L'Académie
Fermentation

Mettez du vivant dans votre assiette

Je vous propose des ateliers pratiques de cuisine en toute simplicité et convivialité.

- Apprendre les technique de fermentation
- Sensibiliser à l'importance de l'impact de nos choix sur l'environnement
- Montrer qu'il est possible de se nourrir autrement

Contactez-moi

Marie Senterre

Tel: +32473 57 98 22

marie.senterre@gmail.com

Mon site:
https://academiefermentation.com/

@academiefermentation

L'Académie Fermentation

Prix sur devis

marie.senterre@gmail.com
0473 /57 98 22
https://academiefermentation.com/

Végétaliser son assiette

- Réaliser son lait végétal
- Cuisiner les légumineuses
- Cuisiner les légumes d'hiver autrement
- Préparer des fromages végétaux
- Intégrer le tempeh et le tofu dans son assiette
- Ajouter les algues à son menu
- S'aider du batch cooking pour manger des légumes chaque jour

QUELQUES EXEMPLES DE SUJETS D'ATELIER

Zéro déchet

- Lutter contre le gaspillage alimentaire simplement à la maison
- Faire ses collations maison
- Fabriquer sa limonade (kombucha ou levain de gingembre)
- Apprendre à conserver et stériliser
- Cuisiner les plantes sauvages de sa région
- Réaliser son granola maison

Découverte de la fermentation

- Ajouter du vivant dans son assiette pour un microbiote en bonne santé (recettes de saison)
- Apprendre la fermentation des légumes (choucroute, pickels…)
- Créer un levain et l'utiliser
- Découvrir des saveurs surprenantes (kimchi, pâte miso, koso…)
- Faire du pain
- Faire du koso -sirop de fruits cru et fermenté
- Conserver les légumes du potager autrement
- Réaliser ses yaourts maison
- Créer des limonades maison à base de levain de gingembre
- Tout savoir sur le kombucha
- Entretenir son kéfir
- Réaliser des limonades de plantes sauvages
- Faire son vinaigre maison, avec ou sans mère
- Faire ses condiments
  - moutarde
  - ketchup
  - sauce piment
  - chutney
  - confitures/crufiture
- Et plus encore…