

Coordination : Christine Raiffaud

Lactofermentation des légumes

De la
transformation
à la vente

guide pratique



Lactofermentation des légumes

De la transformation à la vente

PRÉSENTATION

La fermentation, procédé ancestral de préservation de nombreux aliments, revient au goût du jour notamment pour l'image de naturalité qu'elle induit. Marie-Claire Frédéric, journaliste pionnière en France en la matière, a contribué à faire connaître le procédé de lactofermentation des végétaux. Le retour des pratiques individuelles ou familiales de cuisine, qui passent par des échanges via les réseaux sociaux, par des ateliers divers et variés proposés partout en France, contribue aussi à cette démocratisation. Fort de ces constats, une initiative originale a vu le jour dans l'ouest de la France : un projet multipartenarial de sciences participatives, nommé FLEGME (acronyme de Fermentation des LEGuMÉS), pour une conservation plus durable des légumes et une diversification de leur mode de consommation.

Aussi, ce guide des techniques et savoirs liés à la lactofermentation des légumes est issu d'un travail collaboratif, avec une implication forte des acteurs du réseau (recherche, enseignement, chambres d'agriculture des Pays de la Loire et de Bretagne, PME et TPE, centres techniques) créé par le projet FLEGME. Il se structure en quatre temps : le premier chapitre positionne le sujet de la fermentation dans son contexte historico-culturel et social ; le deuxième éclaire la lactofermentation sous l'angle scientifique ; le troisième, constitué de fiches pratiques, détaille les modes opératoires et les étapes de fabrication des légumes lactofermentés dans un contexte de transformation en ateliers de petite taille ; le dernier chapitre aborde les questions marketing et commerciales pour bien vendre. L'objectif est de proposer des pistes pour réussir un projet de fabrication/vente de légumes lactofermentés. Les enquêtes sur la perception par les consommateurs, faites notamment dans le cadre du projet FLEGME, documentent ces propositions. Tout au long de l'ouvrage, des témoignages in extenso et des expériences de réalisation vont illustrer les propos.

Un site compagnon enrichit ce guide en proposant des documents complémentaires parmi lesquels des compléments d'informations scientifiques et techniques, des textes réglementaires et des documents permettant de vous lancer dans l'activité de lactofermentation et d'aller plus loin dans l'organisation d'événements autour de la lactofermentation des légumes.