Inter view

FRÉDÉRIC SAVEURS VIVANTES !

Bonjour Frédéric, qui es-tu ?
« Je suis le créateur de "Saveurs Vivantes !", un jeune et micro projet proposant des recettes diverses et abouties, au fil des saisons, de conserves et préparations lacto-fermentées*. J'ai un parcours dit atypique, étant passé par la sociologie, la solidarité internationale, le développement local et l'aménagement du territoire. J'exerce d'ailleurs actuellement une activité à temps plein dans ce dernier domaine. »

Pourquoi avoir créé "Saveurs vivantes !" ?
« J'avais envie, depuis de nombreuses années, de créer une activité porteuse de sens qui me permettrait de pouvoir participer activement aux changements des pratiques culinaires et de consommation. »

"Saveurs vivantes !" en 3 mots ?
« Vivante - Créative - Naturelle »

Peux-tu nous en dire plus sur la lacto-fermentation ?
« L'ambition de "Saveurs vivantes !" est de faire (re)découvrir ce mode de conservation naturel, issu de l'antiquité et de notre richesse culturelle, afin de se réapproprier une nourriture pleine de vie et de bienfaits. La fermentation a de réels atouts à proposer en terme de santé, comme en terme de réduction de notre consommation énergétique, de valorisation de légumes et de réduction du gaspillage. »

Un accent mit sur le bio, le local et le "de saison" ?
« Oui, je m'approvisionne le plus localement possible avec des produits biologiques, donc je m'adapte aux cultures de saison. Je fais la transformation et la fermentation à Saint-Laurent-du-Pape. J'aimerai que "Saveurs vivantes !" porte bientôt la mention Nature & Progrès qui garantit qu'un produit alimentaire respecte l'environnement, les hommes et les animaux. »

Des petites idées recettes ?
« Pour l'apéritif : des tartinades avec une tranche de pain de campagne, un peu de tartinade et quelques légumes râpés (carotte, courgette, concombre), une pointe d'huile d'olive et de vinaigre balsamique, et quelques tomates cerises ou des piments gouttes.
En plat principal : faites revenir quelques légumes de saison à la poêle en les gardant croquants, sans les aromatiser mais juste avec un fil de sauce tamaris, faites cuire un riz, retirer tout cela du feu / faites descendre la température et mélanger des achards (citronnés, aigre-doux ou indiens) avec les légumes afin d'aromatiser votre préparation »

As-tu un·e artiste qui t'inspire ?
« Actuellement, j'aime écouter l'album This Morning de Clinton Fearon afin de me réveiller plein de bonnes vibrations, et j'aime beaucoup les textes du chanteur Loïc Lantoine.
Mon livre du moment c'est L'animal médecin de Yolaine de la Bigne, essentiel pour revoir notre relation / notre place dans le vivant. »

Une citation qui compte pour toi ?
« Fait de ton aliment ton premier médicament ! »

Une valeur importante pour toi ?
« Le respect du vivant ! »

* Lacto-fermentation : processus de fermentation naturel mené par des bactéries lactiques, qui transforment les sucres en acide lactique. Malgré son nom, le terme "lacto" n'a aucun rapport avec le lait ou le lactose.