



Tout est bon dans la fermentation

ALIMENTATION Simples, goûtus, sains. Ou comment décrire les aliments fermentés. Une méthode de conservation ancienne que Laurent Cornu (re)démocratise depuis cinq ans à Champagne.

TEXTE : MAUDE BENOIT

PHOTOS : MICHEL DUPERREX

Il y a cinq ans, Laurent Cornu, qui se décrit lui-même comme un «punk-anarchiste», démontrait le vieux four à pain de la maison familiale pour aménager un laboratoire à Champagne. Le but : y concocter toutes sortes de produits à base de légumes lacto-fermentés. Choux, radis, carottes rouges et communes, fenouils, céleris. Tout peut être fermenté. Car il n'existe pas que la choucroute, cette relique d'une époque où la fermentation était l'une des méthodes les plus employées pour conserver les légumes. Progressivement abandonnée sous nos latitudes, cette pratique reste encore vedette dans de nombreuses régions du monde, notamment en Corée du Sud, en Chine, au Japon ou encore en Inde (pour ne citer que ces pays).

C'est justement au cours de voyages, mais pas seulement, que Laurent Cornu a nourri ses réflexions autour du végétarisme, de l'alimentation, de la santé et de son intérêt pour les produits que l'on peut faire soi-même. Pour revaloriser ce procédé ancestral perdu au fil du temps en Occident, il a alors décidé de fonder son entreprise Fermentierra avec sa compagne Monica.

Les bienfaits de la fermentation

«Il faudrait du cuit, il faudrait du cru, il faudrait du fermenté», un mantra qui encourage la consommation d'aliments variés avec différents types de préparations pour garantir une bonne santé intestinale. En effet, au

cours de son processus, la fermentation génère des bactéries lactiques probiotiques qui équilibrent et stimulent la flore intestinale. Et une bonne digestion, c'est la garantie que les nutriments seront assimilés dans le corps. «On délègue trop souvent au docteur le soin de prendre en charge notre santé. Mais l'alimentation est déjà un moyen de prendre soin de soi. Hippocrate disait d'ailleurs *que ton alimentation soit ta meilleure médecine*.»

La fermentation est alors une méthode bénéfique pour la santé que Laurent Cornu aimerait démocratiser davantage, que ce soit auprès du «bobo bio et écolo, ou du fan de foot qui grille des schübligs. C'est bon, simple et sain pour tout le monde».

Se conformer, bon gré mal gré

Une belle aventure qui fonctionne bien, mais qui connaît aussi son lot de défis à relever. «En tant que punk-anarchiste, il a fallu que je m'intègre au système pour être en règle.» Un challenge enrichissant qui lui a fait prendre conscience de la masse de travail fournie par les travailleurs indépendants et qui lui a fait découvrir un monde alimentaire où les marges sont minces. Difficile ensuite de répondre aux exigences du système helvétique en matière d'assurance, de main-d'œuvre et d'hygiène, tout en répondant aux exigences du consommateur qui veut du bio et du local à moindre coût.

Laurent Cornu souhaite donc repenser son modèle d'entreprise. Il a déjà embauché une personne à 30% pour l'aider sur le plan logistique, ce qui lui permettra de se recentrer sur les ateliers.

Une occasion de se reconnecter

Car s'il est possible d'acheter directement divers produits Fermentierra, Laurent Cornu propose aussi des ateliers qui permettent de «remettre la main à la pâte, de donner du sens et de se réapproprier son alimentation avec des savoir-faire transmis de génération en génération».

Ainsi, à l'occasion des cinq



Les dix recettes originales de légumes fermentés et autres produits Fermentierra de Laurent Cornu sont vendus en ligne et en magasins bio.



Les légumes fermentés peuvent venir agrémenter des salades, des raclettes, les grillades. Ils viennent contrebalancer les aliments plus gras, stimulent les papilles et le système digestif.



Pour l'aider, Laurent Cornu s'entoure de «wooofers», ces voyageurs qui en échange d'un coup de main, peuvent profiter du gîte et du couvert.

ans de l'entreprise, est organisé le premier Festival Fermenté, pour que l'échange continue. Une journée au cours de laquelle il sera possible d'écouter des conférences, notamment celle de Sandor Ellix Katz, l'auteur américain qui a repopularisé la pratique de la fermentation dans le monde occidental, de participer à des ateliers ou encore de déguster

des plats confectionnés à base de produits fermentés, évidemment.

INFOS PRATIQUES

Site internet : fermentierra.com

Le festival fermenté : 21 juin

2025, à la Terre de Maia à Onnens.

