



---

Date/lieu : 12 septembre 2018, de 20h à 22h30 (environ)  
Foyer de Rumersheim, 19 rue du village

Thème : **LES LEGUMES LACTO-FERMENTES – POURQUOI et COMMENT**

Inscription : avant le 5 septembre 19h, par mail à [cecile.freysz@gmail.com](mailto:cecile.freysz@gmail.com) ou  
par téléphone/SMS au 06 38 02 77 66

NB : Nombre de participants limité à 20

---

### **LE DEROULEMENT DE LA SOIREE**

- 1 – arrivée des participants, enregistrement sur une liste (nom, prénom, village, adresse e-mail, tel portable)
- 2 – règlement de la cotisation (4 € pour le restant de l'année 2018) à Cécile Freysz
- 3 – introduction aux légumes lacto-fermentés - bref historique
- 4 – information sur plusieurs modes de préparation
- 5 – dégustation de légumes lacto-fermentés préparés en juillet 2018
- 6 – travaux pratiques - préparation en commun d'un bocal par chaque participant

#### **A fournir/apporter par chaque participant :**

- 1 bocal propre type Le Parfait d'1,5 l avec un joint neuf
- saladier, couteau de cuisine, éplucheur, planche à découper, torchon
- 1 kg de légumes : carottes, navets, céleri, betteraves rouges, choux blanc/rouge, poivrons, etc (selon préférences personnelles), ainsi que oignons et ail
- thym, romarin, aneth, estragon... (facultatif, selon production du jardin).

#### **A la disposition des participants (à titre gracieux) :**

- eau de saumure (bouillie, salée, refroidie)
- feuilles de cassis, de vigne, de griottier, de raifort, de laurier
- grains de poivre, de coriandre, de moutarde, de cumin, baies de genièvre.

Une fiche synthétique sera disponible à l'issue de la soirée.

### **LES ACCOMPAGNATEURS**

Un coin de la salle (tables et chaises) sera réservé aux accompagnateurs qui ne souhaitent pas participer à la soirée thématique pour jouer aux cartes, à des jeux de société, etc (jeux non fournis).

### **LA PROCHAINE SOIREE**

10 octobre 2018 – thème à confirmer.