



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, ...

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Formation en présentiel.
Apports théoriques, travaux pratiques, démonstrations culinaires, dégustations critiques, exercices d'application. Pédagogie hybride, souple et interactive, adaptée à chaque profil.

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.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

La formation est accessible après l'inscription et le règlement d'un acompte, elle est accessible jusqu'à **15 jours** avant le début de la formation.

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

À Paris : Agathe Trémoulet (agathe@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 réserve de disponibilité