



**Du samedi 8  
au dimanche  
9 mars 2025  
14 heures**

## **DECOUVRIR LA FERMENTATION**

La fermentation est un procédé ancestral de conservation. Il est le seul à être à la fois naturel, économique, non-énergivore et à accroître les saveurs et les bienfaits des aliments.

Durant ce stage, nous réaliserons des fermentations simples, traditionnelles comme créatives, avec de nombreuses variantes possibles. Faciles à reproduire chez soi, les recettes seront principalement à base de légumes (légumes en saumon type choucroute, légumes en saumure, sauce condimentaire à base d'aromates ou de champignons), avec une ouverture sur la fermentation des céréales et légumineuses (crêpes indiennes « dosas », fromage végétal) et des fruits (boisson pétillante kéfir, agrumes au sel).

**Objectif général :** Comprendre les principes de la fermentation de végétaux comestibles (légumes, légumineuses, plantes sauvages comestibles, aromates, fruits), connaître les différentes préparations et savoir les accommoder et les utiliser dans la cuisine quotidienne.

### **Formatrice : Ona Maiocco**

Ona a passé un master de systématique, évolution et Paléontologie au Muséum national d'histoire naturelle de Paris avant de passer un CAP de pâtissière.

Depuis 2010, elle enseigne la cuisine bio, végétale et locale à Paris dans son atelier Super, premier espace en France entièrement dédié à la création et à la transmission en cuisine éthique et écologique. Elle a publié aux éditions Le Rouergue un ouvrage de référence sur le sujet : "Ma cuisine super naturelle. Manger bio, végétal et local".

**Public concerné :** Tout public. Pour les agriculteurs installés souhaitant diversifier leurs revenus, les cotisants solidaires souhaitant accroître leur activité et les porteurs de projet en démarche d'installation rurale.

**Prérequis :** aucun

**Sanction de la formation :**  
Attestation de fin de formation

### **Lieu de formation**

Ferme-école de Mercin,  
23420 Mérinchal

### **Frais pédagogiques**

Tarif individuel plein : 224€  
Acompte : 67€

Tarif individuel réduit : 162€  
Acompte : 49€

Tarif formation professionnelle  
continue : 401€

Stagiaires VIVEA : 42€

# DECOUVRIR LA FERMENTATION

Du 8 au 9 mars 2025

## Programme prévisionnel et indications du stage

### A savoir :

- Les recettes sont adaptées aux produits de saison (légumes, aromates) et sont végétaliennes (donc sans lactose).
- Les fermentations réalisées sont réparties entre les participants à la fin du stage.

### Matériel à apporter :

- 2 ou 3 bocaux en verre type « Le Parfait », contenance entre 250 et 500 mL au choix, avec leurs joints en caoutchouc
- votre couteau de chef, bien aiguisé, si vous en avez un (facultatif)
- un petit bocal (50-100 mL) ou un sac congélation pour emporter des grains de kéfir (facultatif)

### **JOUR 1 : matin**

Théorie (T) : la fermentation en cuisine : aspects théoriques, méthodes, matériel et sécurité alimentaire

Pratique (P) : réalisation de la saumure qui sera utilisée pendant tout le stage.

- Avant le repas : dégustation de quelques préparations fermentées et de kéfir.
- REPAS (personnel ou commandé aux Soleils)

### **JOUR 1 : après-midi**

(P) : réalisation de légumes fermentés : salaison et saumure. Pratique de différentes découpes et assaisonnements légers.

(P) : réalisation de kimchis : chou fermenté à la coréenne.

(P) : fermentation des agrumes

(P) : préparation en vue de réaliser des dosas ou idlis, qui seront cuits et dégustés le lendemain

(T) + (P) : kéfir de fruit : démo boisson pétillante à base de kéfir de fruits

### **JOUR 2 : matin**

(T) + (P) : fermentation des champignons (théorie) + démo fabrication d'une sauce umami à base de champignons fermentés

(P) : préparation d'un repas dégusté en commun : démo sauce verte fermentée à la mexicaine, réalisation de makis avec des légumes fermentés, cuisson des dosas

- REPAS avec les préparations réalisées ensemble

### **JOUR 2 : après-midi**

(T) : mariages de saveurs intéressants en fermentation, utilisation des ingrédients fermentés dans la cuisine quotidienne

(T) + (P) : explications et démo fabrication de fromage de boulgour

(T) Synthèse, sources intéressantes, questions-réponses et répartition des bocaux

### **REMARQUES IMPORTANTES A LIRE avant de s'inscrire :**

- Le stage ne fournit pas de recommandations de santé en lien avec les ingrédients fermentés.
- Les dégustations étant nombreuses, le stage ne convient pas aux personnes ayant un régime pauvre en sodium.
- L'histoire de la fermentation dans l'alimentation humaine ne sera pas abordée.
- Le programme est donné à titre indicatif et pourra être modifié en fonction de différents paramètres (questions des participants, hétérogénéité du groupe, etc.).

## Méthodes pédagogiques

Support de cours sur la lactofermentation avec différentes recettes, mise à disposition de la cuisine de la ferme-école, mise à disposition de différents ingrédients, de différents outils de découpe, de différents contenants..

## Méthodes d'évaluation

Echanges et pratique tout au long de la formation.  
Questionnaires de satisfaction à remplir de façon individuelle et personnelle.  
Auto-évaluation avant et en fin de formation avec remise d'une attestation de fin de formation.

## Renseignements et inscriptions :

[vieillesracines@gmail.com](mailto:vieillesracines@gmail.com)

- L'hébergement et les repas ne sont pas compris dans le prix de l'inscription. Chaque stagiaire doit effectuer sa propre réservation et payer directement le prestataire. Des modalités d'accueil plus précises vous seront envoyées lors de la confirmation d'inscription.
- Tous nos stages sont des stages de formation professionnelle non diplômante ouverts à tous quelles que soient leurs motivations.
- Vous pouvez vous inscrire avec ou sans prise en charge par un organisme tiers.
- Nous ne sommes pas éligibles au CPF.
- L'association se réserve le droit de refuser une candidature ou d'annuler le stage au moins 15 jours avant son début.
- Les personnes en situation de handicap qui ont des besoins particuliers sont invitées à prendre contact avec nous par mail pour examiner la meilleure façon de les accueillir. Certains stages ne sont pas compatibles avec certains handicaps, mais nous ferons tout pour vous faciliter une participation fructueuse.
- L'inscription à un stage implique l'acceptation des conditions générales de vente de prestations de service de formations et du règlement intérieur des stagiaires que vous trouverez en bas de page.



# Bulletin d'inscription

Merci de bien vouloir remplir un bulletin d'inscription par stagiaire **et** par formation et de le/les retourner dûment remplis à l'adresse suivante: Association Vieilles Racines et Jeunes Pousses, Ferme-école de Mercin, 23420 Mérenchal ou à l'adresse mail suivante: [vieillesracines@gmail.com](mailto:vieillesracines@gmail.com)  
A réception de ce bulletin d'inscription, un contrat de stage vous sera envoyé et sera à nous retourner signé et accompagné du règlement d'acompte par chèque, par virement ou carte bancaire via HelloAsso disponible sur notre site internet.

**Le retour du bulletin d'inscription, du contrat de stage et de l'acompte est nécessaire pour valider votre inscription. Les demandes sont traitées dans l'ordre d'arrivée. Vous recevrez dans tous les cas un e-mail vous informant de votre participation ou non au stage.**

STAGE : .....

Mme/M. Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Email : .....

Date de naissance (indispensable si financement VIVEA) : .....

## FINANCEMENT DE LA FORMATION

- **Financement individuel** : tarif plein
- **Financement individuel** : tarif réduit sur justificatif pour les demandeurs d'emploi, étudiant ou personnes aux minimas sociaux (prendre contact avec l'association car nombre de place limité)
- **Financement au titre de la formation professionnelle continue (OPCO autre que VIVEA)** :

Nom de votre structure : .....

Statut de votre structure : association  collectivité, établissement public  entreprise  autoentreprise

Adresse de votre structure : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Email : .....

Nom de l'organisme financeur (OPCO) : .....

Adresse : .....

Nom et contact du responsable de votre dossier : .....

*En raison du nombre limité de places par stage, l'inscription n'est définitive qu'une fois la convention de stage signée par l'organisme financeur et acceptée par l'association. Aucune réservation de place n'est faite avant cette signature.*

- **Financement VIVEA** :

Cotisant MSA en tant qu'exploitant(e) ou cotisant solidaire : rien à fournir ou attestation MSA à jour des cotisations avec code individuel

En démarche installation PPP – 1<sup>ère</sup> année :

- **L'attestation des conditions d'éligibilité** au financement de VIVEA **délivrée par un CEPPP signée et tamponnée.**
- **La copie du formulaire « Engagement du créateur ou repreneur d'exploitation agricole » signée.**
- **La copie du PPP signée** des deux conseillers et du créateur ou repreneur d'exploitation agricole.
- **La copie d'écran des droits nominatifs du Compte Personnel de Formation** du créateur ou repreneur d'exploitation agricole.

En démarche installation PPP – 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> année : **La copie de l'attestation de renouvellement des conditions d'éligibilité** au financement de VIVEA **délivrée par un CEPPP signée et tamponnée.**

Date et signature

*L'inscription implique l'acceptation du règlement intérieur et des conditions générales de vente de prestation de service de l'association, consultables sur le site de celle-ci à la page « renseignements pratiques » amendées quant aux conditions financières par le contrat de formation professionnelle téléchargeable sur la même page.*



## Règlement Intérieur

### Article 1 :

Le présent règlement est établi conformément aux dispositions des articles L.6352-3 et L.6352-4 et R.6352-1 à R.6352-15 du Code du travail. Il s'applique à tous les stagiaires, et ce pour la durée de la formation suivie.

### Article 2 : Discipline :

Il est formellement interdit aux stagiaires :

- De se présenter aux formations en état d'ébriété
- D'emporter le matériel ou les livres, supports de formation, ou de les annoter.

### Article 3 : Sanctions

Tout agissement considéré comme fautif par la direction de l'organisme de formation pourra, en fonction de sa nature et de sa gravité, faire l'objet de l'une ou l'autre des sanctions ci-après par ordre croissant d'importance :

- Avertissement écrit par le Directeur de l'organisme de formation
- Blâme
- Exclusion définitive de la formation

### Article 4 : Entretien préalable à une sanction et procédure.

Aucune sanction ne peut être infligée au stagiaire sans que celui-ci ne soit informé dans le même temps et par écrit des griefs retenus contre lui. Lorsque l'organisme de formation envisage une prise de sanction, il convoque le stagiaire par lettre recommandée avec accusé de réception ou remise à l'intéressé contre décharge en lui indiquant l'objet de la convocation, la date, l'heure et le lieu de l'entretien, sauf si la sanction envisagée n'a pas d'incidence sur la présence du stagiaire pour la suite de la formation.

Au cours de l'entretien, le stagiaire a la possibilité de se faire assister par une personne de son choix, stagiaire ou salarié de l'organisme de formation. La convocation mentionnée à l'article précédent fait état de cette faculté. Lors de l'entretien, le motif de la sanction envisagée est indiqué au stagiaire : celui-ci a alors la possibilité de donner toute explication ou justification des faits qui lui sont reprochés.

Lorsqu'une mesure conservatoire d'exclusion temporaire à effet immédiat est considérée comme indispensable par l'organisme de formation, aucune sanction définitive relative à l'agissement fautif à l'origine de cette exclusion ne peut être prise sans que le stagiaire n'ait été au préalable informé des griefs retenus contre lui et, éventuellement, qu'il ait été convoqué à un entretien et ait eu la possibilité de s'expliquer devant une Commission de discipline.

La sanction ne peut intervenir moins d'un jour franc ni plus de 15 jours après l'entretien où, le cas échéant, après avis de la Commission de discipline.

Elle fait l'objet d'une notification écrite et motivée au stagiaire sous forme lettre recommandée, ou d'une lettre remise contre décharge. L'organisme de formation informe concomitamment l'employeur, et éventuellement l'organisme paritaire prenant à sa charge les frais de formation, de la sanction prise.

### Article 5 : Représentation des stagiaires

Lorsqu'un stage a une durée supérieure à 500 heures, il est procédé à l'élection d'un délégué titulaire et d'un délégué suppléant en scrutin uninominal à deux tours. Tous les stagiaires sont électeurs et éligibles, sauf les détenus admis à participer à une action de formation professionnelle.

### Article 6 : Hygiène et sécurité :

La prévention des risques d'accidents et de maladies est impérative et exige de chacun le respect total de toutes les prescriptions applicables en matière d'hygiène et de sécurité. A cet effet, les consignes générales et particulières de sécurité en vigueur dans l'organisme, lorsqu'elles existent, doivent être strictement respectées sous peine de sanctions disciplinaires.

**Article 7 :** Un exemplaire du présent règlement est remis à chaque stagiaire (avant toute inscription définitive).

# Grille d'auto-évaluation avant stage

(Pour évaluer le niveau de connaissance du groupe)

Compétences visées	Non acquis	En cours	Acquis
Comprendre les principes généraux de la fermentation			
Connaître les conditions matérielles et hygiéniques nécessaires pour conduire des fermentations domestiques			
Dosage du sel dans la fermentation des légumes (salaison et saumure)			
Mettre en pratique des méthodes simples de fermentation (légumes en salaison, légumes en saumure, légumes façon « kimchi », agrumes au sel)			
Réaliser une boisson pétillante parfumée à l'aide de grains de kéfir			
Réaliser un fromage végétal fermenté à base de boulgour			