

# FORMATION FERMENTATION CYCLE 1

## NIVEAU DÉBUTANT

Techniques artisanales pour s'initier à la fermentation naturelle en cuisine

- Formation en présentiel -

### \* OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- ✓ 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.

### \* DURÉE DU PROGRAMME :

5 jours consécutifs ou non - 32 heures en centre de formation

### \* TYPE D'ACTION

Action de développement des compétences (article L.6313-1 du Code du travail).

### \* PRIX DE LA FORMATION ET FINANCEMENTS :

Sur devis. Cette formation peut bénéficier d'une prise en charge totale ou partielle :

Vous êtes :		Organisme financeur
Salarié	Secteur CHRD (Cafés, Hôtels, Restaurants et Discothèques)	AKTO via les actions collectives (en accord avec votre employeur)
	Hors secteur CHRD (Cafés, Hôtels, Restaurants et Discothèques)	OPCO rattaché à votre activité
Travailleur Non Salarié (TNS)	Inscrit à la Chambre de Commerce (CCI) uniquement	AGEFICE
	Inscrit à la Chambre des Métiers (CMA) et/ou à la Chambre de Commerce (CCI)	FAFCEA
	Inscrit à Maison des Professionnels Libérales (MPL)	FIFPL
	Inscrit à la Mutualité Sociale Agricole (MSA)	VIVEA
Demandeur d'emploi	Inscrit à France Travail	Aide Individuelle à la Formation (AIF)

## PRÉ-REQUIS :

- Aucun prérequis technique obligatoire.
- Un intérêt marqué pour la cuisine ou les pratiques artisanales est recommandé.

## PUBLIC VISÉ :

- **Professionnels de la profession HCR** souhaitant intégrer la fermentation dans leurs pratiques
- **Amateurs passionnés** souhaitant explorer en profondeur les techniques artisanales de fermentation culinaire

## MODALITÉS D'ACCÈS :

- Inscription requise au minimum 30 jours avant le démarrage de la session.

## CETTE FORMATION EST ACCESSIBLE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP.

Contactez **madeline.douteau@darwin.camp** pour étudier l'adaptabilité de la formation.

## \* PROGRAMME PÉDAGOGIQUE :

1

### La lactofermentation :

Introduction aux fondamentaux de la fermentation lactique : principes microbiologiques, rôles des bactéries lactiques, conditions d'hygiène et conservation. Réalisation de légumes lactofermentés en saumure ou au sel sec, en jouant sur les découpes, les aromatisations et les durées.

2

### Le levain :

Bases théoriques du levain : levures sauvages, bactéries lactiques, système gluténique. Apprentissage des gestes d'entretien, des temps de pousse et de la gestion du levain. Réalisation de recettes de base à base de levain naturel.

3

### Le Kimchi :

Focus sur le kimchi comme emblème de la fermentation coréenne : histoire, ingrédients clés, méthodes de salaison, rôle des aromates. Préparation de kimchi selon des procédés traditionnels.

4

### Les laitages :

Exploration des bases physico-chimiques du lait (pasteurisation, homogénéisation) et des fermentations lactiques. Réalisation de yaourts de vache, de beurre fermenté et de paneer. Compréhension des suivis de fermentation et des règles d'hygiène associées.

5

### Les boissons fermentées :

Découverte de la diversité des boissons fermentées à travers l'histoire et les cultures : fermentation lactique, alcoolique et acétique. Réalisation de ginger beer, kéfir, kombucha, kvass, limonade fermentée à l'hibiscus, et initiation à la fabrication de vinaigres maison. Analyse des saveurs et potentiel culinaire.

6

### Le miso et le koji :

Initiation aux fermentations enzymatiques : fonctionnement du koji, transformation des glucides et des protéines, rôles de l'amylase et des protéases. Réalisation d'un amazake, de deux misos (type pois chiche, riz ou lentilles) et d'un shio koji. Mise en place des conditions de fermentation en autonomie.

7

### Cuisine fermentée et créativité :

Atelier de création culinaire guidée. Les participant·es conçoivent des plats intégrant plusieurs fermentations vues pendant la semaine (entrée, plat, dessert). Objectif : stimuler la créativité, apprendre à structurer une assiette cohérente autour de fermentations, affiner l'analyse sensorielle.

8

### Fermentations combinées :

Atelier d'analyse des effets de différents ferments : Fermentation rapide d'un filet de volaille et de tofu avec plusieurs types de ferments, suivie d'une cuisson puis d'une analyse sensorielle collective des résultats et des actions propres à chaque ferment.

## \* MODALITÉS PÉDAGOGIQUES :

- La formation se déroule en présentiel, en petit groupe de 3 à 10 participants, afin de garantir un apprentissage personnalisé, des temps d'échange riches et un accompagnement de qualité par le formateur.
- La pédagogie mobilisée repose sur une alternance dynamique entre apports théoriques, démonstrations techniques, et ateliers pratiques en laboratoire de cuisine. Chaque session combine des temps d'explication accessibles, des manipulations encadrées, et des échanges collectifs pour favoriser l'apprentissage par l'action.
- Les recettes élaborées sont pensées pour être facilement transposables à un contexte professionnel ou amateur avancé. L'accent est mis sur l'autonomie des participants, la compréhension des processus de fermentation, et la reproductibilité des techniques enseignées.
- Les dégustations collectives sont au cœur de la formation : elles permettent d'affiner l'analyse sensorielle, d'identifier les marqueurs gustatifs propres à chaque fermentation, et de partager des retours critiques pour affiner sa lecture culinaire.
- Un questionnaire de positionnement initial permet d'adapter le niveau et les attendus pédagogiques de la formation. En fin de parcours, un questionnaire d'auto-évaluation et des temps de débriefing collectifs permettent de consolider les acquis, tout en valorisant les progrès réalisés.
- Un livret stagiaire est remis à chaque participant. Il rassemble les notions clés, les fiches techniques et les repères méthodologiques nécessaires à la mise en œuvre autonome des fermentations abordées.

## \* SANCTION DE FORMATION :

À l'issue de la formation, chaque participant reçoit une attestation de fin de formation précisant les compétences acquises. Cette formation ne fait pas l'objet d'une certification professionnelle inscrite au RNCP ou au RS, mais s'inscrit dans une démarche de montée en compétences, notamment pour les professionnels de la restauration.

### L'évaluation des acquis comprend :

- Un questionnaire de positionnement en amont
- Un QCM de validation des notions théoriques
- Un bilan individuel à chaud et à froid

\* **INTERVENANT :** Nicolas Perrot (chef de cuisine formateur spécialiste de la fermentation)



### SAS RETOUR AUX SOURCES

87 Quai des Queyries, Darwin éco-système, 33100 Bordeaux

SIRET : 919 503 433 00014 | N°déclaration d'activité : 75331542733 | UAI : 0333610V

Site internet campus de Bordeaux : <https://lasource-darwin.com/>

Nous contacter : [madeline.douteau@darwin.camp](mailto:madeline.douteau@darwin.camp)

06 17 17 49 56



