



**Créez  
un menu**

**VEGÉTAL**

**dans votre  
restaurant**

**VegOresto**  
PRO



## Qui sommes-nous ?

**VegOresto Pro** est une initiative de l'association de défense des animaux L214 qui vise à faciliter le développement de l'offre végétale en France.

### Pourquoi ce livret ?

Proposer un menu 100 % végétal dans son restaurant est une initiative formidable. En tant qu'entreprise, vous contribuez ainsi à épargner des animaux et à protéger davantage l'environnement tout en proposant une offre plus saine. Vous permettrez à vos convives d'agir... avec gourmandise ! Ce livret vous donnera toutes les clés pour mettre en place cette offre dans votre établissement, depuis l'élaboration de votre menu jusqu'à la communication, pour qu'elle rencontre un franc succès auprès de l'ensemble de votre clientèle !

# Sommaire

# 1

## Pourquoi proposer une offre 100 % végétale ?

Qu'est-ce que votre établissement et votre équipe vont y gagner ? ..... p. 5

# 2

## Comment élaborer un menu 100 % végétal ?

- Bien identifier les produits d'origine animale ..... p. 7
- Remplacer les viandes et les poissons ..... p. 8
- Remplacer les produits laitiers... p. 10
- Remplacer les œufs ..... p. 11
- 3 règles d'or pour une offre végétale réussie ..... p. 12

# 3

## Comment communiquer sur votre offre végétale ?

- Comment la nommer et l'identifier ?..... p.13
- Où la placer sur la carte ?..... p.13
- Comment la faire connaître ?..... p.14

# 4

## La cuisine végétale a ses étoiles en France et dans le monde ..... p.15



## Petit rappel lexical

**L'offre végétale que vous allez développer est destinée à l'ensemble de votre clientèle.**

Ce point est essentiel dans la réussite et la pérennité de votre menu. Avec cette nouvelle proposition, vous allez également attirer de nouveaux visiteurs, qui ont fait des choix alimentaires compatibles avec votre offre. C'est pourquoi, en cuisine et en salle, **il est important que votre équipe puisse renseigner de façon fiable et professionnelle tous les clients.** Ce rappel lexical vous y aidera.

### Végétarien

Les **végétariens** ont fait le choix de ne plus consommer de chair animale (viandes, volailles, poissons, crustacés, mollusques et insectes).

### Végétalien

Les **végétaliens** ont fait le choix d'exclure de leur alimentation tous les produits d'origine animale (viandes, volailles, poissons, crustacés, mollusques, insectes, gelatine, œufs, produits laitiers, miel).

### Vegan

Les **vegan** et les végétaliens ont la même alimentation. La différence est dans le mode de vie : les vegan refusent toute forme d'exploitation et de cruauté envers les animaux au travers de leur alimentation, l'habillement, les cosmétiques, les loisirs, etc.

# Pourquoi proposer une offre végétale ?

*Une part grandissante des Français choisit de diminuer ou d'arrêter sa consommation de produits d'origine animale. Les raisons sont nombreuses.*



## Pour la santé

Selon l'OMS, consommer plus végétal présente des bénéfices comme la réduction de risques de maladies cardiovasculaires et d'obésité, par rapport à une alimentation carnée classique (*OMS, rapport Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment, 2021*).



## Pour l'environnement

L'élevage est responsable de 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre et de 65 % de la déforestation en Amazonie. Il a également un fort impact sur la consommation d'eau, la pollution et l'érosion des sols, l'accaparement des surfaces agricoles, etc. L'alimentation végétale a 6 fois moins d'impact carbone que l'alimentation standard carnée (*sources sur Viande.info*).



## Pour les animaux

Chaque jour, rien qu'en France, 3 millions d'animaux terrestres et des centaines de milliers d'animaux aquatiques sont tués pour la seule consommation humaine. De plus, 80 % des animaux élevés en France le sont dans des élevages intensifs, sans aucun accès à l'extérieur (*sources sur L214.com*).



## Pour permettre à tout le monde de se retrouver autour d'une même table

Le menu 100 % végétal est le plus inclusif, quelles que soient les convictions des convives (environnementales, éthiques, religieuses, etc.). Il peut aussi résoudre certaines difficultés liées aux intolérances ou allergies (lactose et œufs notamment).



## Parce que c'est bon !

La cuisine végétale est gourmande, savoureuse, rassasiante et laisse place à la créativité, avec tout un univers culinaire à découvrir. Il est également possible de garder des plats classiques à la carte en les végétalisant !

# Qu'avez-vous à y gagner ?



## Booster votre chiffre d'affaires !

L'offre végétale représente en moyenne 29 % du CA des établissements qui en proposent une.

(source : Enquête VegOresto).



## Attirer de nouveaux clients et fidéliser votre clientèle

en proposant une offre innovante.



## Diminuer l'impact carbone de votre cuisine

et préserver l'environnement (et le communiquer à vos clients).



## Favoriser l'innovation,

la motivation et la créativité de vos équipes en cuisine.



### Le saviez-vous ?

Souvent, dans un groupe d'amis ou une famille, la personne végétarienne ou vegan est celle qui détermine le choix du restaurant. Avoir une offre végétale attractive met toutes les chances de votre côté pour accueillir de nouvelles tablées !

# 2 Bien identifier les produits d'origine animale

Pour proposer une offre 100 % végétale à vos clients.

## Ce qui ne rentre pas dans un plat 100 % végétal



# Remplacer les viandes et les poissons

**Musclez vos assiettes avec le soja !**

*Consommé depuis des millénaires en Asie, le soja est une légumineuse riche en protéines et pauvre en glucides. Il est vendu sous différentes formes, permettant de reproduire facilement le goût et la texture de la viande.*

## Le tofu ferme

Mariné, caramélisé, fumé, sauté, le tofu s'adapte à tous types de préparations.



## Le tofu soyeux

Idéal pour obtenir un résultat crémeux, à privilégier dans une quiche ou une crème au chocolat par exemple.



## Le tempeh

Il est obtenu par fermentation de graines de soja. Nature ou fumé, il peut être mariné, cuit ou frit. Son goût évoque des arômes de champignons, de noix et de levure. Il est riche en protéines et pauvre en lipides.



## Les protéines de soja texturées (PST)

Après réhydratation, leur texture se rapproche de celle de la viande de poulet ou du bœuf bouilli. Peu onéreuses, elles sont un aliment sec et peuvent ainsi être conservées très longtemps. Les PST se cuisinent de mille et une façons et vous permettront d'exprimer votre créativité.



## Le saviez-vous ?

*Le soja de nos assiettes est principalement cultivé en Europe, contrairement à celui consommé par les animaux d'élevage, provenant principalement d'Amérique du Sud (et contribuant à la déforestation).*

## D'autres sources de protéines

### Les légumineuses

Lentilles, pois chiches, fèves, pois cassés, haricots blancs, rouges... : travailler les légumineuses donne des résultats très esthétiques avec une haute qualité gustative.



### Le seitan

Les protéines du blé sont la base du seitan. Réaliser son seitan est assez simple, et cela vous permettra de le travailler comme de la viande. Il se vend également tout prêt en tranches ou en bloc.



### Les algues

Elles permettent de reproduire à merveille les saveurs marines. En plus d'être riches en protéines, elles contiennent des nutriments intéressants comme le fer ou le zinc. Quelques exemples : la nori, la dulse, le wakamé, etc.



On trouve également des protéines dans les oléagineux, d'autres céréales (lupin, riz, boulgour...) et le quinoa.



## Le saviez-vous ?

*Il existe également de nombreuses alternatives prêtes à l'emploi : steaks, aiguillettes, charcuterie ou nuggets, que vous pourrez intégrer dans vos plats. La plupart de ces alternatives présentent un nutri-score A ou B et leur texture pourra bluffer vos convives ! Vous trouverez quelques références de ces produits chez votre grossiste ou chez des distributeurs spécialisés (en ligne).*

# Remplacer les produits laitiers



## Le lait

Le lait de soja possède des propriétés très proches de celles du lait de vache, et de nombreuses autres alternatives existent : **amande, avoine, noisette, riz, épeautre, cajou, etc.**



## La crème

Comme pour le lait, les alternatives végétales à la crème sont nombreuses. La texture de vos préparations pourra différer en fonction de la crème utilisée. Il existe également des crèmes à foisonner.



## Matières grasses à cuisiner

Pour la cuisson ou pour vos préparations en pâtisserie, les huiles végétales et les margarines 100% végétales seront d'excellentes alliées.



## Le fromage

- Pour en retrouver le goût dans une sauce ou une préparation : la levure maltée ou des arômes naturels.
- Râpé ou en tranches : il existe plusieurs marques avec des versions prêtes à l'emploi.
- Sur un plateau : il existe des fromages affinés artisanaux entièrement végétaux dont le goût vous surprendra !

### Astuce anti-gaspi avec le pois chiche

Lorsque vous réalisez une recette à base de pois chiche, ne jetez pas son jus (l'aquafaba), montez-le en neige comme des blancs d'œufs ! Pour réaliser des desserts très gourmands (mousse au chocolat, meringues, etc.) ou des sauces type mayonnaise.



### Le saviez-vous ?

Monter le jus en neige fonctionne aussi avec celui des haricots blancs, noirs et rouges !



# Remplacer les œufs

Type de recettes et substituts (quantités par œuf remplacé)

## Apporter du moelleux (gâteaux, cookies...)

- 50 g de compote de fruits ou de purée de légumes doux
- ½ banane écrasée (environ 50 g)
- 1 càc d'huile ou de purée d'oléagineux + 45 ml de lait végétal
- 50 g de yaourt de soja

## Apporter du liant (biscuits, gâteaux, crêpes...)

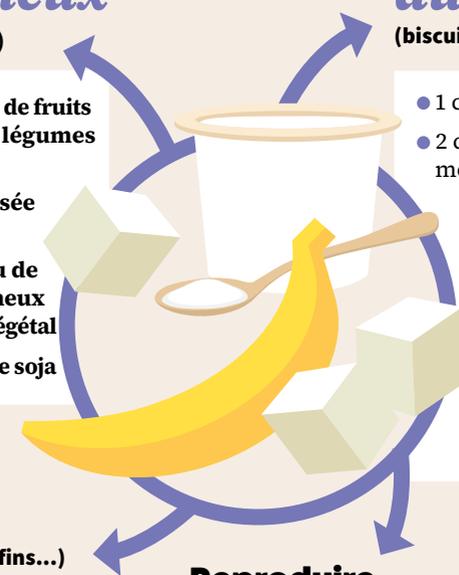
- 1 càs de fécule + 60 ml d'eau
- 2 càc de graines de lin moulues + 30 ml d'eau
- 2 càc de graines de chia + 30 ml d'eau
- 50 g de tofu soyeux
- 50 g de compote de fruits
- ½ banane écrasée (environ 50 g)

## Alléger (gâteaux aérés, muffins...)

- 1 càc de vinaigre de cidre ou de citron + 60 ml de lait végétal
- 1 càc de bicarbonate de soude + 1 càc de vinaigre de cidre ou de citron
- 50 g de yaourt de soja

## Reproduire une omelette ou des œufs brouillés

- Tofu ferme et soyeux ou substituts prêts à l'emploi



### Le saviez-vous ?

Le sel de kala namak (ou sel noir de l'Himalaya), riche en soufre, donne un goût d'œuf aux aliments.



# 3 règles d'or

pour une offre végétale réussie

1



## La qualité

Vous le savez, le maître mot pour régaler vos clients est la **gourmandise**. Cette règle s'applique évidemment à votre menu 100 % végétal. Pour beaucoup, un plat végétal sera une découverte, d'où l'importance de proposer des recettes **créatives et copieuses**.

2



## Un prix juste

**Le prix est un élément déterminant** pour inciter vos futurs clients à tester de nouvelles saveurs. Un prix supérieur aux autres plats n'incitera pas à la découverte et pourra même décourager les clients végétariens ou vegan.

3



## Un nom attractif

L'objectif n'est pas que les clients vegan soient les seuls à choisir cette offre ! Pour qu'elle fonctionne auprès de l'ensemble de votre clientèle et suscite la curiosité, **sa dénomination sera décisive**, tout comme sa place au sein de votre carte.

### Le saviez-vous ?

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

# Comment communiquer sur votre offre végétale ?

## Comment la nommer et l'identifier ?

La question se pose souvent de savoir comment désigner une offre 100 % végétale. La mention « vegan » peut attirer, mais également dissuader des clients qui ne se sentiraient pas concernés. Nous vous recommandons plutôt de mettre vos plats en valeur grâce à leur description, pour donner envie au plus grand nombre de les choisir, tout en gardant une indication claire sur le fait qu'ils sont vegan. Plusieurs moyens sont possibles.

- **Ajouter un logo à côté du plat**, avec une mention explicative en bas du menu (par exemple, « 100 % végétal » est inclusif et explicite). Vous pouvez retrouver des logos à télécharger gratuitement et à utiliser sur votre carte sur le site [vegoresto-pro.fr](http://vegoresto-pro.fr).
- **Ajouter un simple astérisque** avec une mention en bas du menu (\* 100 % végétal).

## Où la placer sur la carte ?

**Nous vous recommandons d'insérer vos plats vegan au sein de votre carte.** Nous vous déconseillons de mettre le plat vegan dans un encart ou une carte séparée. Votre plat vegan aura une bien meilleure visibilité s'il est inclus parmi les autres et cela incitera l'ensemble de votre clientèle à le découvrir.

- **Mettre l'accent sur les ingrédients :** privilégiez « Pizza fondante au basilic et émincés végétaux », plutôt que « Pizza vegan ».
- **Mettre l'accent sur ce qu'évoquent vos ingrédients :** privilégiez « Risotto provençal de Marius », plutôt que « Risotto vegan ».
- **Mettre l'accent sur les bienfaits de votre offre végétale pour la planète :** privilégiez « Green burger forestier », plutôt que « Burger vegan ».
- **Mettre l'accent sur le caractère sain de votre offre :** privilégiez « Energy bowl au tofu caramélisé », plutôt que « Bowl vegan ».



# Comment la faire connaître ?

*Il est essentiel d'informer votre clientèle de la mise en place d'une offre végétale dans votre établissement. C'est aussi le moment d'attirer de nouveaux convives qui n'auraient pas forcément franchi le seuil de votre porte !*

## Se référencer sur des sites et applications

Les sites de référence pour trouver un restaurant (comme TripAdvisor, TheFork, Pagesjaunes, PetitFuté, Yelp, etc.) proposent également d'ajouter l'information à votre fiche, si votre établissement y figure.

Deux sites et applications sont bien connus des végétariens et vegan : **HappyCow** et **Abillion**. Le référencement y est gratuit. Ils vous permettront de capter à coup sûr cette clientèle.

**Une astuce simple et qui vous fera gagner en visibilité sur Google Maps** : il suffit que le mot « vegan » apparaisse dans le commentaire d'un client pour que votre établissement ressorte si l'on fait une recherche !

**Et ne pas oublier d'ajouter cette offre à votre menu** sur votre site internet et sur les différentes plateformes de livraison.

## En parler sur vos réseaux sociaux

Beaucoup de convives utilisent aujourd'hui les réseaux sociaux pour trouver le prochain restaurant à tester. **Mettre une photo gourmande de vos plats vegan** permettra de montrer votre créativité et de donner envie de les tester.

Il existe également des **groupes et comptes locaux de végétariens et vegan**, souvent au niveau d'une ville ou d'un département. Vous faire connaître auprès des administrateurs permettra un bouche-à-oreille intéressant !

Faire appel à des **comptes de création de contenus foodie ou lifestyle** est également un bon moyen de propulser votre offre auprès du plus grand nombre.

VEGANUARY

**Astuce**

*Participer à des campagnes de communication telles que le Veganuary vous donnera encore plus de visibilité !*

# La cuisine végétale a ses étoiles... en France et dans le monde !



## Claire Vallée

Claire Vallée entre dans l'histoire en hissant la cuisine vegan au rang des étoilés Michelin. C'est une première mondiale pour un restaurant vegan.



## Alexis Gauthier

Alexis Gauthier est un chef français étoilé et propriétaire du restaurant Gauthier Soho à Londres. Devenu vegan en 2016, il a retiré tout produit animal de ses menus dès 2021, accompagnant la demande de plus en plus forte de sa clientèle.



## Daniel Humm

Daniel Humm, chef suisse multi-étoilé, est propriétaire du restaurant Eleven Madison Park à New York. Ce restaurant triplement étoilé propose une cuisine gastronomique, savoureuse et entièrement végétale !



## Pierre Hermé

Élu meilleur pâtissier du Monde en 2016 par l'Académie des World's 50 Best Restaurants. Véritable magicien des saveurs, Pierre Hermé confectionne de nombreuses pâtisseries végétales et y a consacré un livre.





La cuisine

**VÉGÉTALE**

est une opportunité pour les restaurateurs et restauratrices d'allier gourmandise, santé et respect de l'environnement et des animaux.

Ce livret vous permettra de découvrir la richesse de la cuisine végétale, et ainsi de pouvoir proposer une offre qualitative et attractive à votre clientèle.

**Suivez l'actualité autour du végétal :**



**VegOresto**  
PRO

UNE  
INITIATIVE **L214.**