

Vieille comme le monde, la lactofermentation n'a jamais été aussi actuelle

C'est une méthode de conservation, mais c'est aussi un processus biochimique complexe et une manière de penser autrement notre rapport à l'alimentation et au monde. Focus sur la lactofermentation avec Sylvie Ramel, experte en cuisine végétale.

La lactofermentation, c'est tendance. De la carte des restaurants gastronomiques aux étagères de votre cuisine, cette méthode de conservation ancestrale vit une seconde jeunesse. La Vaudoise Sylvie Ramel est aux premières loges pour constater la popularité de la lactofermentation, elle qui dispense des ateliers consacrés à cette technique depuis plusieurs années.

La lactofermentation, c'est quoi?

Pour répondre à cette question, il faut commencer par rappeler à quoi elle sert: bien avant l'électricité et les congélateurs, bien avant que l'on ne s'intéresse à ses atouts nutritionnels, la fermentation était un moyen de conserver les aliments. Parmi les historiens de l'alimentation, on se demande même si l'homme a d'abord inventé le feu ou la fermentation. Les pratiques et les recettes divergent bien sûr d'un lieu et d'une époque à l'autre, mais toutes les civilisations, de la Mésopotamie à la Corée en passant par la Grèce ou l'Islande, ont pratiqué la fermentation. Dans ce domaine, on distingue deux types de processus: celui qui nécessite d'ajouter des ferments, donnant naissance au kombucha, au kéfir ou au miso, et la fermentation spontanée. Cette dernière consiste à laisser agir les micro-organismes présents naturellement dans les fruits, les légumes, les céréales ou encore le lait, pour provoquer une transformation biochimique. Lorsque l'on est en présence de bactéries de type lactobacillus, on parle de lactofermentation.

Transformation biochimique, bactéries: cela fait penser à une expérience de laboratoire...

Ce n'est que récemment que les scientifiques ont mis des mots sur ce processus,

que l'on pratiquait jusque-là de manière empirique. On avait simplement constaté que si l'on plaçait du chou finement coupé dans une saumure à l'abri de l'oxygène, pour prendre l'exemple le plus connu de lactofermentation, on obtenait une choucroute qui pouvait se conserver pendant plus d'un an. Les grands navigateurs, comme James Cook, en emportaient sur leurs bateaux pour pouvoir manger des légumes même après des mois de mer. Plus tard, on a compris que la choucroute, riche en vitamines C, leur a aussi permis d'échapper au scorbut.

Cette méthode a donc aussi un intérêt sur le plan nutritionnel?

Oui. Du fait des processus enzymatiques activés par la fermentation, les nutriments des légumes et des fruits sont beaucoup plus facilement assimilables par l'organisme, et plus digestes. En fait, c'est le seul moyen de conservation qui ne permet pas seulement de préserver les qualités nutritionnelles d'un aliment, comme leurs vitamines, mais de les augmenter.

La lactofermentation, c'est aussi un goût particulier, que des chefs étoilés remettent en valeur. Quel est le rôle de la gastronomie dans le retour en grâce de cette méthode?

Ces saveurs restent peu présentes dans une gastronomie ouest-européenne qui a largement oublié cette technique. D'ailleurs, la langue française n'a pas vraiment de mots pour les décrire! Mais certains chefs jouent en effet un rôle central dans sa réappropriation. Le meilleur exemple est sans conteste René Redzepi, patron du Noma, à Copenhague, qui a construit un laboratoire entièrement dédié à la fermentation. Pour un cuisinier, c'est l'occasion de valoriser autrement ses produits.

Pourquoi est-ce aujourd'hui que l'on revient à la fermentation?

Selon moi, c'est parce que la lactofermentation se situe à un carrefour entre les questions d'écologie et de santé. Elle est un outil central lorsque l'on veut consommer local et limiter ses déchets,

«Historiquement, la conservation des aliments a toujours été une question de survie. Aujourd'hui, c'est un moyen de réduire notre impact écologique.»

des thématiques très actuelles. Ajoutez à cela le fait que l'on prenne toujours plus conscience de l'importance des bactéries pour notre système immunitaire, et vous obtenez deux enjeux très importants, qui accompagnent une remise en question générale de l'alimentation industrielle. Après la Seconde guerre mondiale, la tendance était à l'hygiénisme: on a pasteurisé, stérilisé, uniformisé à l'extrême, jusqu'à ce que toutes les carottes aient le même goût...

On s'est habitués aux produits transformés industriellement. La fermentation, elle s'opère toute seule, au point que l'on parle parfois de «fermentation sauvage». Cela peut inquiéter, non?

Au premier abord peut-être, mais cela soulève surtout la question de la maîtrise: fermenter, c'est accepter de perdre un peu de contrôle, de laisser travailler des micro-organismes avec lesquels on coexiste sans les voir. Ce n'est pas pour rien si on parle d'alimentation vivante.



Sylvie Ramel est chercheuse en sciences politiques et entrepreneuse. À l'enseigne de "Cuisine végétale. Un peu sauvage", elle propose des ateliers de cueillette, de cuisine et de fermentation, dans son laboratoire de Chexbres (VD) ou en pleine nature.

© CLÉMENT GRANDJEAN

C'est de la cuisine, ou de la philosophie?

Les deux à la fois, et c'est ce qui est passionnant! La fermentation nous remet à notre place dans ce monde, nous questionne sur notre rapport au temps, à la vie et à la mort, puisqu'elle situe quelque part entre les deux. Elle nous permet de nous réapproprier une alimentation bonne aussi bien pour notre corps que pour notre esprit - de récentes études ont mis en lumière le fait qu'un microbiote sain réduit le risque de dépression.

C'est un fait, la lactofermentation est à la mode. Comme pour beaucoup de courants en cuisine, le soufflé risque-t-il de retomber dans quelques temps?

Je crois que nous sommes loin d'un effet de mode. Nous vivons une remise en question

beaucoup plus large des bienfaits de l'industrialisation. La fermentation s'inscrit dans une réflexion globale sur notre alimentation et sur notre agriculture: on sait que l'on doit réduire notre consommation de viande et nos déchets, et elle représente un outil central pour y parvenir.

Parlons pratique: si l'on rate une lactofermentation, est-ce risqué?

Non. Si la fermentation ne se déroule pas comme prévu, l'odeur sera suffisamment repoussante pour vous dissuader d'y goûter. Lors de la fermentation, le liquide devient acide et l'oxygène s'échappe du bocal, rendant le milieu invivable pour les éventuels agents pathogènes. Si l'on utilise un matériel adapté, on ne court pas le moindre risque.

Quels sont vos conseils pour se lancer?

De nombreux livres de recettes permettent de faire quelques essais à la maison. On peut aussi suivre un atelier ou demander conseil à une connaissance qui pratique la lactofermentation pour se rassurer. Ce savoir-faire s'est toujours transmis de génération en génération, et j'aime à penser que notre société actuelle peut retrouver ce partage. Une fois que vous maîtrisez les bases, amusez-vous! Testez des recettes, adaptez-les à votre guise, goûtez de nouveaux ingrédients, osez des associations inédites... et faites-les découvrir autour de vous.

PROPOS RECUEILLIS PAR CLÉMENT GRANDJEAN

Plus d'infos: www.cuisinevegetale.ch