

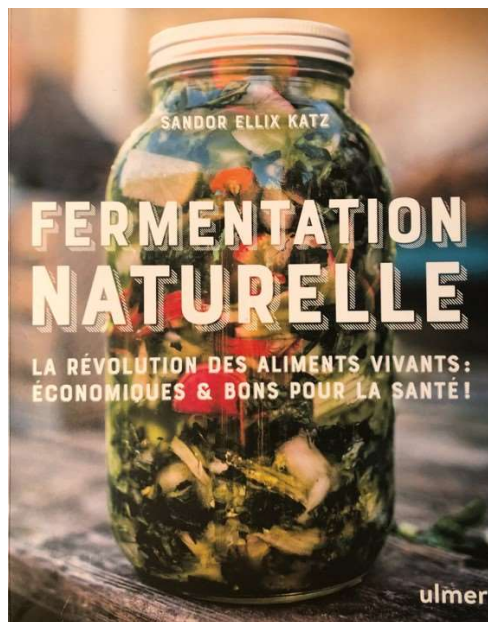
Le 3 juin 2026, de 19h00 à 21h00, le groupe nature de Rochefort vous invite à un

## **Atelier-découverte Lacto-fermentation**

La lacto-fermentation est un moyen sûr, efficace et peu onéreux pour conserver ses aliments.

Cet atelier se compose d'une petite partie théorique, d'une partie pratique où chacun préparera son propre bocal de légumes lacto-fermentés et d'une partie échange autour d'un verre de kéfir et de kombucha

**Formatrice : Mme Violaine André    Formateur : M. Olivier Ribaux**



Matériel à apporter (par personne) :

- Un bocal en verre à joint en caoutchouc de 750ml ou 1l ;
- Des légumes frais et bio (carottes, tous les choux, tous les légumes racines, oignons, courges, poireaux, pommes, poivrons, céleri branche \*sauf p.d.t.\*) + ou- 500g pour les bocaux de 750ml et + ou- 750g pour les bocaux de 1l ;
- Herbes aromatiques et épices à choix ;
- Planche, couteau, éplucheurs, râpe, saladier (pas en métal).

Les formateurs apporteront le sel et également des bouteilles de kéfir et de kombucha réalisés par leurs soins pour la partie échange.

**Lieu : salle des Tablettes BCP, place du Collège 4 Rochefort**

Inscriptions auprès de Philippe Moeckli par email : [philippe.moeckli@bluewin.ch](mailto:philippe.moeckli@bluewin.ch)  
selon l'ordre chronologique des inscriptions (place limitées)

**Délai d'inscription : 25 mai 2026**