

Passion fermentation, ou la confrérie du bocal

Enquête Plonger dans la saumure carottes et choux, fabriquer son propre miso... Dopée par le confinement et le souci anti-gaspi, la technique de la lacto-fermentation séduit une communauté d'amateurs et de chefs étoilés, qui partagent leurs découvertes gustatives



La cheffe Malika Nguon prépare une recette de chou fermenté par salage. CLÉMENCE LOSFELD POUR « LE MONDE »

Sur le plan de travail, des couteaux, des planches à découper, des bocaux, des bocaux et encore des bocaux. Des gros, des élancés, des petits, des vides et des remplis. L'atelier « découverte de la lacto-fermentation » est complet, et les participantes sont au coude-à-coude dans la cuisine carrelée de la maison du parc du Champ des Bruyères, tout près de Rouen. Avant de passer à la pratique, Malika Nguon, cheffe du restaurant parisien spécialisé Ferment et autrice de *Cuisine et fermentations* (Ulmer, 2021), propose à la dégustation quelques-unes de ses préparations, bien à l'abri dans leurs prisons de verre Le Parfait.

Ses carottes plongées dans la saumure (une solution d'eau et de sel) avec des graines de cumin viennent secouer le palais. Mais, la cheffe montre aussi comment elles apportent une vibrante touche d'acidité à un houmous maison. « *La fermentation, ce ne sont pas que des pickles à manger tout crus, on peut aussi puiser dans les bocaux pour améliorer la cuisine de tous les jours* », explique-t-elle.

Pour assurer cette formation, la cuisinière est venue avec des copains : la microbiologiste Laura Bouley (animatrice du site Myfermentpassion.fr) et le chef passionné Jemel Ghroum. « *Ce sont avant tout des gens curieux qui bricolent, comme moi, remarque Malika Nguon. On tâtonne en permanence, on se donne des tuyaux, et nous sommes nombreux à faire des ateliers,*



des bouquins, des tutoriels sur Internet pour s'aider les uns, les autres... Même les personnes que je forme m'envoient leurs recettes. La fermentation, c'est l'inverse d'un club fermé, c'est une communauté qui fait tout pour s'élargir. »



Malika Nguon remplit de saumure le bocal empli de morceaux de gingembre ; ne reste plus qu'à fermer hermétiquement le bocal et à attendre une quinzaine de jours. CLÉMENCE LOSFELD POUR « LE MONDE »



Quelques préparations fermentées de la cheffe Malika Nguon. Comme en bas à gauche ce bocal carotte, gingembre, graines de cumin, saumure. CLÉMENCE LOSFELD POUR « LE MONDE »

Les fermenteurs avancent en bande, soudés par une philosophie basée sur le goût du partage, des nouvelles saveurs, et une aversion pour le gaspillage.

Malika raconte échanger avec la cheffe Marine Gora (Gramme) et Sébastien Bureau, co-auteur de *Révolution fermentation* (Les éditions de l'homme, 2017), partager ses spots franciliens de cueillette sauvage avec le consultant culinaire Olivier Le Corre, et être passée chez Florent Ladeyn, le patron locavore de l'Auberge du Vert Mont, dans un bourg des Flandres, pour lui offrir son ouvrage.

Achards, kimchi et kéfir

« Le confinement a été un déclic pour beaucoup, qu'ils soient chefs ou amateurs, ils ont eu le temps de concevoir des bocaux, remarque Julie Maenhout, qui a créé en 2018 Les Jarres Crues, une société installée aux portes de Bordeaux, spécialisée dans les légumes bio fermentés. Et la fermentation s'inscrit dans des tendances lourdes : le fait maison, la nourriture saine. Depuis deux ans, j'ai de plus en plus de concurrents, autant des autodidactes qui vendent sur les marchés que de grosses entreprises attirées par le créneau. »

La patronne propose de délicieux achards à base de chou, de carottes et de cumin ; du kimchi, une recette coréenne plus relevée ; de la choucroute... Mais son site Internet ne se focalise pas que sur la vente, c'est une mine d'infos, de recettes, qui permet de comprendre ce qu'est le microbiote intestinal ou comment préparer du kéfir (une boisson fermentée). Le petit

milieu de la fermentation se structure aujourd'hui autour de sites comme le sien et de festivals dédiés, de la Fête de la fermentation à Pantin (Seine-Saint-Denis) à la Ferment Fest de Montréal. Mais l'essentiel des connexions sont informelles : échanges sur les réseaux, bouche-à-oreille...



Dans son restaurant parisien, le chef David Toutain dispose d'une centaine de bocaux renfermant divers mets fermentés ; dans sa main droite des chrysanthèmes, dans sa main gauche, des neffles. CLÉMENCE LOSFELD POUR « LE MONDE »

« C'est un copain prof de yoga qui m'a donné une mère, ce mélange vivant de levure et de bactéries qui permet de faire le [kombucha](#), la boisson acidulée emblématique de la fermentation », confie David Toutain. Dans le restaurant parisien à son nom, une centaine de bocaux multicolores patientent sur des étagères en bois, donnant à la salle aux murs gris taupe des allures de cabinet de curiosités. Plongées dans la saumure, on devine des carottes à la teinte rouge baiser, des fleurs de fenouil, une monstrueuse main de bouddha (une variété asiatique du cédrat) aux doigts boudinés par la solution salée... Comme beaucoup de chefs, le Normand s'est rendu en pèlerinage dans la Mecque de la fermentation, Noma, à Copenhague, classé meilleur restaurant du monde en 2021 par le World's 50 Best. Le patron du lieu, René Redzepi, a largement contribué au retour en grâce de la technique millénaire (elle remonterait au paléolithique), en publiant *Le Guide de la fermentation du Noma* (Editions du Chêne, 2018).

David Toutain a acheté ce livre et beaucoup d'autres, qu'il a rangés près de sa cuisine... sans vraiment les lire. « Je n'y comprenais rien ! rigole-t-il. J'ai fini par faire comme je le sentais, en regardant un peu sur Internet, avec pas mal d'erreurs à la clé. Quand j'ai commencé, il y a cinq ans, je ne stérilais pas mes bocaux, et j'avais des préparations qui partaient en sucette ! Lors du confinement, je me suis retrouvé avec des tas de légumes sur les bras qu'il était hors de question de jeter. Je m'y suis mis plus sérieusement. »



Avec des framboises fermentées, le chef David Toutain propose un délicieux snack d'huîtres. CLÉMENCE LOSFELD POUR « LE MONDE »

Aujourd'hui, le chef deux étoiles, maîtrise parfaitement son sujet. « *Ma cuisine est marquée par l'acidité, remarque-t-il. Avant j'utilisais du vinaigre et du citron, maintenant je pioche dans mes créations fermentées comme dans une bibliothèque de saveurs.* »

Son menu, renversant, joue sur les contrastes, ses préparations lui permettant de garder l'équilibre : de la framboise fermentée apporte une touche de fraîcheur et de la sucrosité à une huître ; de la verveine et de l'achillée millefeuille passées en bocaux viennent casser le gras d'une sauce de viande diabolique.

Un potentiel créatif inépuisable

Quand il parle de fermentation, Gaëtan Evrard, le chef du restaurant Ardent, petite pépite gastronomique nichée dans l'épaisse forêt du parc hôtelier Loire Valley Lodges, en Indre-et-Loire, a le même sourire gourmand que son confrère parisien.

« *Le livre de René Redzepi a bouleversé l'univers de la gastronomie et m'a poussé à me lancer, confie-t-il en arpentant le vaste potager situé face au restaurant. La lacto-fermentation est magique : elle ne permet pas seulement de gérer le surplus des récoltes, elle apporte une acidité, un changement de texture, parfois de couleur. Je fais des cornichons en lacto-fermentation durant le mois de juillet. Je les sors en octobre, je mets un peu d'huile dessus et je les passe simplement à la flamme. On obtient une incroyable jutosité, une belle acidité, tout en gardant le croquant. Associé à des rillettes ou un tartare, le cornichon reste la star de l'assiette !* »

« La lacto-fermentation est magique : elle ne permet pas seulement de gérer le surplus des récoltes, elle apporte une acidité, un changement de texture, parfois de couleur. »

Gaëtan Evrard, chef d'Ardent

Lui aussi s'inspire de passionnés : Mauro Colagreco qui a créé une cave de fermentation au trois-étoiles Mirazur, à Menton (Alpes-Maritimes) et Takayoshi Hirai, qui fabrique du miso, une pâte fermentée utilisée pour les soupes japonaises, sous la marque Sanga dans une ferme de Touraine. Le chef d'Ardent vient lui-même de créer un laboratoire, près de son potager, avec des rayonnages sur lesquels il imagine déjà une myriade de bocaux.

Ce qui séduit ces pionniers, c'est autant le défi d'un bocal réussi que le potentiel créatif de la technique qui semble inépuisable. Loïc Villemin, chef de la table étoilée Toya, en Moselle, réalise aujourd'hui son propre miso à partir de lentilles du terroir, mais aussi son pain, du kombucha de géranium et du garum (sauce réalisée à partir de poisson fermenté, qui existe depuis l'Antiquité) à partir de homard. Au prix de plusieurs années d'expérimentations souvent infructueuses. « *La fermentation est devenue l'essentiel de nos préparations, constate le cuisinier. Notre cuisine est tournée vers le local, le vivant... Et la fermentation, ce n'est que ça : du vivant.* »

Aujourd'hui, le chef n'a qu'une hâte, pouvoir partager avec d'autres professionnels ses découvertes. Il envisage depuis longtemps de créer une association pour fédérer les fermenteurs. Depuis la fin du confinement, il a déjà réalisé des stages d'initiation pour le personnel de trois restaurants alsaciens et envisage des formations pour les particuliers. La fermentation sort enfin de son bocal.



Bocal de betterave fermentée par la cheffe Malika Nguon. CLÉMENCE LOSFELD POUR « LE MONDE »