



Lettre d'info - septembre 2021

Rencontre avec **Gaëlle Lamarque**, productrice
des « **Fermentés du bocal** »
au Tréhou dans le Finistère



Propos recueillis par Claudie Micouleau

Bonjour Gaëlle, pour commencer pourrais-tu nous dire comment tu en es arrivée à produire des légumes fermentés ?

C'est une **reconversion** professionnelle. J'ai une formation scientifique, je suis sismologue, et j'ai fait une thèse, j'ai travaillé à l'Ifremer et aussi à l'étranger. C'est très intéressant mais j'ai un engagement personnel sur la nutrition et l'écologie qui est très fort depuis une dizaine d'années. Et je voulais que cet engagement soit présent dans mon parcours professionnel. Alors j'ai décidé de changer d'activité. Je ne connaissais pas du tout la fermentation. C'est Delphine et Christophe du « Goût des plantes » (Guilers) qui produisent des plantes pour l'AMAP, qui m'ont parlé des légumes fermentés, comme la choucroute. Ça m'a intriguée alors je suis allée à la librairie et j'ai lu tous les livres que j'ai trouvés sur la fermentation en 48h. J'ai trouvé le principe tellement fort ; je peux mettre toutes mes valeurs dedans : **local, écologique, bon pour la santé, simple à faire, et simple d'utilisation**. C'est parti comme ça, je suis tombée dedans...

Je travaille exclusivement en local : je ne transforme que des légumes et des plantes aromatiques finistériens. Mes recettes associent souvent un légume, une plante aromatique, et du sel. Dernièrement on a fait le mélange chou rave, thym citron. Le chou rave vient de Plougastel, le thym citron vient de chez Delphine du « Goût des plantes » ou du Tréhou chez Céline Fichou. Il n'y a que le sel qui vient de Loire-Atlantique car on n'en trouve pas dans le Finistère.

Pourrais-tu nous expliquer les intérêts pour la santé ?

Avant d'expliquer les intérêts pour la santé, il faut dire un mot du procédé de fermentation. C'est très simple de fermenter des légumes : on prend des légumes crus, les plus frais et les plus bio possibles évidemment (ceux qui contiennent le moins de pesticides), on les émince ou on les râpe (par exemple, une carotte va être râpée et un chou va être émincé). On met du sel dessus et le sel va faire dégorger l'eau qui est présente dans le légume. Ensuite, après 30 minutes, si on veut, on peut mettre des épices ou des plantes aromatiques. On va comprimer le légume le plus possible de manière à ce qu'il soit sous son niveau de jus, et on attend au moins un mois. Pendant cette période d'un mois, toutes les bactéries naturellement présentes sur le légume vont consommer les sucres du légume, et en faire de l'acide

lactique (c'est pour ça qu'on parle de lactofermentation, rien à voir avec le lait) et produire du CO₂ qui est évacué. Et ainsi, en milieu acide, le légume va pouvoir se conserver pendant très longtemps. C'est la méthode de conservation la plus ancienne connue au monde (on en trouve des traces datées de 12 000 ans avant JC). C'est aussi la méthode qui préserve le plus les aliments, qui conservent leurs **nutriments**, leurs **minéraux** et leurs **vitamines**. Et même, pendant la fermentation, les bactéries vont synthétiser des vitamines (par exemple, dans la choucroute on trouve 12 fois plus de vitamine C que dans le légume à l'origine). Et en plus, on consomme ainsi plein de bactéries qui vont enrichir notre **microbiote**, que l'on appelle aussi la flore intestinale. On sait que notre digestion dans l'intestin est réalisée exclusivement par des bactéries qui y sont présentes. Donc les légumes lactofermentés sont des **probiotiques naturels**. Par exemple, 100g de choucroute équivaut, en terme de bactéries, à 160 gélules de probiotiques du commerce (qui, elles, ne contiennent que trois ou quatre types de bactéries). Mais là, avec des centaines de souches différentes de bactéries, cela permet à notre corps de sélectionner celles dont il a besoin, le reste se trouvant éliminé naturellement. Les légumes lactofermentés sont donc très riches en vitamines, enrichissent la flore intestinale, et certains micronutriments sont plus assimilables que dans les légumes crus consommés directement. Et les bactéries ingérées sont vivantes dans le produit.

C'est un produit acide en goût mais alcalinisant dans l'estomac. Donc c'est intéressant pour les personnes qui ont des problèmes d'acidité gastrique.

D'autres bénéfices pour la santé découlent du fait d'avoir un intestin en bonne santé : une bonne digestion, la régulation du transit. Il y a de nombreuses recherches en cours concernant le microbiote, le fonctionnement des intestins, et les maladies chroniques, comme l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'anxiété.

Les légumes fermentés apportent une flore de passage, qui ne pourra jamais remplacer la flore naturelle qu'on a perdu. Mais on n'a encore trouvé aucun moyen de la restaurer plus durablement. On constitue notre flore de la naissance à nos trois ans, et après, on la préserve, ou elle s'altère, en consommant des antibiotiques, ou du fait d'une vie stressante, par exemple.

Il y a dans notre alimentation d'autres produits fermentés que les légumes : les fromages, les yaourts, le pain au levain même s'il a été cuit, les kéfirs, kombucha... C'est intéressant de vivre dans un environnement pas trop aseptisé, et de manger diversifié, pour les enfants jusqu'à trois ans, car ils sont en train de constituer leur microbiote.

Quels légumes utilises-tu dans ta production ?

Tous les légumes se fermentent. Mais les légumes d'été (courgettes, concombres...) doivent être conservés au frigo ensuite. J'ai fait le choix de ne pas utiliser de frigo dans mon entreprise afin de réduire la consommation électrique, puisque la fermentation permet de conserver les légumes pendant des années en dehors du frigo. Donc j'ai renoncé aux légumes aqueux. Je travaille les choux (choux blancs, choux rouges, brocolis, choux fleurs, choux kale...) et tous les légumes racines (carottes, betteraves, navets, poires de terre, choux raves...), des oignons. Tout est possible ; on peut faire des mélanges, mais j'ai fait le choix de rester simple, de ne pas mélanger les légumes, et de rester en local.

Et pour la dégustation ?

La règle pour préserver les vitamines et les bactéries, c'est de consommer les légumes fermentés à moins de 40°C. Les nutritionnistes recommandent une consommation de 1 cuillère à soupe par jour. Évidemment on peut oublier d'en prendre un jour ou deux sans aucun problème.

Le plus simple c'est d'ouvrir le bocal et de le manger **en salade**, avec plein d'autres crudités, ou même de le sortir comme un condiment, sur la table, à chaque repas, de tester. Le goût acide est particulier, mais le palais s'éduque, comme pour le vin. Même si on n'aime pas au départ, on peut découvrir et apprécier des saveurs petit à petit. On peut aussi le consommer **sur des tartines** : pain-humus, et chou rouge à la pomme fermentés. Je propose aussi des formats en bâtonnets de betterave, que l'on peut consommer directement **en apéritif**. Pour l'hiver, ou bien si l'on ne veut pas manger une entrée froide, on peut ajouter les légumes fermentés **dans la soupe déjà chaude**, ou dans la sauce des pâtes... les possibilités sont infinies pour les cuisiner.

J'éдите régulièrement des recettes sur les réseaux sociaux. Je fais les bocaux, mais aussi de la médiation, dans une démarche d'explication sur les produits et sur le microbiote. On propose aussi des ateliers pour 5-6 personnes, où l'on fabrique ensemble des légumes fermentés, au cours d'un apéro dinatoire. On propose aussi des conférences sur le microbiote, pour des associations de parents par exemple.

Tu es donc très engagée dans ce projet professionnel.

Ce projet est conforme à mes valeurs, sur lesquelles je ne fais pas de compromis. Étant à l'origine de ce projet, c'est moi qui fixe les objectifs, et la voie à suivre. Mes produits sont étiquetés « **Nature et progrès** ». C'est le label le plus contraignant de tous concernant les légumes fermentés: la charte englobe la question des pesticides, le versant social (concernant entre autres la réglementation de la rémunération des patrons), les contenants utilisés pour fermenter, l'impact carbone (comment on se déplace), l'utilisation de plastique pendant la fabrication, et la relation avec nos fournisseurs, afin de créer une démarche cohérente sur la santé, sur l'environnement, et le social. A chaque enquête d'évaluation, sont présents un collègue qui a le label « Nature et progrès », et un consommateur (si ça vous intéresse ?? Faites-vous connaître ☐ ☐ ce qui amène des regards nouveaux... Ensuite c'est un dossier passé en revue en commission, ce qui crée une discussion pour faire avancer les choses à partir de plusieurs regards différents.

Comment, en tant que citoyen, peut-on agir pour l'environnement ?

On peut agir chacun à notre échelle. Chaque repas que l'on fait (et c'est quand même trois fois par jour !) va favoriser un modèle ou un autre. Soit on favorise la nourriture industrielle, soit on favorise les circuits courts. Si on achète directement aux producteurs, on favorise un système qui me paraît plus juste. Je souhaite que l'on arrive à trouver des solutions en commun. Et pour ça, je pense qu'il faut que chacun soit en accord avec ses valeurs, et peut-être ainsi inspirer quelqu'un... Ça se fait de proche en proche.

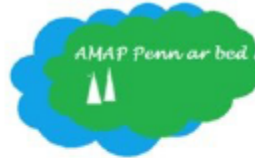
Le laboratoire de production se situe au Tréhou. Il y a une salariée à temps partiel depuis deux mois, et une autre personne qui travaille en intérim. Au Tréhou, il y a un bar-épicerie associatif qui revend, sur place, des produits locaux, dont les « Fermentés du bocal », et qui propose des brunchs le dimanche matin.

Gaëlle sera présente avec ses produits à notre Assemblée générale de l'AMAP Penn Ar Bed prévue le jeudi 16 septembre à 18h30. Venez la rencontrer, découvrir ses produits, et tous leurs bienfaits, ainsi que les autres producteurs.

Un grand merci à Gaëlle pour la dégustation et pour ses explications fournies, précises, et amicales.

AMAP Penn ar bed

***Des produits locaux et bio près de
chez vous !***



Contrats :

Légumes – Laitages

Boucherie – Pains – Tisanes

Bières – Miel – Légumes lactofermentés

Distribution tous les vendredis de 17h30 à 19h à

Plougonvelin, Potager de Saint-Mathieu (ferme de Kerveur)

Infos par mail : amap.pennarbed@gmail.com

et le site (contrats en ligne) <http://amappennarbed.neowd.fr/>