



En collaboration avec :



# Les secrets de la Fermentation

---

27 Septembre à 17h30

**Durée** : 3 heures + temps libre pour la dégustation

**Nombre de participants** : min. 10/ max. 30

**Lieu** : Microatelier, 9, rue Joseph Hackin, Luxembourg

**Prix** : 45 € - paiement par carte avec le QR Code suivant :

ou par virement sur le compte de Microtarians Sarl-s SIS

IBAN LU520019545548108000

BIC:BCEELULL



**Buffet dégustation avec boissons fermentées non alcoolisées à volonté**  
**Matériel et recettes incluses**

## Programme

### 1. Présentation théorique

*La fermentation hier et aujourd'hui*

- Historique et importance culturelle de la fermentation.
- L'évolution alimentaire et ses enjeux

*Pourquoi fermenter ?*

- Les avantages de la fermentation pour un mode de vie plus naturel et durable

### 2. Les bienfaits de la fermentation pour la santé (probiotiques, digestion, etc.)

*Les secrets de la fermentation*

- Les différents types de fermentation (lactique, alcoolique, acétique, etc.)
- Trucs et astuces scientifiques pour réussir ses fermentations à la maison

### 3. Atelier pratique : préparer ses produits fermentés

- Chaque participant prépare un bocal de légumes fermentés à emporter
- Questions et réponses

### 4. Dégustation guidée et conviviale

- Explication des caractéristiques gustatives et des bienfaits spécifiques des produits
- Soirée ouverte