

Levain Yogourt Kombucha de la nourriture simplement Vivante

Activité pour apprendre pratiquer et goûte ensemble... Fabrication de kombucha, yogourt et levain. Nous verrons aussi comment et quand les utiliser pour nourrir notre flore intestinale essentielle au maintien de notre santé et un niveau d'énergie optimum. Une introduction simple à l'alimentation micro biotique.

Levain vivant : Nous verrons comment le produire, comment le conserver, comment l'utiliser. Nous ferons une petite recette simple de crêpe et biscuit au Levain.

Kombucha vivant : Nous verrons comment le produire, le conserver, les précautions, comment l'utiliser et à quel moment. Nous goûterons différentes versions et utilisation possible pour ouvrir votre créativité.

Le Yogourt vivant : Nous verrons aussi comment le produire, le conserver, comment l'utiliser et à quel moment idéal pour nourrir notre flore intestinal. Nous goûterons différentes versions selon les température et temps d'élevage de nos bactéries.

Vous repartirez avec :

- Une maman Kombucha en pleine santé
- Du kombucha de démarrage pour votre première culture
- Du Yogourt vivant de plusieurs souches de bactéries
- Du levain vivant actif prêt à être utilisé.
- Du thé pour démarrer votre premier 4 Litres de Kombucha sans chercher
- Un document PDF contenant toutes les références pour trouver ce dont vous aurez besoin, produits et adresses pour poursuivre facilement à la maison. De nouvelles connaissances concernant le monde vivant invisible et certainement plus de confiance et d'enthousiasme.

Vous aurez besoin :

- ✓ Pot d'environ 500ml pour rapporter à la maison du kombucha de départ avec une maman Kombucha
- ✓ Petit pot 200ml pour apporter de ma souche vivante de yogourt.
- ✓ Petit pot 400ml pour rapporter une souche de levain.
- ✓ Pour continuer votre production à la maison vous aurez besoin d'un pot large comme sur la photo d'au moins 4 à 12 litres.

Quand ? : Samedi 19 Août 9am à midi (l'atelier commence à 9 hr arrivez au moins 20 minutes avant).

Où ? À la Retraite du Centre Yoga au 6 chemin du Lac Pézard à St-Fulgence

Contribution volontaire demandée pour les 6 heures de préparation et tenue de cet atelier. En plus de 15 dollars par personne pour le matériel.

Inscription, personne responsable : Robert 418-698-1559 Telegram : <https://t.me/+jOgP0e3q6bk4Y2Zh>