



La nature cultive la santé

LES ATELIERS D'ALCHIMILLE

LE 14 MAI 2017 -ATELIER SUR LA FERMENTATION NATURELLE

• Nous vous invitons à découvrir comment enrichir des aliments par des ferments naturels et à les conserver sans affecter leur valeur nutritive. Grâce à l'action de ces bactéries, les aliments développent une meilleure teneur vitaminique et enzymatique. Notre santé s'en trouve améliorée car la lactofermentation développe des substances précieuses pour la flore intestinale. Autour de recettes simples que nous élaborerons ensemble, vous testerez ces préparations pour mieux les reproduire chez vous ultérieurement. Nous terminerons par une dégustation.

• Un atelier animé par Valérie DEVULDER formée à la lactofermentation ainsi que Marie DELENCLOS Phytologue et Naturopathe FLMNE.
Le groupe est limité à 12 participants pour favoriser les échanges et la convivialité.

de 10h à 13h

Lille Fives

17 euros de participation

inscription par mail à contact@cultiverlasante.fr

le Lieu précis de l'atelier sera confirmé aux participants.

CONTACT

Marie DELENCLOS - 07 83 04 47 61

Valérie DEVULDER - 06 30 27 42 16

www.cultiverlasante.fr