

E5 • Les bases de la lactofermentation des fruits et légumes

Durée 1 jour

DATE 3 Septembre
2025

Lieu Sommières

Intervenant

Formateur agroalimentaire
du CFPPA de Florac

Pré-requis

Avoir suivi la formation E1 ou une
formation à l'hygiène alimentaire
dans les deux années précédentes

Inscrivez-vous page 4 -

Contact : Camille VILLAJOS

07 67 79 65 94

villajos@civamgard.fr

nouveau

La lactofermentation est une méthode de conservation ancestrale qui s'appuie sur le travail des bactéries naturellement présentes sur les aliments. Dans des conditions favorables, ces bactéries vont produire de l'acide lactique qui va permettre l'acidification du milieu. En plus de conserver les aliments, cette technique

est très intéressante d'un point de vue nutritionnel (pas de traitements thermiques détruisant vitamines et minéraux). Toutefois, la lactofermentation nécessite de bien maîtriser le process de fabrication et les recettes pour éviter les développements microbiens indésirables.

Objectifs

- **Connaître** les principaux intérêts de la lactofermentation.
- **Comprendre et maîtriser** les processus de lactofermentation dans le cadre d'une activité de transformation fermière.

Programme

- Les mécanismes de la lactofermentation des végétaux.
- Le process de lactofermentation : conditions de réussite et points de vigilance.
- Matériel et recettes.
- Intérêts de la lactofermentation.

