

Lactofermentation - Les bases de l'alimentation vivante

Financement
Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif
Organisme responsable et contact
COOP'ALPHA Bosq Séverine 06.33.88.65.43 latributescueilleurs@gmail.com
Accès à la formation
Publics visés :
Demandeur d'emploi Jeune de moins de 26 ans Personne handicapée Salarié(e) Actif(ve) non salarié(e)
Sélection :
Inscription directe ou par un conseiller en insertion professionnelle
Niveau d'entrée requis :
Sans niveau spécifique
Conditions d'accès :
Aucunes
Prérequis pédagogiques :
Aucun
Contrat de professionnalisation possible ?
Non

Objectif de la formation

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de fabriquer des produits lactofermentés.

Contenu et modalités d'organisation

Apprendre les bases de la lactofermentation: • Acquérir les bases de la lactofermentation, définition, procédés et bienfaits • Apprendre les différentes méthodes de fermentation des aliments et le matériel nécessaire à leur réalisation • Réussir ses lactofermentations, savoir évaluer la qualité de sa préparation. • Les bienfaits de la lactofermentation et ses contre-indications Apprendre à réaliser des condiments lactofermentés: • Définition et recettes de condiments lactofermentés Apprendre à réaliser des boissons lactofermentées: • Définition et recettes de boissons lactofermentées : Kéfir, Kombucha, Limonade, Tepache, sirop fermenté... Apprendre à réaliser des bocaux de lactofermentation salées et sucrées: • Définition et recettes des plats et bocaux salées et sucrées en lactofermentation • Réalisation d'un levain Apprendre les bases de la lactofermentation des laitages: • Recettes du laitage lactofermenté : Kéfir de lait, Fromage à base de kéfir, Yaourt Apprendre les bases de la lactofermentation dans la cuisine asiatique: • Recette et technique de lactofermentation asiatique : Umeboshi, Miso, Tofu Apprendre les bases de la lactofermentation des céréales et des graines: • Recette de céréales et graines lactofermentées : Pâté de graines, boulettes lactofermentées... > Vous réaliserez 10 bocaux (à ramener à la maison) durant les 3 jours de formation afin d'expérimenter différentes méthodes et recettes. -> Réalisation de recettes à déguster sur place. -> Dégustation de produits lactofermentés proposés pendant les 3 jours de formations. -> Vous repartirez avec un kit de démarrage de kombucha et de kéfir.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**
Commentaires sur la parcours personnalisable 9h - 13h 14h - 17h

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00450884	du 21/10/2024 au 22/10/2024	Vertheuil (33)	COOP'ALPHA	Non éligible		
00570389	du 23/10/2025 au 25/10/2025	Listrac-Médoc (33)	COOP'ALPHA	Non éligible		
00670912	du 21/03/2026 au 22/03/2026	Coulounieix-Chamiers (24)	COOP'ALPHA	Non éligible		