



Atelier lacto-fermentation aux Ateliers de la rue Voot à Woluwe-Saint-Lambert

4 novembre 2021

La lacto-fermentation est une méthode de conservation bénéfique tant sur le plan nutritionnel, qu'écologique ou gastronomique. En effet, elle rend les aliments plus digestes, conserve leurs vitamines et les enrichit de bactéries lactiques ; elle ne nécessite aucune dépense d'énergie (contrairement à la pasteurisation et la congélation par exemple) mais préserve aussi les saveurs et crée de nouveaux arômes. Elle est aussi super simple à réaliser.

Ce jeudi 4 novembre, une bonne dizaine de participants ont découvert les principes de la lacto-fermentation avec Vanessa Barnich de l'asbl Commune racine.



Vanessa nous a d'abord expliqué les bienfaits de cette méthode ancestrale de conservation des aliments puis nous a expliqué et montré le procédé.

Diluer 30g de sel dans un litre d'eau, couper les légumes et les tasser dans le bocal puis recouvrir de la saumure... et attendre au moins trois semaines ! Simple, non ?





Ensuite, les participants ont eu l'occasion de réaliser leur propre conserve en piochant parmi les nombreux légumes mis à disposition, rivalisant d'inventivité pour créer des conserves aussi belles que bonnes !



L'atelier s'est terminé par un apéro devant cette collection de beaux bocaux colorés !