



**HAL**  
open science

## Légumes fermentés: une solution anti-déchet...et gourmande ?

Florence Valence, Hugo Leroux

► **To cite this version:**

Florence Valence, Hugo Leroux. Légumes fermentés: une solution anti-déchet...et gourmande ?. Sciences Ouest, 2022, février 2022 (396), pp.12. hal-03549168

**HAL Id: hal-03549168**

**<https://hal.inrae.fr/hal-03549168>**

Submitted on 31 Jan 2022

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0 International License

# Légumes fermentés : une solution anti-déchets... et gourmande ?

## MICROBIOLOGIE

**Chercheurs, citoyens et entrepreneurs s'intéressent à la production de légumes fermentés. Une pratique facile et prometteuse.**

**E**t si la fermentation des légumes élargissait notre horizon culinaire tout en réduisant le gaspillage alimentaire ? Telle est la réflexion derrière le projet Flegme, initié à l'Inrae<sup>1</sup> de Rennes et piloté par Vegepolis<sup>2</sup>. « Les filières maraîchères, particulièrement fortes en Bretagne et Pays de la Loire, sont confrontées à un problème de gaspillage : les légumes qui ne sont pas bien calibrés peinent à se vendre », expose Florence Valence-Bertel, chercheuse au laboratoire STLO<sup>3</sup> et responsable scientifique du projet.

La fermentation lactique est facile à mettre en œuvre : « *Déjà courante en Europe de l'Est et en Asie, cette technique consiste à baigner des tronçons de légumes dans de l'eau et du sel, et à les sceller dans un bocal. Elle est de plus en plus à la mode chez les particuliers français pour la conservation à long terme* », indique la chercheuse.

### Bactéries lactiques

Le premier objectif de l'équipe était de s'assurer de l'innocuité de cette pratique traditionnelle. « *Nous avons collecté une centaine d'échantillons "faits maison" auprès de citoyens pratiquant la fermentation. Nos analyses montrent que le processus favorise le développement des populations de bactéries lactiques, bien assimilées par l'organisme, au détriment d'autres bactéries potentiellement dangereuses* », explique la microbiologiste. D'autres analyses, portant sur la caractérisation des intérêts nutritionnels<sup>4</sup> des légumes fermentés, sont en cours. Les chercheurs de l'Inrae ont aussi étudié l'influence de plusieurs



ADOBE STOCK

paramètres tels que le taux de sel, la durée de fermentation et la taille de découpe des légumes sur l'optimisation du processus. « *Cela nous a permis de confirmer qu'une découpe plus fine accélère la fermentation lactique.* » D'ici l'issue du projet, prévue pour fin 2022, l'équipe devrait ainsi publier un guide regroupant des bonnes pratiques à l'usage des professionnels, dont les maraîchers et transformateurs, désireux de commercialiser des légumes

1. Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement. Le projet a été lancé en octobre 2019.

2. Pôle de compétitivité du végétal.

3. Sciences et technologies du lait et de l'œuf.

4. En termes de vitamines et autres nutriments.

fermentés en circuit court. D'ailleurs certains sont associés au projet. Dans un second temps, l'équipe vise à promouvoir ce type de mets, encore peu connus dans l'hexagone. « *Plusieurs partenaires comme l'École supérieure d'agriculture vont caractériser la perception des consommateurs. Le projet implique aussi des chefs, des journalistes culinaires, des artisans traiteurs chargés d'imaginer de nouvelles façons de mettre en valeur ces saveurs dans des recettes* », poursuit Florence Valence-Bertel. Enfin, un "festival des fermentations" dans la région sera organisé pour faire découvrir au grand public les vertus des légumes fermentés sous leurs aspects scientifiques, culinaires et écologiques.

HUGO LEROUX



Des scientifiques étudient la fermentation lactique de légumes mis en bocaux à la maison.

### CONTACT

Florence Valence-Bertel,  
florence.valence-bertel@inrae.fr