



## Atelier de lacto-fermentation

(réservé aux membres du P2R)

Dans cet atelier, Sylvie Ramel du projet [Cuisine végétale. Un peu sauvage](#) partagera sa passion de la cuisine saine avec simplicité. Les participants pourront grâce à des explications ciblées, réaliser des bocaux de légumes lactofermentés. Cette technique de conservation que l'on connaît habituellement à travers la choucroute, le kimchi et ou encore les pickels permet de découvrir de nouvelles saveurs, mais aussi de bénéficier d'apports nutritionnels considérables.

Date : 11 septembre 2019, 18h30-20h30

Lieu: ruelle des Cadoules 3, à Chexbres, dans le magnifique atelier de Sylvie Ramel

Prix: 55.- par personnes, dégustation, mémo, bocaux et ingrédients inclus

Nombre de places: 8

Inscription: [sylvie@cuisinevegetale.ch](mailto:sylvie@cuisinevegetale.ch), le paiement confirme l'inscription ;  
IBAN: CH 14 0839 0033 8804 1000 2 (Banque Alternative Suisse)