

# Roquemaure : quels sont les bienfaits de la lactofermentation ?



[Avignon tourisme](#), propose un atelier pour comprendre le principe de la lactofermentation. Dans ce cadre, David Zicola propose deux ateliers, en juin et en août, pour apprendre une recette de citrons confits à utiliser dans la confection de plats.

Lors de ces ateliers, organisés lors des 'Découvertes & expériences sur le Grand Avignon', les participants apprendront les bienfaits de la lactofermentation et réaliseront la recette de citrons confits sur place. A l'issue de ces ateliers, ils repartiront avec leur réalisation.

Le principe de la lactofermentation est reproductible avec beaucoup de légumes comme la carotte et le chou.

*Atelier à 9h45, les jeudis 30 juin et 4 août. 2 rue de la Liberté, Roquemaure.*

J.R.