

# Atelier de Lactofermentation

Les conserves lactofermentées sont une solution pour de succulentes conserves, facile à réaliser, et qui en plus, développent les qualités nutritives des aliments et participent à la régénération du microbiote intestinal.



Apportez vos bocaux et si possible des légumes : carotte, choux, betterave, navet, oignons, celeris, concombre...

**Samedi 1 décembre**  
**de 10h à 12h**  
**Ecospace**

*136 rue de la Mie au Roy ( près du plan d'eau du canada)*

*Inscription : [contact@collebole.fr](mailto:contact@collebole.fr) - 06 11 52 55 87*  
*Organisé par Collebole et L'ALEP*

*Libre participation aux frais*

