

Lieu :

Date :

Réalisé par :

Guide de travail : organisation, fiches techniques,
notes et compléments.

ATELIER DE FABRICATION



© Alison Walker

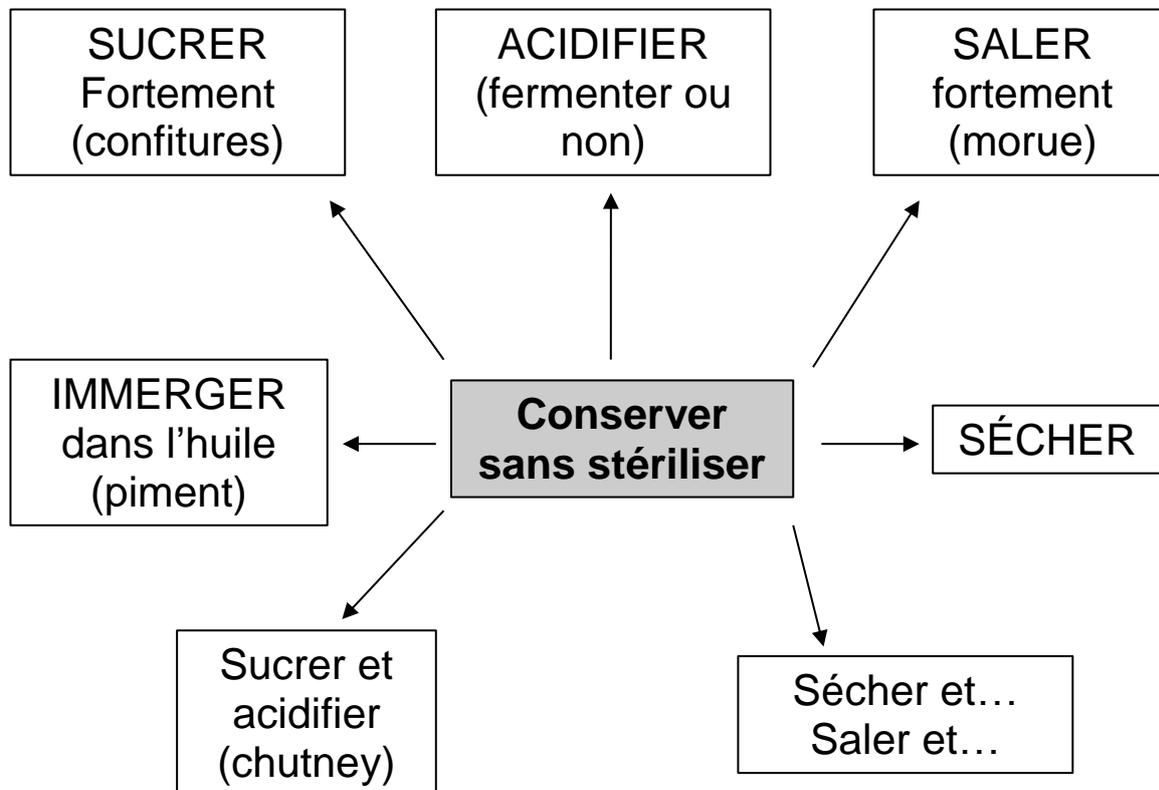
Quelle est la chose la plus difficile pour commencer une fermentation ? Ce n'est ni la technique, ni le matériel, ni le savoir-faire. Le plus difficile est de surmonter son appréhension.

Marie-Claire Frédéric

Exemple d'un atelier conduit dans le cadre de l'unité capitalisable d'adaptation régionale à l'emploi (UCARE) « Transformation fermière » du brevet professionnel « Responsable d'entreprise agricole » (BP REA) en formation adulte.

PROTOCOLES

Les techniques pour stabiliser une matière première



La plupart des techniques traditionnelles jouent sur un facteur de conservation majoritaire qui est de réduire la disponibilité de l'eau. Le but est de piéger cette eau (confisage, salage) ou de l'enlever (séchage).

Un autre facteur peut aussi être contrôlé : l'acidité car en dessous d'un pH égal à 4, peu de bactéries résistent.

Du coup, certaines techniques sont basées sur l'usage de plusieurs facteurs d'action.

Le principe des techniques

Technique	Acidifier	Sucrer	Acidifier et sucrer	Fermenter
Utilisant	Vinaigre ferments lactiques	Sucre à concentration > 45 %	Vinaigre plus sucre	Sel Saumure
Exemples	Pickles Lactofermentation	Confiture, fruits confits	Chutney	Lactofermentation de légumes variés

Fermentation lactique : lactofermentation*

Quoi ?

Choux, carottes, bettes, betteraves rouges, carottes

Mais aussi : tomates, tomates vertes (attention), courges, topinambours...

Comment ?

Légumes préparés, **râpés ou découpés**, tassés dans un bocal/jarre (propre et aseptisée par exemple avec de l'eau bouillante).

Deux techniques à tester

– Ajout de sel sec entre les rangs et tasser ⇒ facile, mais inconvenient du risque de trop saler (cf. coleslaw).

– Ajout de saumure contenant entre 20 et 30 g de sel maximum par litre. La saumure doit toujours être bouillie et refroidie.

Ensuite, laisser fermenter de 3 jours à 3 semaines, suivant les préparations. Se déguste de suite ou de 1 semaine à 3 mois et plus.

* Lactofermentation : fermentation produisant de l'acide lactique majoritairement, et qui n'a rien à voir avec le lactose.

Déroulement de la séance

Le travail se réalise en groupe de deux ou trois personnes : une série de postes de 1 à 5 permet de préparer les produits. Le poste 8 sera réalisé ensuite en proposant une recette par groupe.

- Poste 1 : pickles au vinaigre, courgettes antipasti ou carottes achards suivant la saison
- Poste 2 : lactofermentation en saumure (poivron, aubergines, poireaux ou bettes...)
- Poste 3 : lactofermentation au sel : kimchi ou betteraves rouges râpées salées
- Poste 5 : chutney : courge ou oignons (long à cuire)
 - Deux options
 - Poste 6 : conservation à l'huile : piment, herbes ⇔ séchage préalable
 - Poste 7 : Conservation composite et sucrée : poires (ou/et pommes) épicées
- Poste 8 : préparer une recette utilisant des pickles déjà préparés (gâteau en kit, crackers, tartinade, muffins...)

REPAS EN COMMUN pour partage d'expériences, dégustations...

Ressources bibliographiques

- SCHWARTZ O., *Le grand livre des conserves*, France Loisirs, 1997
- Blog de M.-C. Frédérique (<https://nicrunicuit.com/faire/>)
- FRÉDÉRIC M.-C., STUTIN G., *Aliments fermentés. Aliments santé*, Alternatives, 2016
- LORENZ-LADENER C., *Ces ferments qui nous veulent du bien*, Éditions du Rouergue, 2017
- WALKER A., *Mes cadeaux gourmands*, Éditions Marie-Claire, 2015