

# Saveurs du Vivant

## Du potager à l'assiette

### Journée Fermentation et Déshydrateur

#### Programme de la journée : 9H00 – 17H15

##### Découverte des techniques de **Fermentation**

- Intérêt nutritionnel des aliments fermentés
  - Produire et/ou utiliser des ferments lactiques et probiotiques
- Comment confectionner des **fauxmages lacto-fermentés** (frais ou affinés)
- Comment produire des **boissons naturelles fermentées** pour des apéros « vivants »
- Comment produire votre **vinaigre de cidre** non pasteurisé (un aliment santé),

##### Découverte des techniques de **Déshydratation**

- Comment produire du **pain essence lacto-fermenté**, salé ou sucré (100% digeste et sans gluten)
- Comment produire des **crackers** salés ou sucrés, pour apéros ou desserts, qui se conserveront de long mois.
- Que faire d'autre avec un déshydrateur ?

**Sans oublier l'eau** : comment produire une **eau saine et énergisante** à utiliser pour toutes vos boissons et préparations.

#### Au cours de cette journée où vous serez accueillis par Muriel et Jean-Michel,

- Vous découvrirez les différents matériels et pratiquerez chaque technique,
- Vous goûterez à toute une palette de saveurs lors du **repas du midi** et du **goûter** que nous prendrons ensemble.
- Et vous repartirez avec un **manuel très complet** qui résume tout ce que nous aurons pratiqué dans la journée ainsi que des infos utiles sur le matériel, les sources d'approvisionnement, la bibliographie et les sites intéressants pour en savoir plus.

**Lieu du stage** : 19 Rue Déodat de Séverac – 81370 Saint-Sulpice la pointe (à 30 km de Toulouse)  
**Accès facile par l'autoroute d'Albi (A68)** : sortie n°6 (depuis Albi) ou n°5 (depuis Toulouse)

**Prix du stage (repas et manuel inclus)** : 110 € (inclut le repas et le manuel)

Réduction de 10€ par personne pour un couple.

Pour me contacter : Muriel ESCUDE – [contact@saveurs-du-vivant.net](mailto:contact@saveurs-du-vivant.net) – 06.09.35.04.61

Consultez le site : <http://www.saveurs-du-vivant.net/>

Suivez l'actualité de Saveurs du vivant sur la page Facebook : <https://www.facebook.com/saveursduvivant/>

Rejoignez le groupe « Saveurs du Vivant » : <https://www.facebook.com/groups/saveurs.du.vivant/>

Muriel ESCUDE-SIVIERI - SIRET : 832 432 850 00010 – 19 Rue Déodat de Severac – 81370 SAINT-SULPICE LA POINTE

# Saveurs du Vivant

## Du potager à l'assiette

### Fiche d'inscription

M / Mme / Mlle

NOM / Prénom : .....

Adresse : .....  
.....

Téléphone : .....

E-Mail : .....

Pseudo Facebook : ..... (Pour faire partie du groupe « Saveurs du vivant »)

Je souhaite m'inscrire au stage Alimentation Vivante du .....

Inscription en couple

M / Mme / Mlle

Nom / Prénom : .....

E-Mail : .....

Pseudo Facebook : ..... (Pour faire partie du groupe « Saveurs du vivant »)

Pour réserver votre place, envoyez un chèque de 20€ d'arrhes par personne à l'ordre de Muriel ESCUDE-SIVIERI. Adresse : 19 rue Déodat de Séverac – 81370 Saint-Sulpice

*Le chèque d'Arrhes sera encaissé 2 semaines avant la date de la journée découverte. Il sera restitué en cas d'annulation dans un délai maximum de 15 jours avant la session retenue.*

*Solde à payer sur place le jour du stage.*

Pour me contacter : Muriel ESCUDE – [contact@saveurs-du-vivant.net](mailto:contact@saveurs-du-vivant.net) – 06.09.35.04.61

Consultez le site : <http://www.saveurs-du-vivant.net/>

Suivez l'actualité de Saveurs du vivant sur la page Facebook : <https://www.facebook.com/saveursduvivant/>

Rejoignez le groupe « Saveurs du Vivant » : <https://www.facebook.com/groups/saveurs.du.vivant/>

Muriel ESCUDE-SIVIERI - SIRET : 832 432 850 00010 – 19 Rue Déodat de Severac – 81370 SAINT-SULPICE LA POINTE