1

CUISINE VÉGÉTALE

LES CLÉS DE LA RÉUSSITE





EXPOSITION PÉDAGOGIQUE

La cuisine végétale est en plein essor en France et dans le monde, elle constitue un véritable défi pour les chefs.

Quelles sont les raisons pour lesquelles les Français végétalisent leur alimentation ?

Connaissez-vous les différentes protéines d'origine végétale ?

Comment adapter vos recettes ?

Cette exposition vous permettra de répondre aux nouvelles attentes d'une clientèle toujours plus gourmande, attentive et responsable.

Bonne visite !

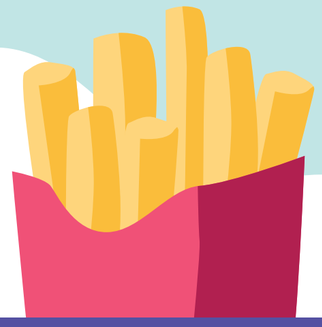
VegOresto

UNE INITIATIVE L214.com

éthique & animaux L214

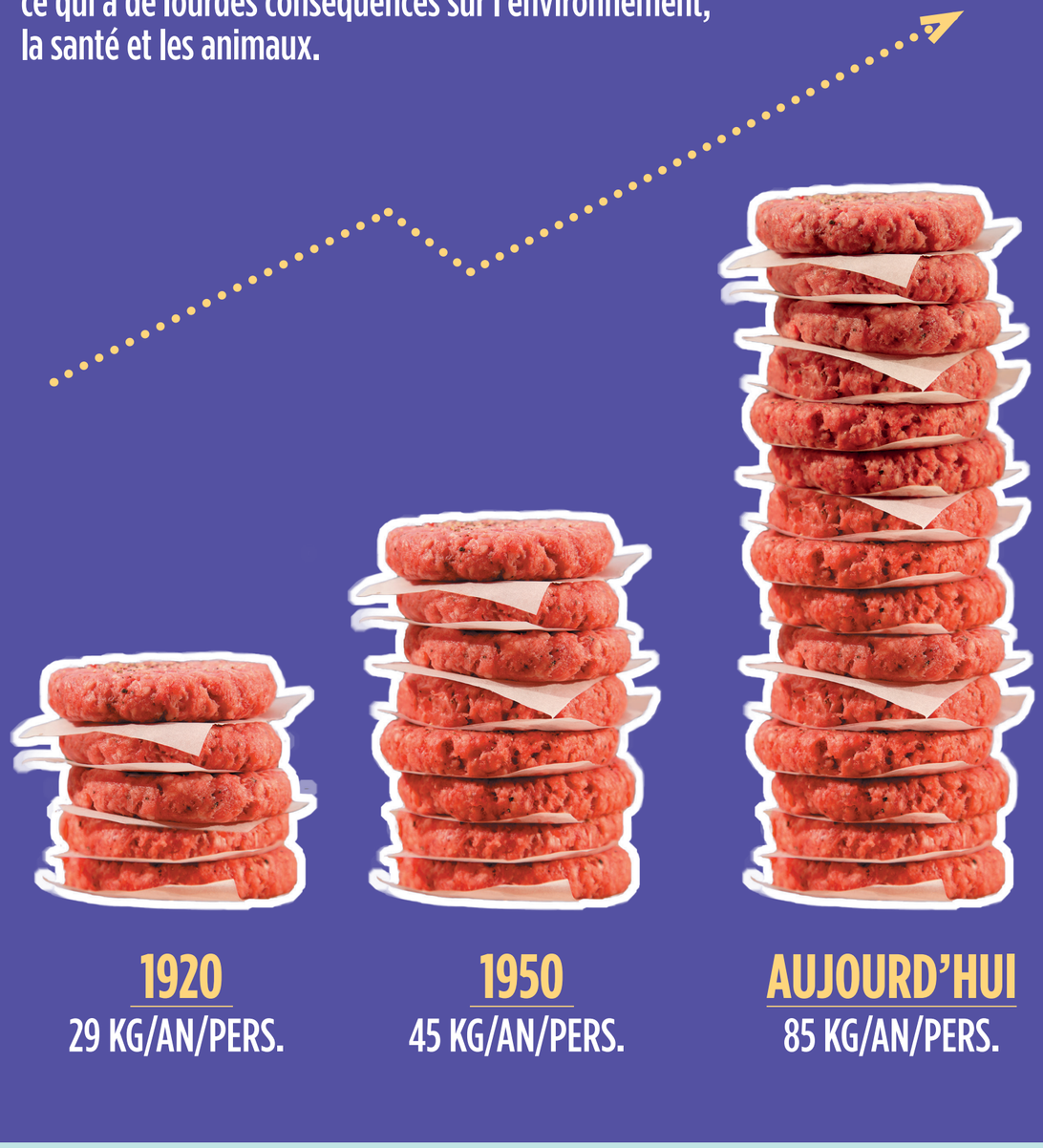
2

LES ÉVOLUTIONS DES HABITUDES DE CONSOMMATION



Aujourd'hui, en France,

notre consommation de viande est gargantuesque, ce qui a de lourdes conséquences sur l'environnement, la santé et les animaux.



Le végétal prend de l'ampleur

Heureusement, une part grandissante des consommateurs français choisit de diminuer sa consommation de produits d'origine animale. On compte ainsi :

- 34 % de flexitariens (23 millions),
- 5,2 % de végétariens/végétaliens/vegan (3,5 millions).

Les ventes de produits végétariens et vegan dans les grandes et moyennes surfaces françaises sont en constante augmentation. Les grandes marques alimentaires se sont emparées du marché du végétal et sortent régulièrement des innovations.

Le saviez-vous ?

x10

Le nombre de réservations pour un repas vegan dans les restaurants français a été multiplié par 10 ces dernières années.



vegoresto.fr

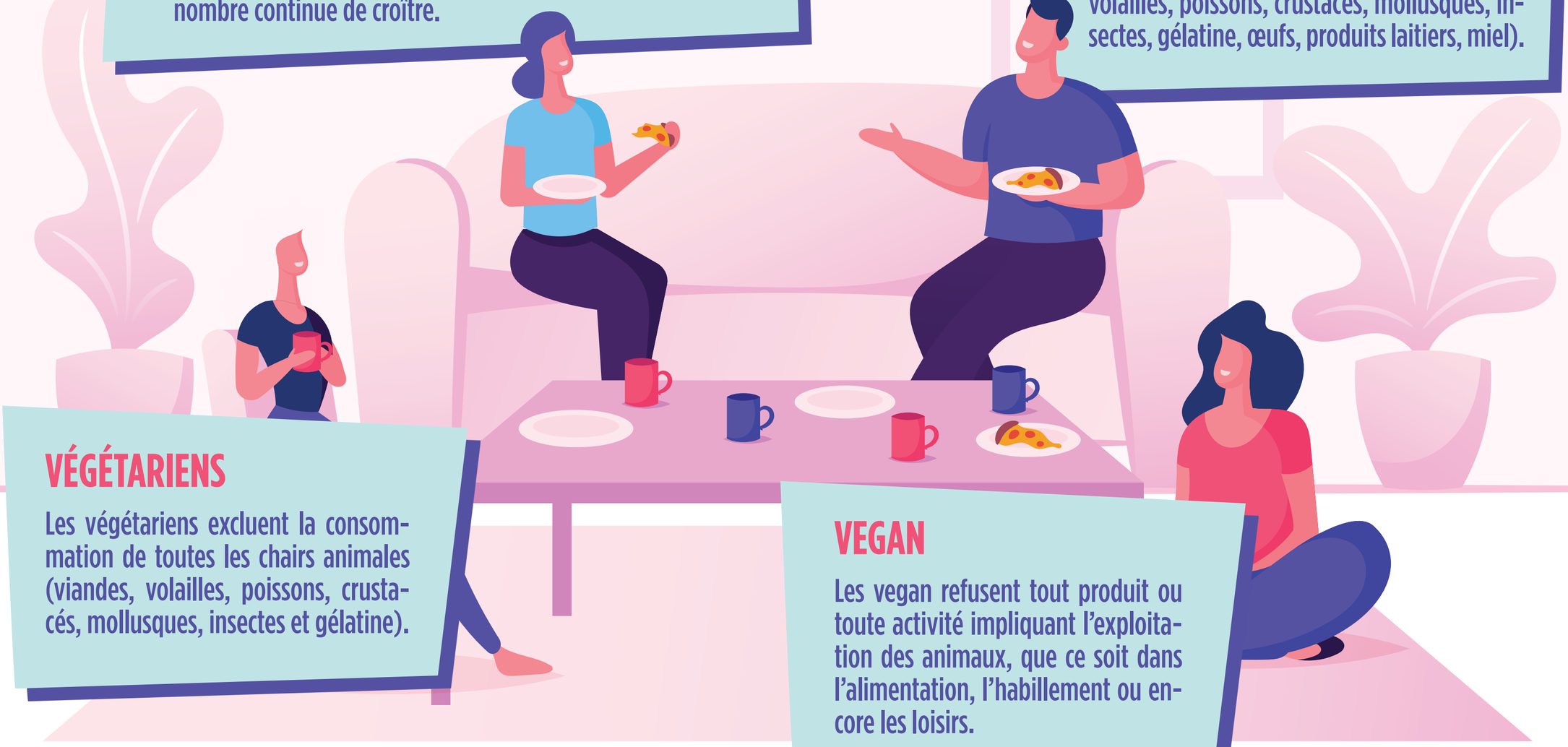
QUI MANGE QUOI ?

FLEXITARIENS

Que ce soit pour des raisons éthiques (souffrance animale), environnementales ou encore pour des questions de santé, les flexitariens réduisent significativement leur consommation de produits d'origine animale. Ils ne mangent de la viande que de manière occasionnelle. On estime aujourd'hui qu'en France, ces consommateurs représentent plus d'un tiers de la population, et leur nombre continue de croître.

VÉGÉTALIENS

Les végétaliens excluent de leur alimentation tous les produits d'origine animale (viandes, volailles, poissons, crustacés, mollusques, insectes, gélatine, œufs, produits laitiers, miel).



VÉGÉTARIENS

Les végétariens excluent la consommation de toutes les chairs animales (viandes, volailles, poissons, crustacés, mollusques, insectes et gélatine).

VEGAN

Les vegan refusent tout produit ou toute activité impliquant l'exploitation des animaux, que ce soit dans l'alimentation, l'habillement ou encore les loisirs.

TOUS OMNIVORES !

Une espèce est dite omnivore quand son appareil digestif lui permet d'absorber des aliments d'origine végétale et animale. Cette caractéristique permet aux espèces omnivores d'adopter une alimentation « opportuniste », variable en fonction de la disponibilité des aliments ou de choix personnels.

POURQUOI CE CHANGEMENT ?

4

1. La santé

De nombreux aliments végétaux sont bénéfiques à notre santé : consommés régulièrement, ils réduisent les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de cancer colorectal.

L'Organisation mondiale de la santé a classé la charcuterie comme cancérogène et la viande rouge comme cancérogène probable.

2. L'environnement

L'élevage aujourd'hui est responsable de :

- 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre (soit plus que tous les transports réunis) ;
- 65 % de la déforestation en Amazonie (élevage bovin + culture du soja pour nourrir les animaux) ;
- rejets de pesticides et d'engrais qui polluent les sols et les eaux (phénomène des algues vertes en Bretagne par exemple).

3. Les convictions éthiques

Depuis de nombreuses années, les connaissances scientifiques mettent en évidence la sensibilité des animaux, leurs réactions émotionnelles, leurs réactions à la douleur, leur conscience, leurs capacités culturelles (vie en groupe, maniement d'outils, construction d'habitat...), etc.



DE L'ANTIQUITÉ À NOS JOURS, DE NOMBREUSES PERSONNALITÉS ONT FAIT LE CHOIX DE SE PASSER DE VIANDE.

(De gauche à droite : Pythagore, Ariana Grande, Lewis Hamilton, Samuel Umtiti, Joaquin Phoenix, Beyoncé, Greta Thunberg, Hugo Clément, Natalie Portman, Albert Einstein.)

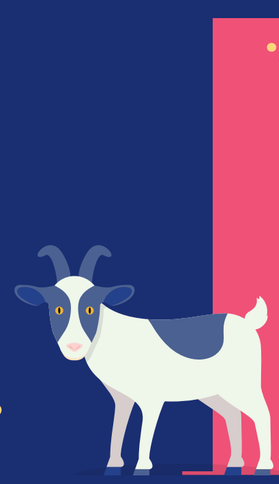
vegoresto.fr

LES IMPACTS DE L'ALIMENTATION SUR LA PLANÈTE

5

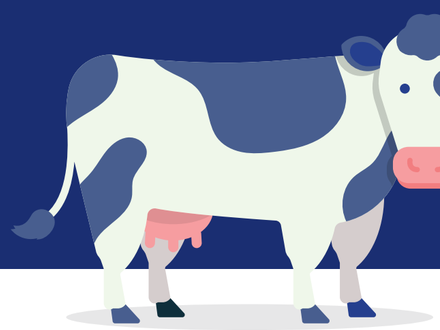


Il est possible de faire beaucoup de choses à titre individuel pour réduire notre impact sur l'environnement : se mettre au vélo, trier ses déchets, isoler sa maison...
Mais **l'écogeste le + efficace** pour la planète est de **végétaliser son alimentation !**

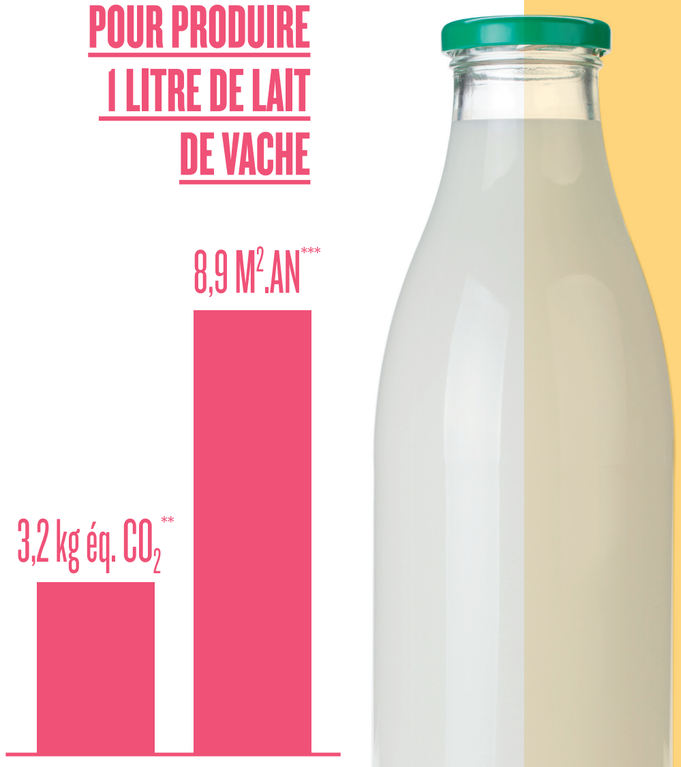


REMPLACER 50 % DES PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE CONSOMMÉS PAR DES ALTERNATIVES VÉGÉTALES

= **-36 %** d'émissions de GES* liées à l'alimentation



POUR PRODUIRE 1 LITRE DE LAIT DE VACHE



POUR PRODUIRE 1 LITRE DE LAIT DE SOJA



RÉDUCTION PAR PERSONNE ET PAR AN



Vous voulez baisser vos émissions carbone ?

Le levier le plus efficace pour réduire son empreinte carbone est de modifier son alimentation. Adopter un régime végétarien est beaucoup plus efficace que manger local !

Le saviez-vous ?

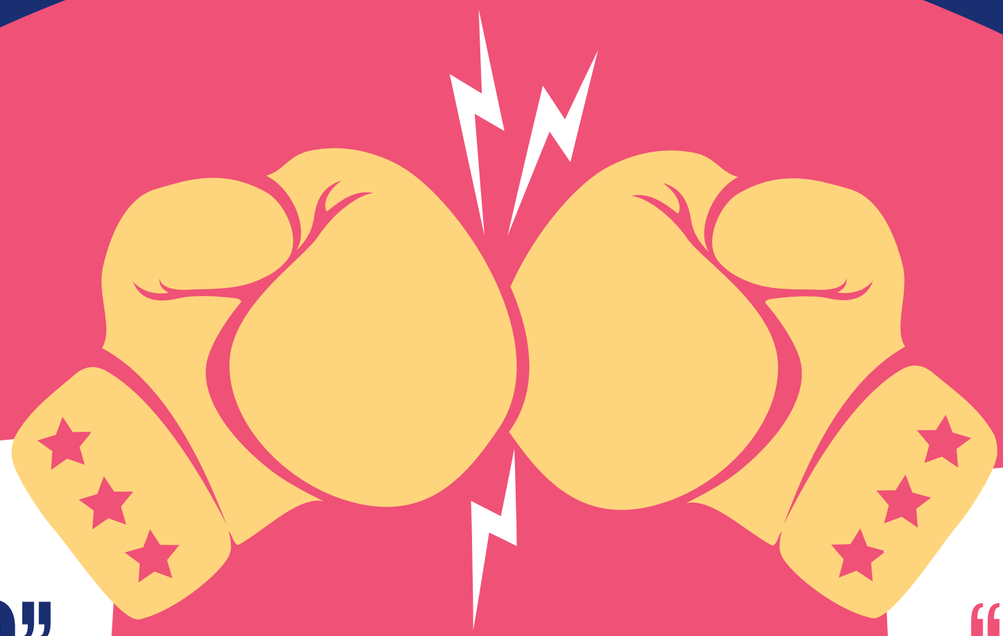
5 m^3 d'eau sont nécessaires pour produire 1 000 calories d'origine animale, contre seulement 1 m^3 pour 1 000 calories d'origine végétale...

... soit **5 fois moins !**



vegoresto.fr

* GES = gaz à effet de serre | ** t éq. CO_2 = tonne équivalent CO_2 | *** m^2.an : unité d'utilisation des terres pour permettre la comparaison.



BURGER "CLASSIC"



100 G DE **STEAK HACHÉ DE BŒUF** = **3 447** g éq. CO_2
+ 70 G DE **PAIN BURGER** = **284** g éq. CO_2
+ 6 G DE **SALADE** = **5** g éq. CO_2
+ 60 G DE **TOMATE** = **77** g éq. CO_2
+ 5 G DE **CORNICHONS** = **6** g éq. CO_2
+ 20 G DE **KETCHUP** = **60** g éq. CO_2

TOTAL = **3 879 g éq. CO_2***

VS

LE MATCH DES **ÉMISSIONS** DE CO_2

BURGER "VEGGIE"



100 G DE **STEAK VÉGÉTAL** = **79** g éq. CO_2
+ 70 G DE **PAIN BURGER** = **284** g éq. CO_2
+ 6 G DE **SALADE** = **5** g éq. CO_2
+ 60 G DE **TOMATE** = **77** g éq. CO_2
+ 5 G DE **CORNICHONS** = **6** g éq. CO_2
+ 20 G DE **KETCHUP** = **60** g éq. CO_2

TOTAL = **511 g éq. CO_2***

LE MENU VÉGÉTAL EST DE LOIN LE GRAND GAGNANT !

*g éq. CO_2 = gramme équivalent CO_2

vegoresto.fr

LES CONSÉQUENCES DE L'ÉLEVAGE INTENSIF

7









DES QUANTITÉS GIGANTESQUES !

En France, chaque jour, 3 millions d'animaux terrestres sont abattus, ainsi que des dizaines de millions d'animaux marins (pêche et aquaculture)...

De l'élevage à l'abattage, le modèle intensif génère beaucoup de souffrances pour les animaux.

Les humains ne sont pas épargnés non plus :

pénibilité, détresse psychologique, etc. pour les ouvriers travaillant sur les chaînes d'abattage. Même constat du côté des éleveurs, qui souffrent en plus de la précarité et de faibles revenus.

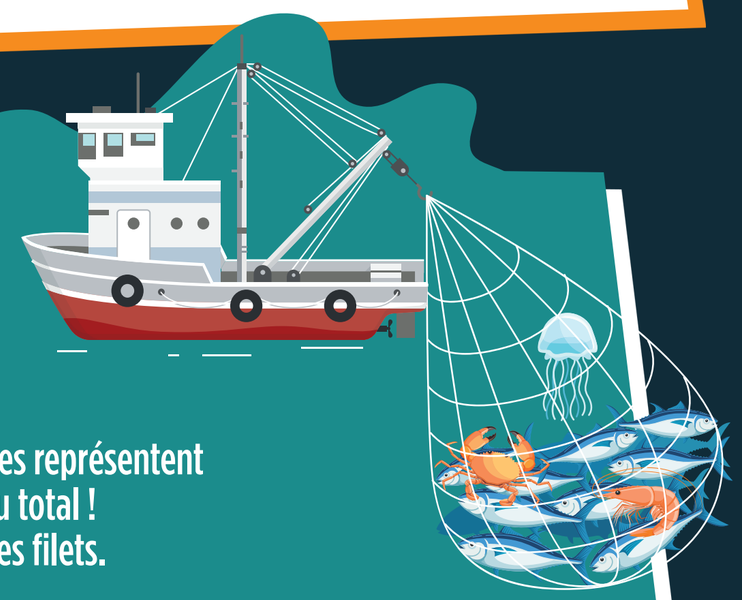
Soyons consomm'acteurs !

Nous pouvons tous agir concrètement en choisissant les produits que nous achetons au quotidien.

Le saviez-vous ?

Les méthodes de pêche en milieu sauvage font beaucoup de dégâts car elles ne permettent pas d'éviter les prises dites « accessoires », c'est-à-dire les animaux non visés mais tout de même capturés et rejetés morts à la mer (poissons, dauphins, requins, etc.).

Selon la FAO (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture), ces captures accessoires représentent en moyenne 27 millions de tonnes chaque année, soit plus de 28 % des 94 millions de tonnes pêchées au total !
De plus, environ 300 000 cétacés meurent chaque année, essentiellement des dauphins, étranglés par les filets.



vegoresto.fr

En France, **plus de 8 animaux abattus sur 10** sont élevés en cage ou au sol, entassés dans des bâtiments sans aucun accès à l'extérieur.



CULTURE DU SOJA ET DÉFORESTATION

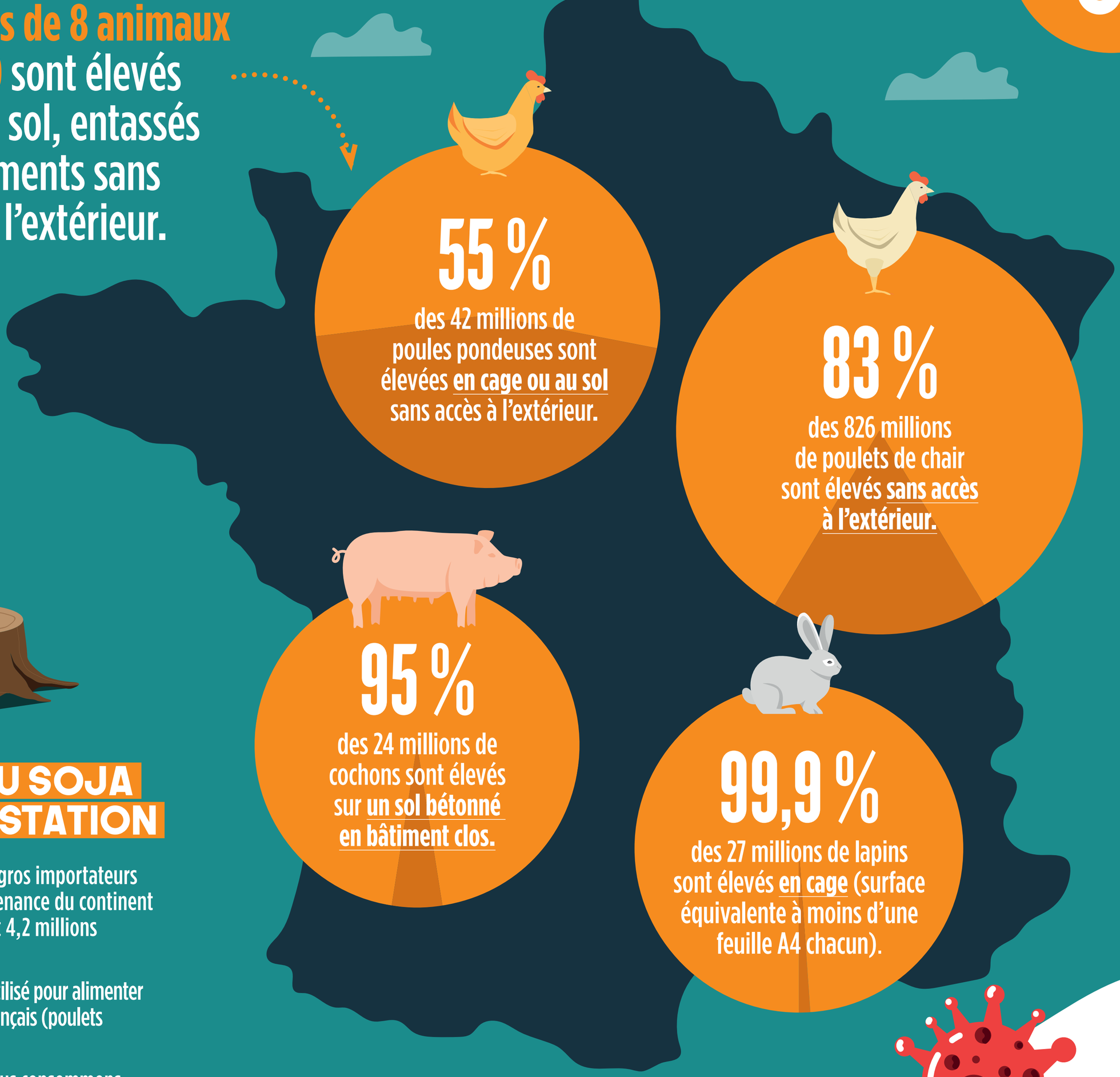
La France est l'un des plus gros importateurs européens de soja en provenance du continent sud-américain, entre 3,5 et 4,2 millions de tonnes par an !

Ce soja est principalement utilisé pour alimenter les animaux des élevages français (poulets et porcs notamment).

En revanche, le soja* que nous consommons directement est cultivé en France ou dans d'autres pays européens.

Contrairement aux idées reçues, manger du soja ne participe donc pas à la déforestation en Amérique du Sud !

* Le soja destiné à la consommation humaine en Europe est non OGM, conformément à la réglementation.



55 %
des 42 millions de poules pondeuses sont élevées **en cage ou au sol** sans accès à l'extérieur.

83 %
des 826 millions de poulets de chair sont élevés **sans accès à l'extérieur.**

95 %
des 24 millions de cochons sont élevés sur **un sol bétonné en bâtiment clos.**

99,9 %
des 27 millions de lapins sont élevés **en cage** (surface équivalente à moins d'une feuille A4 chacun).



ZOONOSES

L'agriculture intensive et l'élevage font partie des principaux facteurs favorisant l'apparition des zoonoses (maladies transmises des animaux aux êtres humains), au même titre que la déforestation, le commerce mal réglementé et illégal de la vie sauvage, les changements climatiques et la résistance aux agents antimicrobiens.

UNE NOUVELLE CUISINE À EXPLORER



Tofu
Protéines de soja



Seitan
Protéines de blé

En plein essor, la cuisine végétale offre de formidables opportunités de création et d'innovation. Elle n'est pas uniquement destinée aux végétariens et aux vegan. Plébiscitée par les flexitariens, qui représentent désormais plus d'un tiers des Français, elle séduit également toutes les personnes qui souhaitent diversifier leur alimentation et découvrir de nouvelles saveurs.

Ainsi, les propositions fleurissent sur les cartes, des restaurants gastronomiques aux sandwicheries en passant par les pizzerias et les brasseries.

Éthique, gourmande, plus respectueuse de l'environnement, la cuisine végétale a tout pour plaire et vous permettra de surprendre toutes les papilles !

> J'ai découvert la cuisine végétale en Inde. Ces principes alimentaires ont bouleversé ma vie. De retour en France, j'ai immédiatement mis cela en pratique dans un rapport de 80/20 [80 % végétal, 20 % animal]. Au début, je continuais à manger de la volaille, mais j'ai arrêté également.
>
> J'ai su me défaire de la viande et du sucre, et je me sens beaucoup mieux.
>
> – THIERRY MARX



Protéines de légumineuses texturées
Une fois réhydratées, elles ont une consistance qui rappelle celle de la viande. Leur goût peu prononcé ouvre de nombreuses opportunités, car elles s'imprègnent facilement du goût de la préparation (épices, aromates). Elles existent sous différentes variétés (soja, pois, lentilles, lupin...) à des tarifs compétitifs.



Tempeh
Protéines de soja (fermenté)

Simili-carnés
Préparations qui rappellent la viande, sous forme de nuggets, boulettes, steaks, saucisses, haché végétal, etc.





vegoresto.fr

LASAGNES

WINGS

BOURGUIGNON DE SEITAN

© La Petite Okara

QUICHE

CUISINER LES CLASSIQUES EN MODE VÉGÉTAL, C'EST POSSIBLE !

La plupart des plats traditionnels peuvent facilement être végétalisés. Les protéines végétales permettent de cuisiner des plats que l'on connaît bien et de découvrir de nouvelles saveurs et textures sans perdre ses repères.

TOFU BROUILLÉ

© TyK Affinage

BURGER

ZOOM SUR LES FROMAGES !

Subtiles, crémeuses, aux saveurs gourmandes, prononcées, douces ou intenses, les alternatives végétales au fromage sont nombreuses et variées.

On peut les trouver à tartiner, râpées, en tranches à faire fondre et même affinées !

Plus de 600 recettes sur vegan-pratique.fr

MUSCLER SON ASSIETTE AVEC LES LÉGUMINEUSES

CUISINE TRADITIONNELLE

Bien qu'elles appartiennent à notre patrimoine culinaire (lentilles vertes du Puy, coco de Paimpol et autres AOP), les légumineuses sont souvent boudées dans la cuisine d'aujourd'hui. Elles sont pourtant à la base de nombreux plats traditionnels dans le monde entier : le chili mexicain aux haricots rouges, les falafels libanais à base de pois chiches ou le dahl indien aux lentilles, et bien sûr le couscous du Maghreb sont quelques exemples parmi tant d'autres ! Savoureuses et peu onéreuses, elles seront un véritable atout pour votre cuisine.

Astuce

Il est possible de réduire les coûts en préférant les légumineuses (même bio), les céréales, les fruits et les légumes aux produits d'origine animale.











UN ATOUT SANTÉ INDÉNIABLE

Les dernières recommandations nutritionnelles du PNNS* nous encouragent à consommer davantage de légumineuses, au moins deux fois par semaine !

Les légumineuses sont de véritables trésors nutritionnels : riches en protéines, en fer, en fibres, et en vitamine B_9, elles sont un aliment idéal pour remplacer la viande selon le Haut Conseil pour la santé publique.

*Programme national nutrition santé

POINT SUR LE SOJA

Le soja est une légumineuse qui se distingue par sa richesse en lipides de qualité et par sa pauvreté en glucides. Cette composition lui donne des propriétés intéressantes en cuisine : le soja et ses dérivés permettent d'obtenir des résultats proches des produits animaux. Il est parfois décrié, mais à tort : les études observationnelles sur les humains montrent que le soja n'a pas d'effet négatif sur notre santé. Il pourrait même, au contraire, jouer un rôle dans la prévention de certains cancers (de la prostate et du sein principalement).



DE VRAIS AVANTAGES ÉCOLOGIQUES

Les légumineuses font partie des rares plantes capables d'assimiler l'azote présent dans l'air : de ce fait, elles nécessitent bien moins d'engrais que les autres plantes et peuvent servir dans un système de rotation des cultures pour enrichir le sol. Elles présentent aussi l'avantage d'être une source de protéines directe : en somme, pas besoin de passer par l'intermédiaire coûteux de l'alimentation des animaux pour obtenir des protéines comestibles pour l'humain.

Au vu de l'urgence écologique actuelle, la consommation de légumes secs s'inscrit dans l'optique d'une alimentation durable.

LA PÂTISSERIE SE RÉINVENTE !



"The Fantasy Plate" • Équipe de Taïwan





"The Flowering" • Équipe gagnante de Malaisie • Coupe du monde de la pâtisserie 2019

De nouveaux horizons créatifs

Le dessert est souvent le souvenir que conservent les convives après un repas. Réaliser et réussir de délicieux gâteaux sans œufs ni lait est tout à fait possible, et l'immense majorité des recettes classiques sont végétalisables. Vous pourrez bluffer vos convives qui ne verront pas la différence avec une recette traditionnelle.

Les pâtisseries végétales sont gourmandes et personnalisables à l'infini. Variez les parfums et les saveurs et exprimez votre créativité, soyez à l'écoute des innovations et des tendances en matière de consommation, comme l'ont fait les candidats de la finale de la Coupe du monde de la pâtisserie !



MACARONS VEGAN
MAISON LADURÉE

De nombreuses options végétales existent pour remplacer les œufs en fonction des propriétés que l'on recherche !

Par exemple, pour une propriété moussante, comme les blancs en neige, il suffira d'utiliser de l'aquafaba bien froide (eau de cuisson des pois chiches ou des haricots rouges ou blancs) montée au batteur. Vous pourrez ainsi facilement réaliser des meringues, des mousses au chocolat, des macarons et autres desserts gourmands.



© Fleur de Cassis, Pierre Hermé pour La Maison du Chocolat



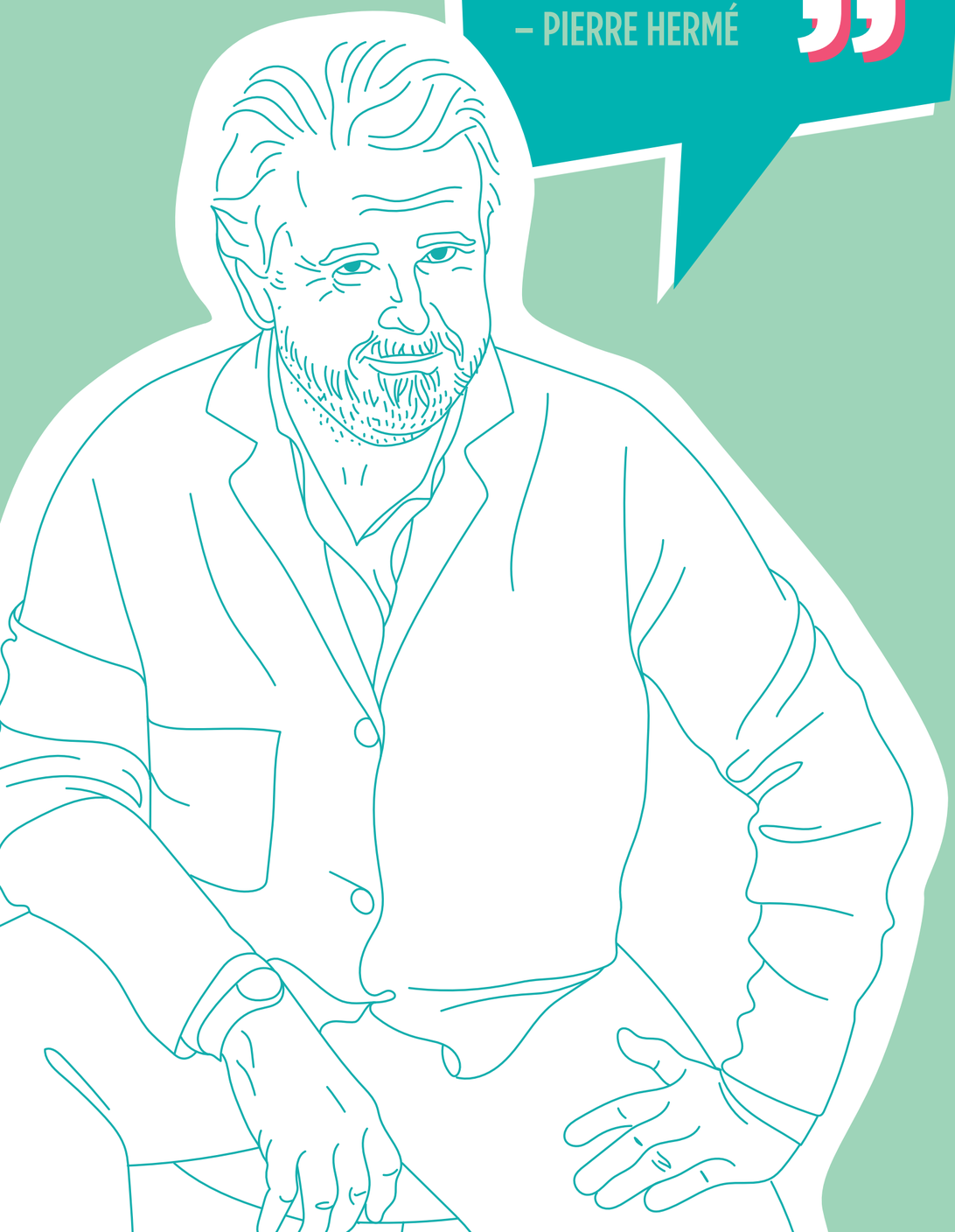
© Rose des Sables, Pierre Hermé pour La Maison du Chocolat



© Bûche Signature Fleur de Cassis, Pierre Hermé. Photo Laurent Fau

Travailler d'autres ingrédients pour imaginer une pâtisserie végétale est une formidable opportunité, cela apporte une dimension supplémentaire à notre métier, nous pousse à réfléchir autrement, à mettre en place de nouvelles techniques et ouvre le champ des possibles.

– PIERRE HERMÉ



LAITS VÉGÉTAUX

Rendez vos préparations plus gourmandes et digestes, en utilisant les laits végétaux comme le lait d'amande ou le lait de coco.

Pour personnaliser vos desserts et apporter encore plus de goût, n'hésitez pas non plus à tester d'autres saveurs à base de riz, d'avoine, de soja, de noisette, de châtaigne...





Les grands classiques en version végétale grâce aux alternatives aux œufs !

CRÈMES VÉGÉTALES

Fluide ou épaisse, à foisonner, pour lier ou spéciale cuisson : il existe un large éventail de crèmes végétales pour remplacer la crème animale.



vegoresto.fr

LA RESTAURATION VÉGÉTALE À LA POINTE DE L'INNOVATION

La cuisine végétale est une source infinie d'inspiration pour créer de nouveaux plats. Plébiscitée par les consommateurs, elle est de plus en plus présente dans la restauration : des fast-foods aux restaurants étoilés, les offres vegan s'imposent désormais sur les cartes.



> **Je ne pense pas que ce soit un phénomène de mode, je pense qu'il y a une prise de conscience générale et qu'on peut se nourrir autrement avec plus d'éthique, plus d'écologie et plus de santé.**
>
> – CLAIRE VALLÉE
> **cheffe du restaurant ONA (Origine Non Animale),**
> 1er restaurant végétal au monde à obtenir une étoile (rouge et verte) au guide Michelin !

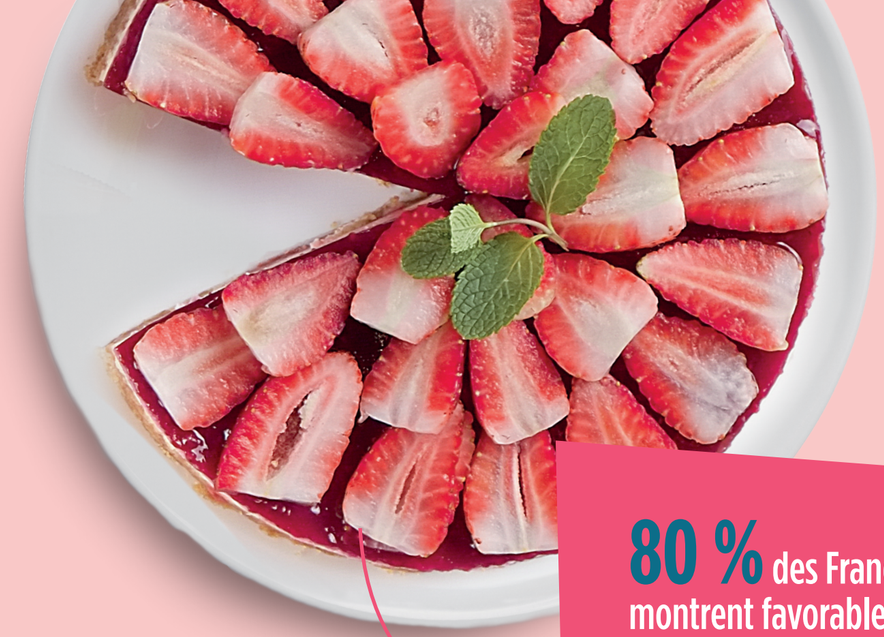




vegoresto.fr



32 % : c'est ce que représente en moyenne l'offre vegan dans le chiffre d'affaires des restaurants qui proposent ce choix.



80 % des Français se montrent favorables à ce que la restauration collective (cantines, maisons de retraite, hôpitaux, etc.) ait l'obligation de proposer des menus végétariens équilibrés.

41 % des chefs des cuisines collectives constatent une demande croissante de leurs convives pour des plats contenant des protéines d'origine végétale.





Une cuisine adaptée à tous

Si la mission principale d'un cuisinier est d'enchanter les papilles de ses clients, il n'en reste pas moins que l'un de ses rôles est aussi de proposer une diversité de plats qui leur laissera le choix. Une sortie au restaurant ne devrait être excluante pour personne.

Aujourd'hui, au sein d'une même famille ou d'un groupe d'amis allant au restaurant, certains aliments ne sont pas consommés, soit par conviction (religieuse, éthique, environnementale), soit par obligation (allergie ou intolérance aux produits laitiers, aux œufs, aux poissons et crustacés...).



Proposer un menu 100 % végétal permet à un grand nombre de personnes de se régaler sans se sentir jugé ou rejeté et sans avoir à demander un menu spécifique au préalable.

CÔTÉ NUTRITION

Les recommandations nutritionnelles de nombreux pays* sont compatibles avec une alimentation 100 % végétale.

Elles sont soutenues par un nombre considérable d'études scientifiques à travers le monde.

* États-Unis, Canada, Royaume-Uni, Australie, Portugal, Israël, Brésil, Afrique du Sud, Nouvelle-Zélande, Sri Lanka...

Le saviez-vous ?



Selon l'ANSES*, de nombreux aliments végétaux sont bénéfiques à notre santé. Consommés régulièrement, ils nous protègent de plusieurs maux.

« Les céréales complètes, riches en fibres et en minéraux, ont un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et le cancer colorectal. »

« Une consommation régulière de fruits et légumes, piliers d'une alimentation saine et équilibrée, réduit le risque de maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde, accidents vasculaires cérébraux, artérites...). Elle serait également associée à une moindre incidence d'obésité. »

En outre, une alimentation végétale peut solutionner de nombreuses problématiques allergiques (lactose, œufs...).

* Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

PERFORMANCES SPORTIVES

De nombreux athlètes à la carrière internationale ont choisi de végétaliser entièrement leur alimentation, pour des raisons environnementales, éthiques ou de santé.



Si vous croyez que les bodybuilders vegan n'existent pas, détrompez-vous ! **Frank Medrano** est une véritable star du « street workout » et du fitness et ses performances en impressionneront plus d'un.



Alex Morgan a été championne du monde de football à deux reprises, en 2015 et 2019. Elle a choisi d'adopter une alimentation vegan début 2018 et cela n'a pas affecté ses performances, c'est le moins qu'on puisse dire !



Côté Formule 1, le multiple champion du monde **Lewis Hamilton** a déclaré : « j'ai plein de protéines dans mon régime et j'ai gagné 7 kg de muscle. Je suis plus en forme et plus heureux que jamais auparavant. J'aurais aimé devenir vegan plus tôt. »



Patrik Baboumian, quant à lui, a établi un record mondial en 2015 (en soulevant un poids de 560 kg pendant 28 secondes) et il est considéré comme l'un des hommes les plus forts du monde.

Les sports d'endurance comptent aussi un nombre d'athlètes vegan impressionnant : **Fiona Oakes, Rich Roll et Scott Jurek** sont parmi les plus connus.

PYRAMIDE ALIMENTAIRE

> Les alimentations végétariennes et végétaliennes bien menées sont adaptées à tous les stades de la vie, notamment aux femmes enceintes, aux femmes qui allaitent, aux nourrissons, aux enfants, aux adolescents ainsi qu'aux sportifs.

Académie de nutrition et de diététique américaine (plus grande association de nutritionnistes au monde, avec plus de 100 000 membres).

Taille d'une portion :

en général, une portion a plus ou moins la taille du poing du mangeur (100 g d'aliment cuit pour un adulte, soit 1 tasse). Les portions d'aliments riches en calcium apportent la même quantité de calcium assimilable qu'un verre de lait de vache. Cas particulier, les oléagineux ayant une densité énergétique plus importante, les portions sont plus petites : 30 g.



SOURCE DE VITAMINE B_{12}



SOURCES D'OMÉGA-3

(huile de colza, noix, graines de lin et de chia...)
Bon pour le cœur et le système nerveux.
APPORT QUOTIDIEN CONSEILLÉ



MATIÈRES GRASSES

(huile d'olive, de colza, oléagineux...)
Sources saines d'énergie complémentaires.
À CONSOMMER QUOTIDIENNEMENT SANS EXCÈS

SOURCES DE CALCIUM

(laits et yaourts végétaux enrichis en calcium, tofu, sésame, eau minérale...)
Pour des os solides.
MINIMUM 3 PORTIONS/JOUR





SOURCES DE PROTÉINES

(steaks de soja ou de seitan, tofu, tempeh, légumes secs, simili-carnés, yaourts végétaux...)
Les aliments riches en protéines sont aussi de bonnes sources de fer.
MINIMUM 3 PORTIONS/JOUR

FÉCULENTS

Sources d'énergie principales.
Les céréales complètes sont aussi de bonnes sources de fer.
ENVIRON 5 PORTIONS/JOUR





FRUITS

Sources de fibres, vitamines A, C, potassium et magnésium.
2 OU 3 PORTIONS/JOUR

LÉGUMES

Sources de fibres, vitamines A, B_9, C, potassium et magnésium.
MINIMUM 5 PORTIONS/JOUR



PLUS D'INFORMATIONS NUTRITIONNELLES SUR VEGAN-PRATIQUE.FR

vegoresto.fr

POUR ALLER PLUS LOIN



DÉCOUVRIR – PRATIQUER – INNOVER !

L'exposition vous a plu ? Vous souhaitez en savoir davantage ?
Réservez dès à présent nos modules gratuits :

- **Module 1 :** une intervention de 3 heures présentant l'essor de la cuisine végétale
- **Module 2 :** un défi pluridisciplinaire au restaurant d'application

👉 ecoleshotelieres@L214.com

FORMATIONS PROFESSIONNELLES

Face à l'essor de la cuisine végétale, de nombreux professionnels décident d'enrichir leur savoir-faire. De prestigieuses écoles de perfectionnement (Institut Paul Bocuse, École Alain Ducasse…) proposent des formations adaptées.

Pour en savoir plus, contactez-nous !

👉 ecoleshotelieres@L214.com

VOUS RECHERCHEZ DES FOURNISSEURS DE PRODUITS INNOVANTS ?

Rendez-vous vite sur
vegoresto.fr/fournisseurs-restauration-vegan



MANGER VEGAN AU RESTAURANT

VegOresto

Découvrez l'initiative VegOresto qui a déjà été rejointe par des milliers de restaurants qui nous font confiance, partout en France.

Rendez-vous sur vegoresto.fr

Retrouvez toutes les sources des chiffres, sondages, études cités dans cette exposition sur la page www.vegoresto.fr/sources-expo