

## Lactofermentation: une méthode de conservation et de valorisation des aliments

Bases théoriques de la fermentation lactique d'aliments Bio et atelier pratique



### Date

Mercredi 25 Octobre 2023 de 8h45 à 16h30

### Où

Le cours aura lieu au laboratoire culinaire des Jardins, Chemin des Grangettes 2, 1165 Allaman (VD)

### Contenu

La lactofermentation est une technique ancestrale de conservation des aliments présentant de nombreux bénéfices pour la santé. Outre la traditionnelle choucroute, la plupart des fruits et légumes se prêtent à la fermentation. Maraîcher-cuisinier passionné, Raphaël Gétaz vous fera découvrir ce monde microscopique fascinant et vous guidera dans la conduite pratique de cette méthode de transformation et de valorisation des matières premières.

Le FiBL présentera quelques résultats de projets de recherche sur les légumes Bio et les aspects relatifs à la déclaration des produits Bio seront également abordés. Une dégustation de

différents produits fermentés permettra d'entraîner ses papilles et faire des découvertes intéressantes.

Si vous le souhaitez, vous pouvez apporter des fruits et/ou légumes de votre production afin de les utiliser dans l'atelier pratique.

### Programme Mercredi 25 Octobre 2023

Heure	Thème	Intervenant-e
Dès 08:45	Accueil - Thé/café	Ludivine Nicod, FiBL Raphaël Gétaz & Jeanette Pfister, Les Jardins de Chivrageon
09:00	Introduction: Objectifs du cours et attentes des participant.es	Ludivine Nicod, FiBL
09:15	Bases théoriques de la fermentation	Raphaël Gétaz, Les Jardins de Chivrageon
10:00	Matières premières pour des produits de qualité – Recherche appliquée sur les légumes Bio	Patricia Schwitter, FiBL
10:45	Pause	
11:00	L'étiquetage des produits Bio transformés à la ferme: rappel des principes de base et zoom sur les produits fermentés Bio	Ludivine Nicod, FiBL
12:00	Introduction à l'analyse sensorielle: dégustation de produits fermentés	Ludivine Nicod, FiBL
12:45	Repas	
14:00	Atelier pratique, <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partage d'expérience et de techniques de fermentation</li> <li>- Création de 3 à 5 bocaux selon les techniques présentées et la créativité de chacun.e</li> </ul>	Raphaël Gétaz, Les Jardins de Chivrageon
16:00	Tour de table: questions, commentaires, feedback	Tou.te.s
16:30	Fin	

Programme sous réserve de modifications

## Responsable du cours

Ludivine Nicod, Collaboratrice scientifique pour la qualité et la transformation des aliments,  
FiBL Suisse Romande

Tel : 062 865 04 97, [ludivine.nicod@fibl.org](mailto:ludivine.nicod@fibl.org)

## Intervenant.es

- Raphaël Gétaz, maraîcher cuisinier, Les Jardins de Chivrageon
- Jeanette Pfister, Directrice des opérations, Les Jardins de Chivrageon
- Patricia Schwitter, Recherche et gestion de projets en production maraîchère et de plantes aromatiques, FiBL Suisse Romande
- Ludivine Nicod, Recherche et vulgarisation dans le domaine de la qualité, de la sécurité et de la transformation des aliments, FiBL Suisse Romande

## Coût

(Le matériel de cours et le repas sont compris dans le prix)

- |  |     |       |
|--|-----|-------|
| • Producteur.ices agricoles, étudiant-es | Fr. | 180.- |
| • Pour les autres                        | Fr. | 250.- |

## Inscription

En ligne grâce à ce lien: <https://anmeldeservice.fibl.org/courslactofermentation2023>

## Date limite d'inscription: 15.10.2023

Conditions d'inscription: Pour les annulations jusqu'à 5 jours avant le début du cours, nous facturons des frais de traitement de 40 CHF. Si un-e participant-e au cours ne se présente pas sans avoir annulé à l'avance, le coût total du cours lui sera facturé.

## Renseignements

FiBL Kurssekretariat, Stefanie Leu

Ackerstrasse 113 / Postfach 219

CH-5070 Frick

Tel. +41 62 865 72 74, Fax +41 62 865 72 73

[kurse@fibl.org](mailto:kurse@fibl.org), [www.fibl.org](http://www.fibl.org)

Si vous ne pouvez pas assister au cours, vous pouvez obtenir les supports de cours auprès du secrétariat (contre facture, Fr. 10. - à Fr. 20. -, selon l'étendue)