

# Les Beaux Crus



Légumes lacto-fermentés dans le Vercors  
Kombucha

## 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 presque 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.

# Kombucha

Le kombucha est une boisson ancestrale, sans alcool, fermentée à l'aide d'une souche de bactéries et de levures qui ensemencent du thé sucré.

Boisson vivante, le kombucha est riche en probiotiques et nutriments. Il est naturellement acidulé, peu sucré, et légèrement pétillant.



Il existe deux versions de kombucha *Les Beaux Crus* :

un kombucha traditionnel sur une base de thé noir d'Assam (Inde) et un kombucha verveine, sur une base d'infusion de verveine d'Ardèche, sans aromatisation.

Le sucre utilisé est du sucre de canne blond issu du commerce équitable et tous les ingrédients sont biologiques.

## 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, ainsi que des interventions sur mesure sur des événements associatifs, de particuliers ou en entreprise.

Pour plus d'informations sur les dates des ateliers, consultez la page Facebook Les Beaux Crus.

# Les Beaux Crus

Les Beaux Crus est une activité intégrée du GRAP, une coopérative qui regroupe des activités de transformation et distribution dans l'alimentation bio et locale.



38250 Lans-en-Vercors  
Facebook Les Beaux Crus  
Instagram les\_beaux\_crus  
contact@lesbeauxcrus.fr