

# Les Beaux Crus



Légumes lacto-fermentés dans le Vercors

## Une tradition...

La lacto-fermentation est une méthode de conservation des légumes qui s'inscrit dans l'histoire longue de l'humanité : les légumes et plantes sauvages sont conservés ainsi, partout dans le monde, depuis la préhistoire.

La choucroute et les olives en sont les exemples les plus connus en France, et la méthode peut s'appliquer à tous les végétaux.



## ... Revisitée

Grâce aux aromates et aux épices travaillés avec les légumes, les recettes des Beaux Crus explorent l'héritage culinaire et, dans une approche contemporaine, développent des saveurs inédites.



## Alimentation vivante et gourmande

Les légumes lacto-fermentés sont très digestes et riches en pré et probiotiques. Par le processus de fermentation, leurs saveurs deviennent puissantes, complexes et subtiles.



## Un terroir

Les Beaux Crus utilisent des légumes issus de culture biologique en privilégiant les circuits-courts du plateau du Vercors.

Les légumes, aromates et épices sont préparés, légèrement salés et mis en jare, où une flore lactique va se créer, transformant leur qualité gustative et permettant la conservation de leurs nutriments.



Les légumes sont crus et vivants, une effervescence à l'ouverture est possible, c'est une manifestation de la fermentation.

La fermentation peut reprendre lorsque les pots sont exposés à la chaleur; ce qui comporte un risque de débordement : pour l'éviter, conservez vos pots dans un endroit frais avant ouverture et dans le réfrigérateur après ouverture.

Prêts à l'emploi, vous pouvez les déguster tels quels, dans une salade, sur du pain à l'apéritif ou encore réchauffés comme accompagnement d'un plat.

## *Des ateliers pour apprendre à faire soi-même*

Laëtitia Guillard, créatrice des Beaux Crus, vous propose des ateliers d'initiation et d'approfondissement à la transformation des légumes lacto-fermentés.

Pour plus d'informations, consultez la page Facebook Les Beaux Crus.

# Les Beaux Crus

Lans-en-Vercors



Les Beaux Crus

lesbeauxcrusvercors@gmail.com