



FERMENTATION

CYCLE 2



OBJECTIFS ET CONTEXTE DE LA FORMATION

Ce second cycle s'adresse à celles et ceux qui maîtrisent déjà les bases de la fermentation et souhaitent **approfondir** leur pratique. En **cinq jours intensifs**, les participants explorent des **techniques complexes** et apprennent à jouer avec les **textures**.

TARIF DE LA FORMATION

À partir de 2666.6666 € HT
(3200 € TTC)

DURÉE DU PROGRAMME

5 jours en présentiel

PRÉ-REQUIS ET ADMISSION

- Optionnel : Avoir suivi Fermentation Cycle 1 ou justifier d'une pratique régulière de la fermentation naturelle
- Être à l'aise avec les bases techniques (levain, lactofermentation, boissons fermentées,...)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Approfondir les connaissances acquises en fermentation naturelle
- Maîtriser des techniques avancées : pains au levain, fromages fermentés, tempeh, garums...
- Explorer de nouveaux ferment et procédés complexes (fumaison, déshydratation, infusions)
- Comprendre les interactions entre textures, saveurs et fermentations multiples
- Développer une autonomie dans la création de produits fermentés complexes

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.



PROGRAMME

LEVAINS & PAINS

- Travail sur les temps longs et les textures
- Approfondissement des méthodes d'entretien et d'utilisation du levain
- Apprendre les processus efficaces et sûrs pour faire ses propres productions dans son établissement

LACTOFERMENTATION AVANCÉE

- Techniques de saumures infusées
- Préparations japonaises : nukazuké, takuan
- Travail sur les arômes et les fermentations lentes

TEMPEH

- Fabrication de tempeh à base de céréales et de légumineuses
- Gestion des conditions d'incubation
- Applications culinaires

CHARCUTERIE VÉGÉTALE

- Création de charcuteries à base de végétaux fermentés
- Techniques de lactofermentation, fumaison douce et déshydratation
- Travail sur la texture, l'umami et la conservation

GARUMS

- Fabrication de garums animaux et végétaux
- Compréhension des fermentations enzymatiques et liquides
- Utilisation comme assaisonnement en cuisine

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 ferment. 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)
Référente mobilité et handicap

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

À Bordeaux*: Madeline Douteau (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