Atelier cuisine : la conservation par lactofermentation (base)

Conservez pour mieux consommer !

Formation continue

Que vous soyez professionnel en activité, curieux ou passionné par un domaine, formez-vous avec notre Formation Continue tout au long de votre vie !

La lactofermentation est une méthode ancestrale de conservation des aliments sans apport énergétique qui augmente la qualité nutritive de vos aliments. Venez découvrir cette technique zéro déchets et pleine de bon "sens". Nous proposons un atelier lactofermentation (module de base) qui comprend une partie théorique (historique et principe de conservation, les différentes fermentations, la lactofermentation et ses bienfaits pour la santé) ainsi qu'une partie pratique (explication de la recette pratique, réalisation de bocaux à fermenter à la maison). L'atelier aborde également certains aspects philosophique liés à notre digestion, notre microbiote, notre approche de l'alimentation et la santé.

PROGRAMME :

- Qu'est-ce que la lactofermentation ?
- Un peu d'histoire...
- Techniques de fermentation
- Pourquoi lactofermenter des légumes ?
- Les bienfaits pour la santé
- La recette de base la lactofermentation
- Types de bocaux : à vis, à joint, récupérés ?
- Réalisation d'un bocal par participant, à fermenter à la maison

1 bocal fourni.

Formateur : Monsieur Bertrand Vanbelle
Animateur et formateur socio-culturel depuis plus de 15 ans, passionné de cuisine, j'ai travaillé dans le milieu du compostage, du maraîchage et de la nature en tant qu'animateur pour des publics variés (adultes et enfants). L'alimentation est le thème de prédilection, j'ai été fasciné par la découverte des processus de décomposition et de fermentation. J'adore transmettre et partager des savoirs-faire empiriques et ancestraux. J'anime des ateliers de lactofermentation depuis 5 ans et je continue d'apprendre sur ce sujet "vivant".

objectif

L'objectif principal de l'atelier est d'expérimenter le montage d'un bocal à lactofermenter tout en ayant les bases théoriques pour comprendre la technique et pouvoir reproduire facilement la recette chez soi.
L'atelier est destiné à un public qui découvre la technique.

Détails sur la formation:

Public cible

Toute personne intéressée par les techniques de fermentation et de conservation ainsi que les bienfaits de l'alimentation sur la santé.

DETAILS SUR LA FORMATION

Attestation de participation

Prix: 90 €

Durée: 3h00

Dates:
• 10-10-2026
• 02-12-2026
• 30-01-2027
Horaire : de 10h00 à 13h00
Lieu : efp - 292b Rue de Stalle - 1180 Uccle

Places: Min. 7 - Max. 12

CONDITIONS D'ADMISSION

Matériel :
Se munir d'une tenue propre réservée à la formation (tablier de cuisine, chaussures antidérapantes et cheveux longs attachés). Charlotte fournie. Training interdit.
Vestiaire sur place (prévoir un cadenas). Prévoir un sac pour emporter votre préparation en bocal.
Le coût de la formation est à payer à l'inscription.

Vous êtes apprenant(e) ou vous avez déjà suivi une formation continue à l'efp dans l'année en cours ?
Envoyez vos coordonnées par mail à fc@efp.be avant de vous inscrire pour découvrir si vous pouvez bénéficier d'une réduction.