

# Transformer des légumes pour étaler ses ventes : la lactofermentation

**Objectif** Comprendre les principes de base et les règles d'hygiène et sécurité de la lactofermentation  
Apprendre à dérouler un argumentaire au consommateur sur les bienfaits de la lactofermentation  
Être capable de réaliser différents types de fermentation

**Prix :** tarifs disponibles via [ce lien](#)

**Nombre de places :** 17

**Lieu :**

Classe virtuelle en visio

**Publics concernés :**

Marâchers et porteurs de projet en maraîchage bio

**Prérequis :**

avoir un ordinateur/tablette et une bonne connexion internet

**Validation :**

Certificat délivré après la formation

**Accès formation :**

Accessibilité possible aux personnes atteintes de handicap, selon ce dernier. Nous l'indiquer à l'inscription.

**Contact(s)**

**Responsable de la formation**

Julie Valarcher

[Maraichage-bio-cher-indre@bio-centre.org](mailto:Maraichage-bio-cher-indre@bio-centre.org) - 06 28 48 31 33

**Renseignement/inscription**

[formation@bio-centre.org](mailto:formation@bio-centre.org)

06 80 70 88 13

Inscription au plus tard 3 jours ouvrés avant le début de la formation.

**En cas de contrainte particulière veuillez nous contacter**

## PROGRAMME

**Durée totale :** 4 heures

**6 mars 2025**

• **13h30 – 17h30**

L'histoire, et les pratiques actuelles autour du monde

Des notions utiles de biologie

Les règles administratives

La sécurité alimentaire

Les atouts pour la santé

Mise en pratique : démonstrations de différents types de fermentations végétales :

- légumes au sel de type choucroute

- pickles

- kimchi ou un condiment de type achar.



**Méthodes pédagogiques :** présentation de l'intervenante illustrée, atelier pratique avec recettes.

**Modalités d'évaluation :** Tour de table oral et auto-évaluation.

**Intervenant(s)**

MARIE-CLAIRE FRÉDÉRIC, SPÉCIALISTE DE LA TRANSFORMATION DES LÉGUMES VIA LA LACTOFERMENTATION (AUTRICE DE NOMBREUX OUVRAGES : ALIMENTS LACTOFERMENTÉS, ALIMENTS SANTÉS ; NI CRU NI CUIT, HISTOIRE ET CIVILISATION DE LA LACTOFERMENTATION ; TERROIRS, AVEC YANNICK ALLÉNO)