



# FERMENTATION

## CYCLE 1



### OBJECTIFS ET CONTEXTE DE LA FORMATION

Cette formation, composée de huit modules, couvre l'ensemble des piliers théoriques et pratiques de la fermentation. Ce cycle initie aux fondamentaux des fermentations naturelles, à travers une approche à la fois théorique et pratique. Lactofermentation de légumes, levain, kimchis, yaourts, boissons fermentées (kéfir, kombucha, vinaigres...), miso et koji sont explorés en profondeur.

#### DURÉE DU PROGRAMME

5 jours en présentiel (8h-17h)

#### TARIF DE LA FORMATION

À partir de 2083.33 € HT (2500 € TTC)

#### PRÉ-REQUIS ET ADMISSION

La formation est accessible aux débutants

#### CERTIFICATION ET FINANCEMENT

Cette formation n'est pas certifiante, elle peut faire l'objet d'un financement partiel ou total par la branche professionnelle (AKTO), France Travail, ...

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les bonnes pratiques d'hygiène les principes physicochimique de la fermentation naturelle
- Maîtriser les techniques de lactofermentation, levain, boissons fermentées, miso, koji...
- Apprendre à intégrer les fermentations dans une approche culinaire créative et durable
- Développer une autonomie technique et une capacité d'analyse gustative
- Concevoir des recettes à base de produits fermentés et les valoriser dans des assiettes

# PROGRAMME

## LA LACTOFERMENTATION

- L'hygiène comme base d'une fermentation réussie
- Les bases de la fermentation naturelle
- Théorie de la lacto fermentation
- Lactofermentation des légumes

## LE LEVAIN

- Les bases théoriques du levain
- Le système gluténique
- Entretien d'un levain
- Recettes à base de levain

## LES LAITAGES

- Nomenclatures du lait (stérilisation, pasteurisation, homogénéisation, ...) et du yaourt.
- Réalisation de yaourts de vache
- Réalisation d'un beurre
- Réalisation de paneer
- Théorie des suivis de fermentation

## LES BOISSONS FERMENTÉES

- Histoire des boissons fermentées
- Présentation des principales boissons fermentées
- Ginger beer et ginger Ale
- Boza
- Kéfir d'eau
- Kombucha
- Vinaigres; fermentation alcoolique et acétique
- Kvass

## MISO ET KOJI

- Histoire et définition du miso et du koji
- Réalisation d'un Amazake
- Réalisation de deux misos
- Réalisation d'un shio koji

## CUISINE FERMENTÉE ET CRÉATIVITÉ

Les élèves doivent concevoir deux plats en utilisant un maximum de fermentations. Après avoir exposé leurs idées au chef, ils confectionnent leurs plats (entrée, plat et/ou dessert) en deux ou trois exemplaires pour que tout le monde puisse goûter à la fin de l'atelier

## FERMENTATION COMBINÉE

Évaluation des acquis.

Synthèse de l'ensemble du module à travers la fermentation de filet de poulet et de tofu grâce à différents ferments. Dégustation, comparaison et analyse des préparations.

Si vous êtes en **situation de handicap**, pour que nous puissions étudier l'adaptabilité de la formation à votre situation, veuillez contacter :

**À Paris :** Rébecca Siena ([rebecca@lasource-foodschool.com](mailto:rebecca@lasource-foodschool.com))  
*Référente mobilité et handicap*

**À Toulouse :** Isabelle Tirbois ([isabelle@lasource-foodschool.com](mailto:isabelle@lasource-foodschool.com))  
*Référente mobilité et handicap*

**À Bordeaux\* :** Madeline Douteau ([madeline.douteau@darwin.camp](mailto:madeline.douteau@darwin.camp))  
*Référente mobilité et handicap*

## INTERVENANTS

Vanessa Lépinard (Cheffe spécialiste de la fermentation) | Paul Albert (Chef spécialiste de la fermentation)\*

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM de validation des acquis

Analyse collective des productions

*\*Sous couvert de disponibilité*