

Fête fermentée : des fruits, des légumes et des bulles

La fermentation est une alchimie discrète. Celle qui se joue en silence dans un bocal posé sur le rebord d'une fenêtre, où fruits et légumes entament leur douce métamorphose acidulée, pétillante, vivante.

Tout commence par un geste simple : du sel, de l'eau, du temps. Et la nature fait le reste. Les bactéries lactiques s'éveillent, les levures sauvages dansent, les bulles montent. Ce qui était brut devient profond, ce qui était cru devient complexe.

Au cours de cet atelier, nous plongerons ensemble dans cet univers fermenté millénaire. Légumes croquants et acidulés, fruits qui se muent en boissons vivantes, autant de petites fêtes qui se préparent dans le calme d'un bocal.



Nul besoin d'être chimiste ni cuisinier confirmé. Juste la curiosité de ceux qui aiment comprendre ce qu'ils mangent, ralentir, et laisser le vivant faire son œuvre.

*Charlotte,
Naturopathe et réflexologue*