

## PROGRAMME

-

# FORMATION À LA FERMENTATION DES VEGETAUX POUR PROFESSIONNELS

## 2 JOURS

Actualisé le 22 Juillet 2024

<b>PRÉSENTATION DE LA FORMATION .....</b>	<b>p.2</b>
<b>OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES GÉNÉRAUX .....</b>	<b>p.3</b>
<b>LES COURS .....</b>	<b>p.4</b>
<b>LES FICHES RECETTES .....</b>	<b>p.5</b>
<b>NATURE ET CARACTÉRISTIQUES DE L'ACTION DE FORMATION.....</b>	<b>p.6</b>
<b>REFERENTS ET HANDICAP.....</b>	<b>p.7</b>

## À PROPOS

Fondée par Marie-Claire Frédéric, spécialiste reconnue de la fermentation naturelle, L'École de fermentation propose des formations en présentiel consacrées à la fermentation.

La formation de fermenteur permet d'acquérir de nombreuses connaissances sur l'histoire, les techniques, la réglementation, le marketing et la pratique de la fermentation.

La formation du Fermenteur s'organise autour de :

**Deux demi-journées** de cours théoriques ;

**Deux demi-journées** de cours pratique, incluant la fabrication de légumes et un cours de cuisine pour utiliser et mettre en scène ces aliments.

## TARIF DE LA FORMATION PRO

- 995 € TTC

**TEMPS DE FORMATION (théorie et pratique) : 16 h\***

*\*Ce temps n'inclut pas **la mise en pratique et le temps de révision des cours** qui nous semblent incontournables pour permettre une bonne appropriation des contenus proposés.*

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES GÉNÉRAUX

La formation a pour objectifs de permettre à ses apprenants de :

1. Acquérir des connaissances complémentaires et transversales en biologie, histoire de l'alimentation, techniques de fermentation et pratique de la fermentation dans le but de renforcer ses savoir de gagner en confiance et maîtriser les processus.
2. Apprendre à connaître les différentes techniques de façon précise et méthodique. Acquérir des précautions et règles d'hygiène les concernant.
3. S'organiser pour une production régulière en vue d'une vente directe au consommateur.  
Intégrer les aliments dans une cuisine de restaurant saine et créative.
4. Acquérir les notions de marketing adapté aux légumes fermentés : apprendre à dérouler un argumentaire sur les bienfaits de la lacto-fermentation, les enjeux de santé, d'hygiène de vie et environnementaux, afin de les présenter aux futurs consommateurs.

## LES COURS

Les cours sont composés de **présentations sur écran**, d'**activités pratiques**, de **cours pdf complets** et de **quiz**.

La préparation et la dégustation des déjeuners composés de plats associant des produits fermentés est proposée comme une base de discussion ludique et conviviale.

Les cours pratiques se terminent par une dégustation critique de légumes fermentés.

### Premier jour :

9 h 30 : Accueil des élèves - Présentation des formateurs, tour de table

10 h – Présentation, Un peu d'histoire et de géographie de la fermentation

Les différentes fermentations

Les acteurs de la fermentation, bactéries, enzymes, etc ?

La sécurité sanitaire

*Pause de 15 min vers 11 h 30*

Quel est le résultat de la fermentation, avantages et bienfaits

Hygiène et précautions

13 h – Repas constitué d'aliments fermentés, discussion critique.

14 h : Fin de la présentation

Le Matériel

La réglementation

15 h : Pratique, réalisation de 2 bocaux, *avec une pause de 15 min au milieu*

17 h : Retour sur la journée, questions.

17 h 30: fin

**Deuxième jour :**

9 h 30 : Accueil des élèves

9 h 45 : Présentation : le Marketing des légumes fermentés

*Pause de 15 min*

11 h : Cours de cuisine fermentée : réalisation en commun de 2 entrées, 1 Plat et 1 Dessert

13 h – Repas, dégustation, discussion critique.

14 h : Pratique, réalisation de 2 bocaux, *avec une pause de 15 min au milieu*

16 h 30 : L'évaluation, Quizz, suivi de la correction du quizz

17 h 00 : Nouveau tour de table, bilan et dernières questions

17 h 30: Fin

## LES FICHES RECETTES

Pendant la partie pratique, un certain nombre de **recettes** sont proposées à la réalisation commune. Une liste de recettes est donnée à titre d'exemple car les recettes changent au fil des saisons, selon les approvisionnements.

- Choucroute de chou rouge aux pommes
- Choucroute de poireau
- Aigre-doux d'oignons rouges
- Kimchi de chou pointu au chou rave et piment d'Espelette
- Kimchi de fenouil au poivre de Sichuan
- Achard de carottes à l'orange

## NATURE ET CARACTÉRISTIQUES DE L'ACTION DE FORMATION

### DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Elle comporte une partie théorique, sous la forme d'une présentation multimédia. On aborde l'histoire, les pratiques du passé, et les pratiques actuelles autour du monde, ainsi que des notions utiles de biologie, les règles administratives, la sécurité alimentaire, les atouts pour la santé, et quelques points de marketing indispensables.
- Une importante partie pratique suivra. Elle comportera :
  - o des démonstrations d'un éventail de fermentations végétales : pickles, saumures, choucroutes et autres, condiments et sauces
  - o Un cours de cuisine des produits fermentés
  - o Les participants prépareront les différentes recettes et emporteront chez eux les bocaux de légumes réalisés lors de l'atelier.
- Et enfin, des temps de dégustation, repas, discussion critique et analyse d'échantillons de produits fermentés.
- Remise d'une documentation à l'issue de formation.

### Elle s'appuie sur :

Une approche pluridisciplinaire intégrant des apports de connaissances en **Biologie, réglementation, santé, technique, marketing et pratique** ;

L'articulation entre apports de **connaissances théoriques et pratiques** ;

Un travail de recherche scientifique, de synthèse et de vulgarisation effectué selon une **méthodologie rigoureuse** incluant plusieurs étapes de validation par notre équipe d'experts professionnels pluridisciplinaires;

Un **accompagnement pédagogique** complet facilitant **l'apprentissage par l'expérience**.

## PRÉ-REQUIS

Aucun niveau de connaissance préalable n'est demandé ou nécessaire pour pouvoir démarrer la formation.

La maîtrise de base de la langue française est indispensable afin de pouvoir suivre la formation.

## ORGANISATION DE L'ACTION DE FORMATION

Modalités : **Formation en présentiel.**

Lieu de formation : **La Cuisine de Bernard**, 31 rue Eugène Decros LES LILAS (Métro Mairie des Lilas)

Les conditions générales dans lesquelles la formation est dispensée, notamment les moyens pédagogiques et techniques, sont les suivantes :

Évaluation des besoins du participant,

Apports théoriques et séquences pédagogiques regroupées en différents modules,

Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape,

## CONTRÔLE DES ACQUIS

**Tests de contrôle de connaissances** : Chaque demi-journée est évaluée à chaud.

**Quiz** : À l'issue du cours théorique, un **quiz** sur table est proposé afin de vous aider à auto-évaluer votre compréhension et appropriation du cours.

Votre évolution sur la pratique de fermentation sera marquée par l'évaluation de votre participation par le formateurs.

Afin d'obtenir **votre certificat de fin de parcours**, vous devrez obtenir une note moyenne de 12/20.

## ASSISTANCE TECHNIQUE ET PÉDAGOGIQUE

L'apprenant dispose d'une adresse électronique dédiée :  
**[contact@lecoledefermentation.fr](mailto:contact@lecoledefermentation.fr)**

Il peut y soumettre ses questions de cours, techniques, et sujets divers.

### Assistance administrative et accès :

Pour toute question relative aux formations proposées ou liée à votre inscription, merci de contacter **Pierre Stutin**, chargé de la relation clients et apprenants  
**[pierre@lecoledefermentation.fr](mailto:pierre@lecoledefermentation.fr)**.

### Vos référents :

**Pierre STUTIN**, chargée de formation : pour toutes vos questions liées à votre progression, votre parcours de formation.

**Marie-Claire Frédéric**, experte en fermentation.

**Guillaume STUTIN**, expert en techniques culinaires.

## Accessibilité aux personnes handicapées

### HANDICAP MOTEUR

Les locaux de l'école de fermentation ne disposent pas de tout l'équipement permettant aux personnes à mobilité réduite d'accéder à toutes les salles. Des escaliers et marches sont présents et nous ne possédons pas d'ascenseur. Nous tenons un registre de partenaires du territoire à même de vous accueillir.

### HANDICAP VISUEL

L'école de fermentation dispose de tous les équipements permettant d'augmenter la visibilité d'une personne atteinte d'un handicap visuel. (vidéo projecteur et possibilité de zoomer sur celui-ci). La taille de la police peut également être augmentée sur les documents papiers livrés par les formateurs.

Pour toute question à ce sujet merci d'écrire à **[contact@lecoledefermentation.fr](mailto:contact@lecoledefermentation.fr)**