

# Des légumes lactofermentés pour un partage en toute nature

Laurent et Monica concoctent des boccas bons pour le palais et pour la santé.



**En famille**  
Laurent Cornu, Monica Hart (et Félix dans son harnais) en plein étiquetage manuel de leurs bocaux à Champagne.

David Moginier Textes  
Florian Cella Photos

Le parcours qui a abouti à la création de Fermentierra, ces bocaux de légumes lactofermentés (*lire encadré*), n'a jamais tenu de la ligne droite, comme ses deux fondateurs. Laurent Cornu, le cousin de ceux de La Fabrique, a voyagé à travers le monde, s'est improvisé cuisinier végétarien avant de se passionner pour la fermentation. Celle de la bière d'abord, mais il n'aime pas beaucoup l'alcool. Celle du levain et du pain cuit au feu de bois ensuite, pour lesquels il s'est formé avant de se lancer dans une ferme de la campagne française.

C'est là qu'il a rencontré Monica Hart, une Américaine installée depuis dix ans dans l'Hérault et dans l'Aude où elle produisait des vins nature. Cette anthropologue de formation avait déjà pris la nourriture comme sujet de thèse avant de verser dans la viticulture. Les deux amoureux ont ensuite suivi leur passion pour une nouvelle forme de fermentation, celle des légumes.

«La démarche a l'air un peu aléatoire mais elle suit une ligne. De la bière au pain puis aux légumes, c'est toujours la production de bactéries bonnes pour notre santé dans un processus tout simple», affirme Laurent Cornu, qui a aussi fonctionné comme comédien, et qui est toujours musicien, à la guitare ou au tambour chamannique. Avec Monica, ils ont décidé de se lancer sérieusement dans la lactofermentation, parce que les



## Technique

La lactofermentation est sans doute la plus ancienne des techniques de conservation, qui remonterait au néolithique. Elle consiste à faire macérer des ingrédients dans de la saumure ou dans du sel. Tout autour du monde, elle continue à avoir des spécialités. Alors qu'en Europe occidentale, on ne faisait plus que de la choucroute de cette façon. Puis les chefs scandinaves, à l'image de René Redzepi du Noma, ont remis cette technique au goût du jour. Les légumes, par exemple, ne sont pas cuits et conservent donc toutes leurs vitamines. Mieux, ces dernières sont augmentées par la fermentation qui pro-

duit de l'acide lactique, qui inhibe les micro-organismes responsables de la putréfaction, et divers enzymes. Les aliments peuvent se conserver à température ambiante pendant longtemps. Côté viande, cela fonctionne pour toutes celles conservées en saumure, comme le jambon ou le lard. Et le saumon fumé ou le nuoc-mâm sont des poissons lactofermentés. La fermentation fait baisser la teneur en nitrates ou en pesticides des aliments. Les préparations sont également plus digestes et enrichissent notre flore intestinale. «Nous avons des témoignages enthousiastes de nos clients», dit Laurent Cornu. **D.MOG.**

circonstances s'y prêtaient et parce que leur Félix, 4 mois aujourd'hui, pointait le bout de son nez.

Les circonstances, c'est aussi la maison familiale de Champagne qui se libérait, avec le laboratoire du grand-père boulanger que nos deux artistes ont nettoyé et rééquipé. Fermentierra était né comme une nouvelle étape. «C'est la première fois que je suis ainsi responsable d'une famille et d'une petite entreprise», sourit Laurent.

## Des légumes bios

Les légumes proviennent de quelques exploitations bios suisses et d'un domaine qu'ils exploitent eux-mêmes chez un cousin. «Nous avons élaboré nos recettes selon nos envies, avec des goûts assez épicés», explique Monica. Mais c'est aussi grâce à la magie de la nature que le même légume va révéler des goûts différents selon sa provenance ou sa fabrication. C'est un peu comme le vin nature, on crée des conditions idéales puis on attend de voir ce que cela va donner.»

En devenant pro dans la démarche, Fermentierra assure une série de produits à l'année. Les deux kimchis, baptisés Suisse-chi puisque les recettes ne sont qu'inspirées du condiment favori des Coréens, où chaque famille a sa propre recette. La choucroute de la mer, à base d'algues. Les carottes à la marocaine. Le Bloody Kraut, à base de chou rouge. Mais la gamme s'enrichit à chaque saison de nouveautés. «Nous avons terminé notre réserve de céleri à l'ail des ours, et nous manquons de radis noir chez nos producteurs.»

Sinon, Monica et Laurent aiment aussi préparer de délicates moutardes, jaunes ou noires, à l'hibiscus, au piment gochugaru, fabriquer des gomassios inspirés par le condiment japonais à base de sésame noir. Eux déshydratent leurs propres légumes lactofermentés qu'ils rehaussent de graines diverses. Ils produisent également de l'ail noir, cet ail longuement confit à basse température et qui offre ensuite une saveur si complexe.

## Croître en artisans

«Nous avons démarré doucement par le marché de Lausanne avant d'intéresser des magasins bios ou en vrac, raconte Laurent. Il existe un compétiteur allemand qui les fournit mais ils préfèrent le local. Simplement, avec une vingtaine de points de vente, cela nous oblige à grandir et à adapter nos techniques de production. Nous voulons quand même rester artisanaux et c'est bien la difficulté.» Aujourd'hui, en effet, ils font fermenter leurs légumes dans des cuves inox de vins, mais remplissent toujours à la main leurs bocaux, qu'ils étiquettent aussi manuellement. «C'est du boulot, d'autant que nous avons de toutes petites marges pour rester compétitifs. On en vit mais heureusement qu'on ne doit pas payer de loyer.» Peut-être les retrouvera-t-on bientôt dans une ferme où ils pourraient tout faire, produire les légumes puis les travailler dans le même lieu, y donner leurs ateliers et y élever leurs enfants en partage avec la nature, pour rester dans leur philosophie.

[www.fermentierra.com](http://www.fermentierra.com)