

# Lactofermentation : les bases de la cuisine vivante

**Référence :** SB-SB-C-01 | **Zone géographique :** Gironde et Dordogne

## Présentation de la formation

---

### LE CONTEXTE

La lactofermentation répond à trois problématiques actuelles : une augmentation des troubles digestifs et de forts enjeux économiques et environnementaux.

Selon l'Ifop (*chiffre 2017*) 48% de la population souffrirait de troubles de la digestion. La lactofermentation permet grâce aux bactéries lactiques qu'elle contient de « pré-digérer » les aliments et de les rendre plus digeste. Elle favorise aussi l'assimilation des vitamines et des minéraux.

C'est une méthode de conservation et d'alimentation écologique et économique car on n'utilise pas de point de chauffe (et donc pas d'énergie), peu d'ingrédients et que ce mode de conservation est sécuritaire.

Les spécialistes de l'alimentation qu'ils soient cuisinier, hygiéniste-naturopathe ou nutritionniste s'intéressent de plus en plus à la lactofermentation pour ces bienfaits. De nombreux restaurants ou traiteurs proposent aujourd'hui des menus végétaux où la lactofermentation à toute sa place.

Cette formation permet aux professionnels ou futurs professionnels de l'alimentation et du bien-être d'avoir des bases solides sur la lactofermentation, son procédé de réalisation, la conservation des produits lactofermentés. Après la formation, les participants seront en capacité de créer leur propre gamme de produits lactofermentés ou d'animer des ateliers de cuisine autour de la lactofermentation.

### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

#### **Public cible :**

Cuisinier, traiteur, animateur d'ateliers culinaires, naturopathe, praticien bien-être, artisan conservateur, artisan transformateur, agriculteur, maraîcher, production végétale, toute personne souhaitant développer ces compétences.

#### **Prérequis :**

Aucun prérequis

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de fabriquer des produits lactofermentés.

## Programme complet

---

Formation de 2 jours (14h)

### Jour 1

#### **Séquence 1 : Accueil des participants**

- Séance 1.1 : Présentation du lieu d'accueil
- Séance 1.2 : Présentation du programme de formation et des objectifs
- Séance 1.3 : Présentation de la formatrice et tour de table des stagiaires
- Séance 1.4 : QCM de positionnement

#### **Séquence 2 : Apprendre les bases de la lactofermentation**

- Séance 2.1 : Acquérir les bases de la lactofermentation, définition, procédés et bienfaits
- Séance 2.2 : Apprendre les différentes méthodes de fermentation des aliments et le matériel nécessaire à leur réalisation
- Séance 2.3 : Réussir ses lactofermentations, savoir évaluer la qualité de sa préparation.

#### **Séquence 3 : Apprendre à réaliser des condiments lactofermentés**

- Séance 3.1 : Définition et recettes de condiments lactofermentés
- Séance 3.2 : Zoom sur 3 recettes de condiments et mise en pratique avec la réalisation de ces recettes : moutarde, vinaigre et pickles

### Jour 2

#### **Séquence 4 : Apprendre à réaliser des boissons lactofermentées**

- Séance 4.1 : Définition et recettes de boissons lactofermentées
- Séance 4.2 : Zoom sur 2 boissons lactofermentées : Le kombucha et le kéfir d'eau
- Séance 4.3 : Exercice - Créer une recette lactofermentée (en binôme)

#### **Séquence 5 : Apprendre à réaliser des laitages lactofermentés**

- Séance 5.1 : Définition et recettes de laitages lactofermentés
- Séance 5.2 : Réalisation d'un kéfir de lait (démonstration)

#### **Séquence 6 : Apprendre à réaliser des bocaux de lactofermentation salées et sucrées**

- Séance 6.1 : Définition et recettes des plats et bocaux salées et sucrées en lactofermentation
- Séance 6.2 : Réalisation d'un levain et d'un pâté lactofermenté

### **Séquence 7 : Conclusion de la formation**

- Temps de réponses aux questions, tour de table
- Validation des acquis : QCM de fin de formation - Test de positionnement
- Questionnaire de satisfaction

## **MODALITÉS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

- Méthode pédagogique active (à travers la mise en application des différentes méthodes de lactofermentation vues pendant la formation)
- Méthode pédagogique interrogative (interrogation sur des cas concrets, sur les étapes de réalisation de produits lactofermentés...)
- Méthode pédagogique expositive (à travers les supports de cours écrits mais aussi l'exposé oral des bases de la fermentation)
- Méthode pédagogique participative (à travers la collaboration en binôme sur l'application des méthodes apprises lors de la formation)

## **TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES**

## **SUPPORTS PÉDAGOGIQUES**

## **MODALITÉ D'ÉVALUATION**

**Évaluation des prérequis** : test de positionnement des stagiaires réalisés lors d'un entretien téléphonique.

**Évaluation formative** : Quizz à l'oral et en groupe, étude de cas, questionnaire de fin de formation avec correction à l'oral.

**Évaluation sommative** : mises en situation (exercices)

**Évaluation de la satisfaction** : à la fin de la formation

**Évaluation à froid** : envoyé par mail 15 jours après la formation

## **Conditions d'accueil**

---

### **FORMATION DANS NOS LOCAUX**

- Durée Totale : **2 jour(s) / 14 heures**
- Durée présentiel : **2 jour(s) / 14 heure(s)**
- Durée distanciel : **jour(s) / heure(s)**
- Délai d'accès : **1 jours**
- Prix : **320€** net de taxe  
*Tarif minimum*

### **FORMATION MISE EN PLACE POUR UNE ENTREPRISE/ORGANISATION**