



# 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)

#### 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,...)

#### 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.

#### DURÉE DU PROGRAMME

5 jours en présentiel

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Approfondir les connaissances acquises en fermentation naturelle
- Maîtriser des techniques avancées : pains au levain, fromages fermentés, tempeh, garums...
- Explorer de nouveaux ferments 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

# PROGRAMME

## LEVAINS & PAINS

- Travail sur les temps longs et les textures
- Approfondissement des méthodes d'entretien et d'utilisation du levain
- Apprendre les process 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

## TENPEH

- 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 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*