


# 31 recettes qui sauvent des animaux

*Des solutions concrètes pour  
la restauration scolaire*



**L214.** x  Cap  
Veggie





# Sommaire

---

|                                                       |           |                                                                                    |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Préambule L214</b>                                 | <b>04</b> |                                                                                    |           |
| <b>Édito Cap Veggie</b>                               | <b>06</b> |                                                                                    |           |
| <b>Présentation des recettes</b>                      | <b>08</b> |                                                                                    |           |
| <b>Recettes</b>                                       | <b>10</b> |                                                                                    |           |
| ENTRÉES                                               | 10        |                                                                                    |           |
| Houmous                                               | 12        |                                                                                    |           |
| Salade hivernale                                      | 14        |                                                                                    |           |
| Taram'algue                                           | 16        |                                                                                    |           |
| Tarte aux poivrons rôtis                              | 18        |                                                                                    |           |
| Terrine de lentilles forestière                       | 20        |                                                                                    |           |
| PLATS                                                 | 22        |                                                                                    |           |
| Bouchées à la reine                                   | 24        |                                                                                    |           |
| Brandade de poireaux                                  | 26        |                                                                                    |           |
| Champignons et haricots à la bourguignonne            | 28        |                                                                                    |           |
| Chili aux émincés végétaux et haricots rouges         | 30        |                                                                                    |           |
| Couscous aux cinq légumes et falafels                 | 32        |                                                                                    |           |
| Cari réunionnais aux deux lentilles                   | 34        |                                                                                    |           |
| Dhal de lentilles corail aux épinards et lait de coco | 36        |                                                                                    |           |
|                                                       |           | Fajitas                                                                            | 38        |
|                                                       |           | Fondue de poireaux, pommes de terre et pois chiches concassés                      | 40        |
|                                                       |           | Gratin dauphinois                                                                  | 42        |
|                                                       |           | Hachis parmentier aux lentilles et champignons                                     | 44        |
|                                                       |           | Haricots blancs à la basquaise                                                     | 46        |
|                                                       |           | Haricots blancs façon blanquette                                                   | 48        |
|                                                       |           | Kebab d'émincés et champignons                                                     | 50        |
|                                                       |           | Lasagnes bolognaises                                                               | 52        |
|                                                       |           | Mafé aux haricots rouges et légumes                                                | 54        |
|                                                       |           | Moussaka à l'égrené et aux aubergines                                              | 56        |
|                                                       |           | Pommes de terre persillées, carottes et pois chiches à l'étuvée, sauce à l'oseille | 58        |
|                                                       |           | Riz du soleil                                                                      | 60        |
|                                                       |           | Tajine aux olives et citron confit                                                 | 62        |
|                                                       |           | Tikka masala de pois chiches et choux-fleurs                                       | 64        |
|                                                       |           | DESSERTS                                                                           | <b>66</b> |
|                                                       |           | Banana bread                                                                       | 68        |
|                                                       |           | Brownie                                                                            | 70        |
|                                                       |           | Cookies aux haricots blancs                                                        | 72        |
|                                                       |           | Flan de patates douces                                                             | 74        |
|                                                       |           | Riz au lait onctueux avec de la crème coco                                         | 76        |
|                                                       |           | <b>Conclusion</b>                                                                  | <b>78</b> |

# La restauration scolaire, un levier pour le Sauvetage du siècle

En nourrissant chaque jour les enfants de votre commune, vous façonnez bien plus que des repas : vous contribuez à construire l'environnement alimentaire des citoyennes et citoyens de demain. Les habitudes alimentaires se forment dès le plus jeune âge, et les choix proposés en restauration scolaire influencent durablement les pratiques.

Mais la restauration scolaire ne se limite pas à un rôle éducatif : par les volumes qu'elle représente et les choix qu'elle opère, elle envoie des signaux concrets aux acteurs du territoire et contribue à faire évoluer l'agriculture.

Cependant, ces évolutions restent encore limitées au regard des enjeux liés à la condition animale. En effet, notre modèle alimentaire repose encore largement sur l'exploitation des animaux. Chaque jour en France, **près de 3 millions d'animaux terrestres et 16 millions d'animaux aquatiques sont tués pour l'alimentation<sup>1</sup>**.

Dans le même temps, les attentes évoluent : **près de 7 Français sur 10 se déclarent favorables à une réduction de moitié de la consommation de produits d'origine animale<sup>2</sup>**. Pourtant, cette aspiration peine à se traduire dans les faits.

Ce décalage s'explique en grande partie par notre environnement alimentaire, encore largement structuré autour des produits d'origine animale, y compris dans la restauration scolaire où ils restent majoritaires à chaque étape du repas. Si la loi EGAlim a permis plusieurs avancées, dont l'introduction d'un repas végétarien hebdomadaire, celles-ci restent insuffisantes pour répondre aux enjeux actuels.

Face à ce constat, L214 propose, **avec la campagne du Sauvetage du siècle**, une trajectoire ambitieuse et nécessaire : **réduire de 50 % le nombre d'animaux tués pour l'alimentation d'ici 2030, soit 600 millions d'animaux terrestres et 3,5 milliards d'animaux aquatiques épargnés chaque année**.

Dans la restauration scolaire, cette ambition peut se traduire concrètement : proposer davantage de menus végétariens et végétaliens en développant une offre savoureuse, équilibrée et accessible. L214 invite donc les municipalités à instaurer une option végétarienne quotidienne et chaque semaine deux journées végétariennes et au moins un plat végétalien (sans produits d'origine animale) pour toutes et tous. Ce sont des leviers à la portée des collectivités, pour agir dès maintenant à grande échelle.

Végétaliser les menus, c'est faire le choix d'une **alimentation de qualité, accessible économiquement, meilleure pour la santé et contribuant à la souveraineté alimentaire, et moins impactante pour l'environnement**, en plus d'être plus respectueuse des animaux. C'est également une opportunité de valoriser le savoir-faire des équipes de cuisine, en revisitant des recettes appréciées à partir de produits végétaux.

Pour vous accompagner dans ce choix, les recettes proposées dans ce livret constituent des alternatives concrètes aux plats traditionnels à base de produits d'origine animale. Chaque recette permet ainsi d'**épargner des animaux, dont vous pourrez mieux connaître les capacités et comportements grâce à une courte note dédiée**.

<sup>1</sup> Estimations à partir de données Agreste et FranceAgriMer.

<sup>2</sup> YouGov pour L214, 2026. « Les Français et la consommation de viande ».

## Qui est L214. ?

L214 est une association de défense des animaux, reconnus comme des êtres sensibles dans le droit français depuis 1976 (article L214-1 du Code rural). Elle agit en particulier pour ceux utilisés pour l'alimentation (production de viande, de lait, d'œufs et de poissons).

À travers ses enquêtes, ses analyses de la littérature scientifique et professionnelle, ainsi que ses échanges avec les acteurs de terrain, L214 contribue à documenter les conditions de vie des animaux à chaque étape : élevage, transport et mise à mort. Ces travaux visent à nourrir le débat public et à accompagner l'évolution des pratiques vers des modèles alimentaires plus respectueux des animaux.

L214 propose également des outils et accompagnements pour aller plus loin dans cette démarche (voir à la fin de ce livret).

**Élus**, vous avez le pouvoir d'impulser cette évolution dans votre commune.

**Professionnels de la restauration scolaire**, vous avez le pouvoir de la rendre concrète au quotidien.

Le Sauvetage du siècle se joue dans les assiettes servies chaque jour. Faites-en une réalité.



## L'ÉQUIPE DE CAMPAGNES MUNICIPALES DE L214

● Erwin Goeller  
Chargé d'affaires publiques

Échange depuis 2020 avec des élus municipaux sur les enjeux de condition animale et de végétalisation de l'alimentation en restauration scolaire.

● Mila Sanchez  
Gestionnaire de projets de campagnes

Coordonne des actions de mobilisation citoyenne sur le terrain en lien avec les enjeux de condition animale et de végétalisation de l'alimentation.



Cap Veggie a co-créé et rédigé les recettes présentes dans ce livret à destination de la restauration collective avec une conviction forte : celle que **la végétalisation des assiettes est un levier essentiel pour faire évoluer durablement notre système alimentaire.**

Depuis plusieurs années, nous avons à cœur de faire progresser en France la végétalisation des assiettes et de donner aux chefs de la restauration collective les moyens et bien sûr aussi l'envie de diversifier leur offre de recettes plus végétales (végétariennes, flexitariennes et/ou végétaliennes). L'objectif étant, par le biais de la restauration collective qui représente **plus de 4 milliards de repas par an**, de rendre accessibles au plus grand nombre des recettes végétales synonymes de plaisir et de gourmandise, inscrites dans la continuité du patrimoine gastronomique français et mettant à l'honneur la richesse de notre terroir végétal.

Il nous importe chez Cap Veggie d'accompagner tous les acteurs engagés dans cette dynamique, que ce soit la restauration collective, les chaînes de restauration, les restaurants indépendants, des associations ou des acteurs de l'agroalimentaire qui œuvrent pour la végétalisation des assiettes. Nous croyons sincèrement que la végétalisation des assiettes est un enjeu collectif et qu'elle ne peut réussir qu'en mobilisant l'ensemble des parties prenantes du monde de l'alimentation, dans un esprit de coopération et de co-construction.

Dans le contexte dans lequel s'inscrit le projet du Sauvetage du siècle initié par L214, ce livret de recettes contribue à deux des 20 mesures proposées par L214 pour sauver 600 millions d'animaux :

- **Servir au moins 50 % de menus végétariens et végétaliens en restauration collective.** Aujourd'hui, au moins 27 villes de plus de 50 000 habitants proposent deux menus végétariens par semaine et la ville de Saint-Denis, ville de plus de 100 000 habitants, en propose trois.
- **Faire évoluer les formations pour permettre aux professionnels de la restauration de maîtriser l'alimentation végétale** et de proposer des repas équilibrés, nourrissants et savoureux.

Au-delà de ce livret, la formation des équipes de cuisine constitue en effet un levier déterminant. Elle favorise l'adhésion, l'appropriation et l'engagement des équipes dans la démarche de végétalisation. Elle permet également d'adapter les recettes aux réalités des grands volumes, aux contraintes logistiques et aux processus spécifiques de la restauration collective, garantissant ainsi leur faisabilité et leur mise en œuvre effective.

**Ce livret se veut à la fois un outil pratique, une source d'inspiration et un point d'appui pour accélérer la transition alimentaire et la végétalisation des assiettes en restauration collective.**

## L'ÉQUIPE CAP VEGGIE



Laure Mardoc  
Fondatrice et directrice de Cap Veggie

*Sociologue de l'alimentation, titulaire d'un CAP de cuisine et d'une formation en sommellerie, Laure a été cheffe de cuisine en restauration commerciale avant de mettre son savoir-faire au service des autres chefs pour faire progresser la cuisine végétarienne en France. Elle a fondé Cap Veggie en 2021 et formé près de 500 chefs et équipes de cuisine depuis. Laure Mardoc a coordonné la gestion de plusieurs catalogues de recettes. Elle a également coordonné des projets d'accompagnement de long terme sur la transformation de l'offre végétarienne dans la restauration. Laure réalise de nombreuses formations et conférences autour de la stratégie de végétalisation de l'offre végétarienne dans le cadre de la transition alimentaire.*



Jasmine Bart  
Formatrice en cuisine végétarienne et végétalienne, créatrice de recettes

*Cheffe de cuisine depuis 20 ans, Jasmine est formatrice en cuisine végétarienne et créatrice de recettes pour Cap Veggie depuis 2023. Jasmine a notamment formé de nombreuses collectivités, de la cuisine sur site en liaison chaude à la cuisine centrale de plus de 10 000 couverts en liaison froide. Elle a notamment créé la recette du dhal de lentilles, de la fondue de poireaux, de la salade créole et du curry de pois chiches.*



Justine Rist  
Cheffe pâtissière et cheffe indépendante en cuisine végétale

*Elle a notamment créé la recette du bourguignon de champignons, de la terrine de lentilles, du tajine au citron confit et du riz au lait de coco.*

# Des recettes conçues pour la restauration scolaire

Les recettes présentées dans ce livret ont été conçues pour répondre aux exigences spécifiques de la restauration scolaire et faciliter leur intégration dans les menus existants. Elles constituent des solutions concrètes, directement mobilisables par les équipes de cuisine.

Chaque recette est :

## ADAPTÉE AUX ENFANTS

Des plats équilibrés et savoureux, pensés pour favoriser l'acceptabilité en restauration scolaire.

## CONFORME AUX RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

Les recettes respectent les repères en vigueur, notamment ceux de l'arrêté du 30 septembre 2011.

## COMPATIBLE AVEC DES BUDGETS MAÎTRISÉS

Une indication de coût permet d'identifier des recettes adaptées aux contraintes financières des collectivités.

## FACILE À METTRE EN ŒUVRE EN CUISINE

Un niveau de difficulté et un temps de préparation sont précisés pour chaque recette, afin de faciliter l'organisation en cuisine.

## ADAPTÉE AUX SAISONS

Les périodes idéales de préparation sont indiquées, pour encourager l'utilisation de produits de saison.

## CONCRÈTE POUR SAUVER DES ANIMAUX

Chaque recette remplace un plat traditionnel à base de produits d'origine animale et vous fait découvrir les animaux ainsi épargnés.

Ces recettes ont été pensées pour s'intégrer facilement dans les pratiques existantes et accompagner, de manière progressive, le développement d'une offre végétale de qualité en restauration scolaire.

Concernant l'approvisionnement en denrées alimentaires nécessaires aux recettes, vous pouvez vous tourner vers Cap Veggie qui vous indiquera des références adaptées à votre situation : [capveggie.com/contact](http://capveggie.com/contact).

## Repères juridiques et nutritionnels

La végétalisation des menus en restauration scolaire est compatible avec le cadre réglementaire en vigueur.

L'arrêté du 30 septembre 2011 fixe des exigences en matière d'équilibre nutritionnel et de diversité des repas sur 20 repas successifs, incluant des fréquences minimales pour certaines catégories d'aliments, dont la viande et le poisson.

Ce cadre n'empêche pas d'augmenter significativement la part de menus végétariens ou végétaliens, à condition de respecter l'équilibre global des repas et les portions adaptées à l'âge des enfants.

Dans ce cadre, il est possible de proposer une **option végétarienne quotidienne ainsi que deux journées végétariennes et un plat végétalien chaque semaine pour toutes et tous**. Pour les journées où un plat végétalien est servi, il est par exemple possible d'intégrer des produits d'origine animale sur d'autres composantes du menu : entrées et desserts.

L'Anses indique qu'un menu végétarien hebdomadaire peut couvrir les besoins nutritionnels des enfants s'il est équilibré. Elle précise également que **l'augmentation du nombre de menus sans viande ni poisson ne modifie pas l'équilibre nutritionnel des enfants** et qu'il n'est donc pas pertinent de fixer une fréquence maximale de tels menus (Anses, 2021, saisine n° 2020-SA-0101).

La loi Climat et Résilience a introduit, à titre expérimental, la **possibilité pour les collectivités volontaires de proposer une option végétarienne quotidienne**, sous réserve de l'équilibre nutritionnel des repas et de leur adaptation à l'âge des enfants. Ce dispositif témoigne de la **reconnaissance, par les pouvoirs publics, de la place croissante de l'alimentation végétale** en restauration scolaire.

Le **Code rural** impose que 50 % des achats de denrées alimentaires en restauration collective soient issus de produits durables et de qualité, dont au moins **20 % de produits biologiques**.

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2024, ces exigences sont renforcées **pour les viandes et produits de la pêche, avec un objectif de 60 % de produits durables et de qualité** (et 100 % pour la restauration collective de l'État).

**La végétalisation des menus constitue un levier concret pour atteindre ces objectifs** : elle permet à la fois de dégager des marges de manœuvre pour améliorer la qualité des produits d'origine animale servis, et de faciliter l'achat de produits végétaux biologiques, souvent plus accessibles économiquement.

## Ils l'ont fait

En 2018, la ville de **Valence** a instauré une option végétarienne quotidienne.

En 2021, la ville de **Béziers** a introduit une option vegan hebdomadaire : tous les jeudis, les enfants qui en font le choix peuvent manger végétalien.

En 2022, la ville de **Lyon** a instauré deux journées végétariennes hebdomadaires ainsi qu'une option végétarienne quotidienne.

En 2023, la ville de **Montpellier** a instauré un plat végétalien bimensuel.

En 2024, la ville de **Saint-Denis** a instauré 3 journées végétariennes hebdomadaires pour toutes et tous.

Selon un état des lieux mené par L214 sur les 129 villes de plus de 50 000 habitants en 2025 : 27 proposaient deux journées végétariennes hebdomadaires, 23 proposaient une option végétarienne quotidienne et 7 proposaient les deux simultanément.



# Entrées

---



# Houmous

Tartinable de  
pois chiches

🍴 15 min

🔥 —

🍳 Facile

💰 €

🌸 🌻 🌿 🌱

## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 90 G

|                        |        |
|------------------------|--------|
| Pois chiches           | 5,6 kg |
| Tahin (pâte de sésame) | 0,5 kg |
| Eau                    | 150 ml |
| Jus de citron          | 200 ml |
| Ail                    | 75 g   |
| Huile d'olive          | 300 ml |
| Cumin                  | 10 g   |

## ● Étapes

### 1. PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS

Déconditionnez, pesez les différents ingrédients de la recette et réservez-les.

### 2. MIXAGE ET ASSAISONNEMENT

Placez tous les ingrédients excepté l'eau dans un robot coupe et mixez en ajoutant l'eau petit à petit jusqu'à obtention d'une texture lisse et crémeuse.

Rectifiez l'assaisonnement et la texture si nécessaire.

## ● Allergènes

Sésame

## ● CONSEILS DU CHEF

On peut aromatiser le houmous avec des épices, des herbes fraîches ou encore des légumes rôtis (carottes, courges, betteraves...). Si vous n'arrivez pas à vous procurer de tahin, vous pouvez le remplacer par de l'huile.

🐔 **Cette recette peut revisiter la mousse de foie, ce qui permet d'épargner des poulets.**

*Les poulets ont une excellente vue et une très bonne mémoire visuelle. Ils sont capables de reconnaître plus de 100 individus différents, y compris des humains.*

# Salade hivernale

Salade colorée avec des légumes cuits et une vinaigrette

🍴 - de ½h

🔥 —

🍳 Facile

🛒 €



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 80 G

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| Betteraves cubes             | 4 kg   |
| Pommes de terre cubes cuites | 2 kg   |
| Carottes rondelles cuites    | 1 kg   |
| Oignons rouges cubes         | 0,3 kg |
| Vinaigre de cidre            | 480 ml |
| Moutarde                     | 80 g   |
| Sel                          | 20 g   |
| Poivre                       | 5 g    |
| Huile neutre                 | 1,4 l  |

## ● Étapes

### 1. PRÉPARATION DE LA VINAIGRETTE

Dans un grand saladier, mélangez la moutarde, le vinaigre, le sel, le poivre et ajoutez l'huile progressivement en fouettant pour amalgamer le tout. Goûtez et réservez.

### 2. ASSEMBLAGE DE LA SALADE

Dans un grand récipient, placez les dés de betteraves cuites, les oignons rouges hachés ou émincés, puis les pommes de terre et les carottes cuites, et versez la vinaigrette sur les légumes et mélangez bien. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Réservez au froid avant dégustation.

## ● Allergènes

Moutarde, sulfites.



**Cette recette revisite la salade piémontaise et permet d'épargner des cochons.**

Les cochons savent jouer à des jeux vidéo conçus exprès pour eux. Manipulant le joystick avec leur groin, ils y obtiennent souvent de meilleurs scores que les chiens.



## ● CONSEILS DU CHEF

Vous pouvez agrémenter cette salade des herbes de votre choix (persil, estragon ou ciboulette).



# Taram'algue

Tartinable de haricots rouges aux saveurs iodées et fumées

🍴 15 min

🔥 —

🍳 Facile

👛 €

✿ ☀️ 🌿 ❄️

## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 90 G

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Haricots rouges cuits | 2,33 kg |
| Mélange algue sèche   | 56 g    |
| Jus de citron         | 0,22 kg |
| Huile                 | 0,33 kg |
| Paprika fumé          | 22 g    |
| Sel                   | 33 g    |

## ● Étapes

### 1. PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients dans le robot coupe et mixez jusqu'à obtention d'une consistance la plus lisse possible.

### 2. CONSERVATION

Conservez au frais jusqu'au moment du service.

## ● Allergènes

—



**Cette recette revisite le tarama et permet d'épargner des poissons.**

*Parmi les rares animaux qui se reconnaissent dans un miroir, l'un des champions toutes catégories est... un petit poisson qui ne paie pas de mine : le labre nettoyeur.*

## ● CONSEILS DU CHEF

*Se sert avec du pain, des blinis, des nachos ou des crudités.*

# Tarte aux poivrons rôtis

Tarte d'inspiration méditerranéenne aux poivrons rôtis



1 h



40 min



Facile



€€



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 90 G

|                |          |
|----------------|----------|
| Pâte à tarte   | 8 pièces |
| Poivrons       | 6,25 kg  |
| Oignons        | 0,8 kg   |
| Ail            | 170 g    |
| Basilic        | 125 g    |
| Fécule         | 290 g    |
| Crème végétale | 1,2 kg   |
| Sel            | QS       |
| Poivre         | QS       |

## ● Étapes

### 1. PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS

Déconditionnez les pâtes à tarte et les autres ingrédients. Lavez les légumes et coupez-les en gros morceaux.

### 2. CUISSON DES LÉGUMES

Faites revenir les oignons à feu doux avec de l'huile pendant 5 min.

Ajoutez les poivrons et l'ail, puis faites revenir pendant 15 à 20 min supplémentaires jusqu'à ce que les poivrons soient bien colorés. Si besoin, vous pouvez opter pour une cuisson des légumes au four.

### 3. PRÉPARATION DE L'APPAREIL

Placez les poivrons colorés dans un robot coupe avec la crème végétale, la féculé, le basilic, le sel et le poivre. Mixez par à-coups (pulse) pour obtenir une mixture homogène tout en conservant des morceaux de poivron. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

### 4. MONTAGE ET CUISSON DES TARTES

Placez les pâtes à tarte dans les moules et piquez-les avec une fourchette.

Versez l'appareil au poivron (environ 90 g par tarte) et enfournez à 180 °C pendant au moins 30 min.

Vérifiez que le dessous des tartes est bien cuit avant de les sortir du four.

## ● Allergènes

Gluten, soja (si crème de soja).



**Cette recette revisite la quiche lorraine et permet d'épargner des cochons.**

Certains cochons savent se retenir de manger et feindre l'indifférence quand un cochon dominant apparaît et les regarde. Ils reprennent leur repas lorsque le cochon dominant est parti.



## ● CONSEILS DU CHEF

Servir avec une salade verte. En version hivernale, mettez sur des poireaux à la place des poivrons.



# Terrine de lentilles forestière

Terrine gourmande à base de lentilles et de champignons

🍴 15 min

🔥 1 h

🍳 Difficile

🍷 €



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 90 G

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| Champignons de Paris        | 2,73 kg   |
| Carottes                    | 0,9 kg    |
| Poireaux                    | 0,9 kg    |
| Oignons                     | 0,8 kg    |
| Ail                         | 180 g     |
| Margarine végétale ou huile | 0,73 kg   |
| Laurier                     | 10 pièces |
| Lentilles vertes sèches     | 1,8 kg    |
| Persil                      | 0,35 kg   |
| Émincés végétaux            | 0,45 kg   |
| Sauce soja                  | 0,36 kg   |
| Paprika fumé                | 18 g      |
| Romarin                     | 10 g      |
| Noix                        | 0,55 kg   |

## ● Étapes

- 1. CUISSON DES LENTILLES ET LÉGUMES**  
Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez les carottes, les champignons émincés, les poireaux et les oignons coupés en mirepoix. Ajoutez l'ail haché et faites bien suer le tout. Incorporez ensuite les lentilles, le laurier, le romarin, le persil frais et l'eau. Couvrez et laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que les lentilles et les légumes soient bien cuits. Salez en fin de cuisson.
- 2. PRÉPARATION DES ÉMINCÉS VÉGÉTAUX**  
Faites rissoler les émincés végétaux avec le paprika et la sauce soja dans une autre sauteuse, puis réservez.
- 3. MIXAGE ET ASSEMBLAGE**  
Placez le mélange de lentilles et légumes cuits dans un robot coupe et mixez jusqu'à obtention d'une consistance plutôt homogène. Ajoutez ensuite les noix et les émincés végétaux, puis mixez par à-coups (pulse) pour conserver des morceaux.
- 4. FINITION ET CUISSON**  
Débarrassez la préparation dans un récipient. Vérifiez l'assaisonnement et rectifiez si nécessaire. Placez dans des terrines ou un bac gastronorme et faites cuire à 180 °C au bain-marie pendant environ 1 h. Refroidissez en cellule et servez le lendemain.

## ● Allergènes

Soja, fruits à coque.



**Cette recette revisite le pâté de campagne et permet d'épargner des cochons.**

*Les cochons aiment jouer à tout âge, et peuvent montrer des signes de plaisir comparables à ceux des chiens.*

## ● CONSEILS DU CHEF

*Il est préférable de la préparer la veille.  
Se sert avec du pain et des cornichons.*



# Plats

---

# Bouchées à la reine

Bouchées à la reine  
aux champignons et  
légumes fondants

🔪 40 min

🔥 1 h

🍳 Moyenne

👛 €



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 150 G

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| Haricots blancs cuits | 4 kg       |
| Huile                 | 0,2 kg     |
| Champignons           | 3,5 kg     |
| Carottes              | 2,4 kg     |
| Margarine végétale    | 0,75 kg    |
| Farine                | 0,75 kg    |
| Crème végétale        | 1 kg       |
| Sel                   | QS         |
| Poivre                | QS         |
| Vin blanc             | 1 l        |
| Jus de citron         | 0,15 kg    |
| Bouillon de légumes   | 4 l        |
| Vol-au-vent           | 100 pièces |
| Eau                   | 2 l        |

## ● Étapes

### 1. PRÉPARATION ET DÉCOUPES DES LÉGUMES

Lavez, désinfectez et épluchez les légumes. Déconditionnez les haricots blancs et rincez-les. Coupez les carottes en cubes et émincez les champignons.

### 2. CUISSON DES LÉGUMES

Faites suer les champignons avec de l'huile sans les laisser colorer. Ajoutez les carottes. Déglacez avec le vin blanc, l'eau et le jus de citron, puis laissez mijoter pendant 20-30 min.

### 3. RÉALISATION DE LA BOUCHÉE


Dans une sauteuse, faites un roux avec la margarine végétale et la farine. Déglacez avec le bouillon de légumes. Lorsque tout le bouillon est incorporé et que la consistance est homogène, ajoutez la crème végétale, le sel et le poivre. Ajoutez les champignons, les carottes et les haricots blancs à la sauce. Mélangez bien et, lorsque la consistance est satisfaisante, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

### 4. DRESSAGE

Servez avec un vol-au-vent et du riz pilaf.

## ● Allergènes

Gluten, sulfites, soja (si crème de soja).

 Cette recette revisite la bouchée à la reine et permet d'épargner des veaux.

Les veaux sont naturellement joueurs et aiment courir, sauter et interagir avec les veaux de leur âge dans le troupeau. Ils se réfugient auprès de leur mère en cas d'inquiétude ou de danger.



## ● CONSEILS DU CHEF

À servir avec un riz pilaf et un vol-au-vent. On pourrait aussi très bien servir cette sauce avec un écrasé de patate douce et un crumble salé aux noisettes par exemple.

# Brandade de poireaux

Brandade de pommes de terre, de haricots blancs et de légumes

🍴 25 min

🔥 45 min

🍳 Facile

🇪🇺 €



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 170 G

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| Poireaux émincés lavés      | 7 kg   |
| Pommes de terre cubes crues | 7 kg   |
| Haricots blancs appertisés  | 4,6 kg |
| Huile d'olive (purée)       | 640 ml |
| Huile d'olive (chapelure)   | 320 ml |
| Sel fin                     | 20 g   |
| Ail haché                   | 100 g  |
| Jus de citron               | 340 ml |
| Chapelure                   | 600 g  |
| Ail semoule                 | 80 g   |

## ● Étapes

### 1. CUISSON DES LÉGUMES

Faites cuire les rondelles de poireaux et les cubes de pommes de terre pendant 30 min en mode vapeur.

### 2. RÉALISATION DE LA BRANDADE

Ajoutez les haricots blancs cuits, l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail écrasé et le sel.

Mixez grossièrement les légumes et les haricots blancs. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

Placez la préparation dans un bac gastronorme. Parsemez le mélange chapelure et ail semoule sur le dessus, puis ajoutez un filet d'huile d'olive. Faites cuire sous le gril à 210°C pendant 15 min.

## ● Allergènes

Gluten

## 🍴 Cette recette revisite la brandade de morue.

*Les morues ont une très bonne mémoire spatiale, et savent revenir des années plus tard sur des lieux précis où elles ont trouvé une nourriture abondante, par exemple.*

## ● CONSEILS DU CHEF

*Vous pouvez remplacer les haricots blancs par d'autres légumineuses (haricots rouges, edamames, etc.). Apportez de la fraîcheur avec une petite salade verte bien assaisonnée.*

# Champignons & haricots à la bourguignonne

Mijoté de champignons, flageolets, carottes et vin style bourguignon

🔪 45 min

🔥 1 h

🍳 Facile

🍷 €€



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 150 G

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Champignons         | 14 kg    |
| Flageolets ou fèves | 7 kg     |
| Carottes rondelles  | 7 kg     |
| Oignons émincés     | 2,5 kg   |
| Ail haché           | 250 g    |
| Farine de blé       | 500 g    |
| Vin rouge           | 5,8 l    |
| Bouquet garni       | 5 pièces |
| Eau                 | 4,5 l    |
| Huile               | 700 ml   |
| Sel fin             | 100 g    |
| Poivre              | QS       |

## ● Étapes

### 1. PRÉPARATION DES LÉGUMES

Coupez les champignons en gros quartiers. Faites revenir dans une sauteuse à l'huile les oignons émincés, les champignons coupés et les carottes. Lorsque les champignons sont bien colorés, ajoutez l'ail et le bouquet garni.

### 2. CUISSON

Singez avec la farine et mélangez bien pour enrober tous les éléments. Laissez cuire la farine quelques instants. Mouillez avec le vin rouge et portez à ébullition. Ajoutez l'eau et portez de nouveau à ébullition. Laissez réduire la source de chaleur et laissez cuire environ 15 min. Ajoutez les fèves et poursuivez la cuisson 10 min. Au besoin faites réduire la sauce du bourguignon. Assaisonnez avec le sel et le poivre.

### 3. PRÉPARATION DE LA GARNITURE

Placez les carottes dans une calotte, mélangez avec l'huile, le thym, le poivre et le sel. Répartir les carottes dans un bac gastro, pour qu'elles ne se chevauchent pas et cuire à 160 °C durant 20-25 min.

### 4. DRESSAGE

Servir une belle louche de bourguignon accompagnée de 3 ou 4 morceaux de carottes rôties.

## ● Allergènes

Gluten, sulfites.

## 🐄 Cette recette revisite le bœuf bourguignon.

Les bovins développent des relations sociales durables : ils ont souvent des compagnons de prédilection dans le troupeau, avec lesquels ils se toilettent, se flairent, broutent, et se promènent.



## ● CONSEILS DU CHEF

Si besoin, vous pouvez utiliser des champignons émincés surgelés pour cette recette. Servir cette recette avec une purée de pommes de terre par exemple. Si vous souhaitez une alternative sans vin, utilisez des tomates concassées pour la sauce.

# Chili aux émincés végétaux & haricots

Variante végétale aux émincés végétaux et aux haricots rouges

🍴 30 min

🔥 30 min

🍳 Facile

👛 €€



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 200 G

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| Oignons émincés             | 2,5 kg |
| Ail haché                   | 200 g  |
| Haricots rouges en conserve | 6 kg   |
| Émincés végétaux            | 4 kg   |
| Huile d'olive               | 350 ml |
| Épices mexicaines           | 50 g   |
| Paprika fumé                | 10 g   |
| Tomate concassée            | 4 kg   |
| Concentré de tomate         | 200 g  |
| Poivrons rouges lanières    | 1,5 kg |
| Sel                         | 15 g   |

## ● Étapes

### 1. PRÉPARATION DU CHILI

Faites revenir dans une sauteuse à l'huile les oignons hachés et les poivrons rouges coupés en lanières. Lorsque les légumes ont rendu leur eau, ajoutez l'ail haché et les épices, puis faites revenir quelques instants.

### 2. CUISSON DU CHILI

Ajoutez les émincés végétaux, la tomate concassée, le concentré de tomate et les haricots rouges. Ajoutez de l'eau si nécessaire. Laissez mijoter pendant 15 à 20 min. Rectifiez l'assaisonnement et la consistance selon vos besoins.

## ● Allergènes

Soja (si émincés à base de soja).



**Cette recette revisite le chili con carne et permet d'épargner des bovins.**

*Les bovins ont une très bonne mémoire, et peuvent se souvenir très longtemps d'expériences positives ou douloureuses.*

## ● CONSEILS DU CHEF

Snackez au four avec de l'huile et des épices les émincés pour plus de texture. Vous pouvez accompagner ce chili de riz. Si vous souhaitez vous passer d'émincés végétaux, vous pouvez les remplacer par la même quantité de haricots rouges cuits.

# Couscous aux 5 légumes & falafels

Recette gourmande  
aux légumes et  
falafels

🕒 30 min

🔥 40 min

🍳 Facile

💰 €€



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 280 G

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| Semoule à couscous              | 5 kg       |
| Eau (cuisson semoule)           | 5 l        |
| Carottes en demi-tronçons crues | 2 kg       |
| Courgettes demi-tronçons crues  | 2 kg       |
| Navets crus coupés en quartiers | 2 kg       |
| Céleri branche coupé            | 1 kg       |
| Pois chiches appertisés         | 3 kg       |
| Oignons émincés                 | 2,5 kg     |
| Ras el-hanout                   | 100 g      |
| Concentré de tomate             | 300 g      |
| Huile d'olive                   | 400 ml     |
| Coriandre ciselée               | 200 g      |
| Bouillon de légumes             | 5 l        |
| Ail haché                       | 50 g       |
| Falafels                        | 300 pièces |

## ● Étapes

### 1. CUISSON DES LÉGUMES

Faites revenir les oignons et le céleri branche coupé. Ajoutez les carottes et les navets, puis laissez cuire pendant 30 min. Incorporez le concentré de tomate, l'ail, les pois chiches, les épices et la coriandre hachée. Mouillez avec le bouillon de légumes et laissez mijoter pendant 30 min. Lorsque les premiers légumes sont cuits, ajoutez les tronçons de courgettes et poursuivez la cuisson pendant 15 min. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec du sel.

### 2. PRÉPARATION DE LA SEMOULE

Portez l'eau à ébullition avec du gros sel. Dans des bacs gastro, versez la semoule, ajoutez l'huile puis mélangez. Ajoutez l'eau bouillante sur la semoule. Couvrez et laissez gonfler la semoule (sur une échelle ou en four vapeur si liaison froide) pendant 5 à 10 min. Égrenez la semoule à l'aide d'un gros fouet ou en la roulant entre les mains.

### 3. RÉCHAUFFE DES FALAFELS

Procédez à la réchauffe des falafels selon le mode d'emploi de l'industriel. La réchauffe doit se faire au plus proche du service pour éviter que les falafels soient trop secs. Privilégiez une réchauffe uniquement en cuisine satellite si vous êtes en liaison froide.

## ● Allergènes

Céleri, gluten.



**Cette recette revisite le couscous merguez et permet d'épargner des moutons.**

Les moutons peuvent reconnaître et mémoriser jusqu'à 50 visages différents pendant plusieurs années – y compris des visages humains.



## ● CONSEILS DU CHEF

Dressage : servir la semoule accompagnée des légumes, des falafels et d'une bonne louche de bouillon.

# Cari réunionnais aux deux lentilles

Plat en sauce type curry  
de légumes, originaire  
de l'île de la Réunion

 30 min

 40 min

 Facile

 €



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 250 G

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| Lentilles vertes sèches | 3 kg   |
| Lentilles corail        | 1 kg   |
| Huile neutre            | 1 l    |
| Concentré de tomate     | 300 g  |
| Oignons émincés         | 2,5 kg |
| Ail haché               | 250 g  |
| Carottes en cubes       | 3 kg   |
| Patates douces en cubes | 5 kg   |
| Eau                     | 11 l   |
| Lait de coco            | 5 l    |
| Épices pour chili       | 100 g  |
| Curcuma                 | 20 g   |
| Cumin moulu             | 20 g   |
| Coriandre moulue        | 20 g   |
| Sel fin                 | 15 g   |
| Poivre                  | 7 g    |


## ● Étapes

### 1. RÉALISATION DU CURRY

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez l'oignon et l'ail ciselé, puis faites-les suer. Incorporez le concentré de tomate, les épices, les lentilles vertes et corail, les patates douces et les carottes. Assaisonnez et mélangez, puis mouillez avec de l'eau. Laissez mijoter pendant 15 à 20 min. En fin de cuisson, hors du feu, ajoutez le lait de coco et rectifiez l'assaisonnement.

## ● Allergènes

—

 **Cette recette revisite le rougail saucisse et permet d'épargner des cochons.**

*Les porcelets sont des animaux très actifs et explorateurs. Ils reconnaissent leur mère à sa voix dès les premiers jours à ses côtés.*

## ● CONSEILS DU CHEF

*Les carottes et les patates douces peuvent être remplacées par des dés de butternut ou autre légume de saison. Pensez à parsemer de la coriandre fraîche sur votre cari.*

# Dhal de lentilles corail aux épinards

Plat indien parfumé aux lentilles, épinards et une touche de coco

🕒 30 min

🔥 40 min

🍳 Facile

🛒 €



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 200 G

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Lentilles corail              | 4 kg   |
| Oignons émincés               | 2,5 kg |
| Ail haché                     | 200 g  |
| Purée de gingembre            | 150 g  |
| Tomates concassées            | 2 kg   |
| Lait de coco                  | 4 l    |
| Épinards en branches surgelés | 5 kg   |
| Curcuma                       | 30 g   |
| Cumin                         | 50 g   |
| Coriandre moulue              | 50 g   |
| Paprika ou piment doux        | 30 g   |
| Coriandre feuilles            | 200 g  |
| Jus de citron                 | 300 ml |
| Huile de tournesol            | 500 ml |

## ● Étapes

- 1. PRÉPARATION DE LA GARNITURE AROMATIQUE**  
Versez l'huile dans une sauteuse et faites revenir les oignons émincés jusqu'à coloration, dans la mesure du possible.  
Ajoutez l'ail et le gingembre haché, puis faites revenir le tout.
- 2. TORRÉFACTION DES ÉPICES**  
Ajoutez toutes les épices moulues (curcuma, cumin, coriandre et paprika) et torréfiez-les dans le mélange oignons/ail/gingembre.  
Versez les tomates concassées pour déglacer.
- 3. CUISSON DES LENTILLES ET DES LÉGUMES**  
Ajoutez les lentilles corail et trois fois leur volume en eau.  
Incorporez également les épinards surgelés.  
Couvrez et laissez cuire pendant 30 min.
- 4. DRESSAGE**  
Lorsque les lentilles sont cuites, ajoutez le lait de coco.  
Rectifiez l'assaisonnement avec du sel.  
Garnissez de coriandre fraîche et d'un filet de jus de citron, puis stoppez la cuisson.

## ● Allergènes

—

 Cette recette revisite le butter chicken et permet d'épargner des poulets.

Les poulets communiquent à l'aide d'un répertoire composé d'une trentaine de vocalisations distinctes, chacune ayant une signification précise : signalement de nourriture, danger au sol, menace venant du ciel, etc.



## ● CONSEILS DU CHEF

Vous pouvez varier la saisonnalité des légumes dans votre dhal. En automne, misez sur des dés de courges, en été sur des dés de courgettes et poivrons. Accompagnez votre dhal d'un bon riz pilaf.

# Fajitas

Tortillas garnies  
de haricots rouges et  
de légumes sautés

🕒 30 min

🔥 30 min

👨‍🍳 Facile

💰 €€

✳️ ☀️

## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 250 G

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| Fajitas / tortillas de blé  | 100 pièces |
| Haricots rouges en conserve | 8 kg       |
| Huile d'olive               | 1 l        |
| Oignons émincés             | 4 kg       |
| Poivrons lanières           | 5 kg       |
| Maïs doux                   | 2,5 kg     |
| Tomates concassées          | 2 kg       |
| Concentré de tomate         | 150 g      |
| Ail                         | 400 g      |
| Sel fin                     | 30 g       |
| Poivre                      | QS         |
| Paprika fumé                | 10 g       |

## ● Étapes

### 1. CONFECTION DE LA GARNITURE

Faites revenir dans une sauteuse à l'huile les oignons hachés.

Ajoutez les épices et, quelques instants plus tard, les poivrons et l'ail.

Laissez fondre jusqu'à obtenir la consistance d'une tombée de légumes.

Incorporez le concentré de tomate, les tomates concassées et le maïs.

Laissez mijoter pendant 10 à 15 min, puis réservez.

### 2. TERMINER LA PRÉPARATION DES FAJITAS

Égouttez les haricots rouges.

Ajoutez-les à la garniture dans la sauteuse.

Laissez mijoter quelques instants, puis vérifiez la cuisson.

Rectifiez l'assaisonnement et la consistance.

### 3. GARNIR LES FAJITAS

Au moment du service, vous pouvez placer la garniture dans la tortilla et laisser les convives fermer eux-mêmes la tortilla.

## ● Allergènes

Gluten



## Cette recette revisite les fajitas au poulet.

*Dans des expériences scientifiques, des poulets se sont montrés capables d'anticiper l'avenir et de faire preuve d'autocontrôle en se retenant de manger une petite friandise pour obtenir une meilleure récompense !*

## ● CONSEILS DU CHEF

*Vous pouvez accompagner les fajitas d'une crème aigre végétale et de râpé végétal.*

# Fondue de poireaux & pois chiches

Fondue gourmande  
avec des pois chiches  
concassés

🔪 30 min

🔥 1 h

🍳 Facile

🍷 €€



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 180 G

|                                         |        |
|-----------------------------------------|--------|
| Pois chiches concassés                  | 2 kg   |
| Poireaux émincés (4 <sup>e</sup> gamme) | 16 kg  |
| Champignons émincés                     | 2 kg   |
| Maïzena                                 | 100 g  |
| Crème végétale                          | 4 l    |
| Jus de citron                           | 200 ml |
| Sel fin                                 | 20 g   |
| Poivre                                  | 8 g    |
| Ail haché                               | 200 g  |
| Huile d'olive                           | 1 l    |

## ● Étapes

### 1. CUISSON DES LÉGUMES

Faites revenir les poireaux émincés dans l'huile. Lorsqu'ils sont cuits, ajoutez les champignons et l'ail haché, puis faites revenir encore 10 min.

### 2. CUISSON DES POIS CHICHES

Ajoutez les pois chiches concassés et mouillez à 2,5 fois leur volume. Laissez cuire à couvert pendant 45 min, jusqu'à ce que les pois chiches soient bien cuits.

### 3. AJOUT DES INGRÉDIENTS LIQUIDES

Ajoutez la crème végétale et le jus de citron.

### 4. FINITION DE LA SAUCE

Si besoin, liez la sauce avec de la maïzena diluée dans de l'eau froide. Stoppez la cuisson, goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

## ● Allergènes

Soja (si crème de soja).

## 🍴 Cette recette revisite le colin sauce crème citron.

Les colins (lieu, merlu) sont des poissons des mers froides qui se souviennent longtemps d'expériences positives et négatives.



## ● CONSEILS DU CHEF

Vous pouvez agrémenter la sauce de persil ou de ciboulette. Vous pouvez servir cette fondue de poireaux avec des pommes de terre ou sur des pâtes par exemple.

# Gratin dauphinois

Gratin dauphinois  
de pommes de terre  
fondantes

🕒 1h30

🔥 1h

🍳 Facile

💰 €



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 180 G

|                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| Pommes de terre crues en lamelles | 20 kg  |
| Lait végétal (avoine)             | 10 l   |
| Crème végétale                    | 10 l   |
| Huile d'olive                     | 300 ml |
| Ail haché                         | 100 g  |
| Sel                               | 40 g   |
| Muscade                           | 10 g   |
| Maïzena                           | 300 g  |

## ● Étapes

### 1. PRÉPARATION DU GRATIN

Versez dans une marmite le lait végétal, la crème végétale, la muscade, le sel et les rondelles de pommes de terre crues.

Faites cuire pendant 15 min.

Délayez la maïzena dans un peu de lait végétal froid et incorporez-la à la préparation pour l'épaissir. Stoppez la cuisson.


### 2. CUISSON DU GRATIN

Préchauffez le four à 180°C.

Versez l'huile d'olive dans un bac gastronorme et déposez les gousses d'ail hachées, puis versez la préparation de pommes de terre. Enfourez le gratin pendant 45 min.

## ● Allergènes

Soja (si crème de soja).

 **Cette recette revisite le gratin dauphinois et permet d'épargner des vaches et leurs veaux.**

*Les études scientifiques ont montré que la relation entre une mère et son petit peut durer des années dans un troupeau, et que l'attachement réciproque est très fort.*

## ● CONSEILS DU CHEF

*Vous pouvez agrémenter ce gratin de quelques champignons snackés pour plus de gourmandise.*

# Hachis parmentier

Version gourmande  
aux lentilles et  
champignons

🕒 50 min

🔥 30 min

🍳 Moyenne

💰 €€



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 320 G

### PURÉE DE POMMES DE TERRE

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| Pommes de terre crues épluchées | 18 kg  |
| Ail haché                       | 100 g  |
| Margarine végétale              | 250 g  |
| Huile d'olive                   | 300 ml |
| Muscade                         | 15 g   |
| Gros sel                        | 10 g   |
| Poivre                          | 6 g    |

### HACHÉ DE LENTILLES ET CHAMPIGNONS

|                           |          |
|---------------------------|----------|
| Oignons                   | 1 kg     |
| Carottes                  | 3 kg     |
| Céleri                    | 2 kg     |
| Champignons               | 6 kg     |
| Lentilles vertes sèches   | 5 kg     |
| Ail haché                 | 150 g    |
| Fécule de pommes de terre | 100 g    |
| Moutarde                  | 50 g     |
| Huile d'olive             | 500 ml   |
| Thym                      | 20 g     |
| Laurier                   | 2 pièces |

|        |      |
|--------|------|
| Sel    | 10 g |
| Poivre | 6 g  |

### CHAPELURE NOISETTES

|                     |       |
|---------------------|-------|
| Poudre de noisettes | 200 g |
| Ail semoule         | 20 g  |
| Chapelure           | 300 g |
| Sel                 | 10 g  |

## ● Étapes

### 1. CONFECTION DE LA PURÉE

Faites cuire les pommes de terre avec l'ail dans une marmite d'eau froide salée ou dans un four vapeur, dans des bacs gastronormes, pendant environ 30 min. Égouttez-les et réservez le jus de cuisson pour ajuster la consistance de la purée. Réduisez les pommes de terre en purée. Ajoutez la noix de muscade râpée, la margarine végétale et l'huile d'olive. Ajustez la consistance à l'aide du jus de cuisson.

### 2. MARQUER EN CUISSON LE HACHIS

Dans une marmite d'eau froide (2,5 fois le volume de lentilles), versez les lentilles et le laurier. Portez à ébullition et cuire 20 min. Égouttez, retirez le laurier, salez et conservez le jus de cuisson. Écrasez grossièrement les lentilles. Réservez. Dans une sauteuse, à l'huile d'olive, faites suer les oignons, les carottes et le céleri haché. Augmentez le feu et ajoutez l'ail et les champignons pour les saisir. Cuire ensuite à feu moyen pendant 15 min. Dans une calotte, ajoutez la féculé, la moutarde et délayez en ajoutant progressivement le jus de cuisson des lentilles jusqu'à obtenir une consistance nappante. Réunissez les champignons et la garniture aromatique avec les lentilles, le thym et liez l'ensemble avec la sauce moutarde. Rectifiez l'assaisonnement.

### 3. CUISSON DU PARMENTIER

Préchauffez le four en position chaleur sèche à 180°C. Réalisez la chapelure noisette en mixant les noisettes, la chapelure, l'ail et le sel. Dans un plat, étalez une couche du hachis aux champignons, puis une couche de purée de pommes de terre. Parsemez de chapelure et ajoutez un filet d'huile d'olive. Faites cuire 25 min, puis 5 min en position grill jusqu'à coloration de la chapelure.



### ● CONSEILS DU CHEF

Accompagnez votre parmentier d'une bonne salade verte bien assaisonnée.

### ● Allergènes

Moutarde, céleri, fruits à coque, gluten.



**Cette recette revisite le hachis et permet d'épargner des bovins.**

Dans des expériences scientifiques, des bovins ont appris à ouvrir tout seuls des cadenas pour accéder à de la nourriture ou aux prairies, et montrent des signes de joie quand ils réussissent.

# Haricots blancs à la basquaise

Mijoté de haricots blancs avec sauce provençale

🍴 25 min

🔥 45 min

🍳 Facile

🍷 €



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 250 G

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| Haricots blancs appertisés | 11,25 kg |
| Oignons émincés            | 2,5 kg   |
| Ail haché                  | 250 g    |
| Huile                      | 0,5 l    |
| Poivrons rouges lanières   | 5 kg     |
| Tomate concassée           | 3,5 kg   |
| Concentré de tomate        | 200 g    |
| Herbes de Provence         | 7 g      |
| Piment d'Espelette         | 6 g      |
| Paprika                    | 50 g     |
| Vin blanc                  | 2 l      |
| Bouillon de légumes        | 8 l      |
| Sel                        | 60 g     |
| Poivre                     | 5 g      |

## ● Étapes

### 1. PRÉPARATION DES LÉGUMES

Faites revenir dans l'huile, les oignons émincés et l'ail haché dans une sauteuse. Ajoutez les épices et les herbes de Provence, puis mélangez. Incorporez les poivrons, la tomate concassée et le concentré de tomate.

### 2. CUISSON ET FINITION DES SAUCES

Déglacez avec le vin blanc, puis ajoutez le bouillon. Si vous n'utilisez pas de vin blanc, mouillez juste avec le bouillon de légumes. Laissez réduire jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajoutez les haricots blancs cuits et laissez mijoter 10 min. Assaisonnez avec le sel et le poivre.

## ● Allergènes

Sulfites



## Cette recette revisite le poulet basquaise.

Les poulets sont capables d'apprendre par l'observation. En effet dans des expériences scientifiques, des poulets ont déduit l'emplacement de leur nourriture en se souvenant d'un « tuto » vu en vidéo.

## ● CONSEILS DU CHEF

Si vous le souhaitez, vous pouvez mixer la sauce aux poivrons. Vous pouvez remplacer le vin blanc par du bouillon de légumes.

# Haricots blancs façon blanquette

Mijoté de  
haricots blancs

🕒 30 min

🔥 40 min

🍳 Facile

🛒 €



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 200 G

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Haricots blancs     | 4 kg   |
| Champignons émincés | 4 kg   |
| Poireaux émincés    | 2,5 kg |
| Carottes rondelles  | 4 kg   |
| Huile               | 0,5 l  |
| Farine              | 400 g  |
| Bouillon de légumes | 4 l    |
| Crème végétale      | 4 kg   |
| Jus de citron       | 150 ml |
| Oignons émincés     | 2,5 kg |
| Sel                 | 20 g   |
| Poivre              | 5 g    |

## ● Étapes

### 1. PRÉPARATION DE LA BLANQUETTE

Dans une sauteuse, faites revenir dans l'huile les oignons émincés, ajoutez les carottes rondelles, les poireaux émincés, les champignons émincés et poursuivez la cuisson 10 min. Saupoudrez de farine et mélangez. Ajoutez le bouillon de légumes, couvrez et laissez mijoter pendant 30 min en remuant de temps en temps. Ajoutez l'ail haché, les lentilles, le concassé de tomates et le concentré de tomate, puis mouillez avec 1,5 fois le volume de bouillon pour cuire les lentilles.

### 2. FINALISATION DE LA BLANQUETTE

Ajoutez les haricots blancs et assaisonnez avec du sel et du poivre. Poursuivre la cuisson 15 min. Fouettez à la fourchette la crème végétale avec le jus de citron. Ajoutez ce mélange à la blanquette, mélangez et stoppez la cuisson.

## ● Allergènes

Gluten, soja (si crème de soja).

## 🐄 Cette recette revisite la blanquette de veau.

Les veaux sont capables de résoudre des tâches simples (comme trouver un chemin ou une récompense) et montrent des signes de satisfaction lorsqu'ils réussissent. Ils apprennent encore plus vite à plusieurs, en observant les erreurs ou succès des autres.




## ● CONSEILS DU CHEF


Accompagnez votre blanquette d'un mélange de céréales.

# Kebab d'émincés et champignons

Kebab aux champignons, sauce yaourt et crudités

 30 min

 35 min

 Moyenne

 €€



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 290 G

Durum (grandes galettes de blé) 100 pièces

### SAUCE

Yaourt de soja 7 kg

Huile d'olive 1 l

Moutarde 500 g

Sel 25 g

Poivre 25 g

Estragon frais ou séché 20 g

Zeste de citron 25 g

### GARNITURE

Émincés végétaux 9 kg

Champignons de Paris 10 kg

Sauce soja 500 ml

Huile d'olive 500 ml

Eau 250 ml

Épices kebab 50 g

### CRUDITÉS

Salade verte émincée 1,5 kg

Tomates rondelles 1,5 kg

Oignons rouges émincés 1 kg

## ● Étapes

### 1. CONFECTION DE LA SAUCE

Mélangez tous les ingrédients de la sauce et réservez.

### 2. PRÉPARATION DE LA GARNITURE

Faites saisir les champignons dans une sauteuse avec de l'huile à feu très vif pour les dorer, ajoutez les émincés et les faire cuire, ajoutez les épices et laissez dorer le tout.

Déglacez avec de l'eau, incorporez la sauce soja et mélangez. Réservez.

### 3. PRÉPARATION DES CRUDITÉS

Émincez la salade, les tomates et les oignons, et réservez-les séparément.

### 4. DRESSAGE

Chauffez les pains selon la procédure indiquée. Garnissez-les de garniture, de sauce et de salade, puis servez.

Si possible, vous pouvez même proposer la salade en salade bar ou l'incorporer aux entrées pour faciliter le service.

## ● Allergènes

Gluten, soja, moutarde.



## Cette recette revisite le kebab de dinde.

Les dindes se reconnaissent entre individus et savent qui elles ont en face d'elles. Elles adaptent leur comportement en conséquence, comme dans toute vie sociale complexe.

## ● CONSEILS DU CHEF

Pour un gain de temps, prévoir des crudités en 4<sup>e</sup> gamme (déjà lavées, coupées).

# Lasagnes bolognaises

Plat gourmand et réconfortant avec une béchamel onctueuse

🔪 1 h 20

🔥 30 min

🍳 Moyenne

💰 €



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 250 G

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| Oignons                     | 1,9 kg    |
| Carottes                    | 1,9 kg    |
| Céleri                      | 0,6 kg    |
| Champignons de Paris        | 0,6 kg    |
| Maïzena                     | 190 g     |
| Lentilles vertes sèches     | 2,5 kg    |
| Ail                         | 210 g     |
| Bouillon de légumes         | 6,9 kg    |
| Concassé de tomates         | 5 kg      |
| Huile                       | 0,6 kg    |
| Laurier                     | 12 pièces |
| Concassé de tomate          | 0,3 kg    |
| Margarine végétale          | 0,6 kg    |
| Farine de blé               | 0,6 kg    |
| Lait végétal                | 5,6 kg    |
| Sel                         | QS        |
| Muscade                     | QS        |
| Feuilles de lasagnes sèches | 3 kg      |
| Levure maltée               | 70 g      |
| Chapelure                   | 70 g      |

## ● Étapes

1. PRÉPARATION DE LA BOLOGNAISE DE LENTILLES  
Faire revenir dans une sauteuse à l'huile l'oignon haché, les carottes en mirepoix, le céleri coupé et les champignons émincés. Ajoutez l'ail haché, les lentilles, le concassé de tomates et le concentré de tomate, les feuilles de laurier, puis mouillez avec 1,5 fois le volume de bouillon pour cuire les lentilles. Une fois les lentilles cuites, rectifiez la consistance en liant avec de la maïzena diluée dans de l'eau froide.


2. PRÉPARATION DE LA BÉCHAMEL VÉGÉTALE  
Faites fondre la margarine végétale dans une sauteuse. Ajoutez la farine pour réaliser un roux, puis incorporez le lait végétal sans cesser de remuer afin d'obtenir une béchamel lisse. Ajoutez la muscade moulue et le sel. Réservez.

3. MONTAGE DES LASAGNES  
Dans un ou plusieurs bacs gastronormes, déposez une couche de béchamel, puis une couche de feuilles de lasagnes et une couche de sauce bolognaise. Alternez deux fois les couches de feuilles et de sauce bolognaise, puis terminez en recouvrant la dernière couche de feuilles avec la béchamel. Saupoudrez de levure maltée et de chapelure.

4. CUISSON  
Enfournez à 180°C pendant au moins 20 min. Vérifiez que les pâtes soient bien cuites avant de sortir du four.

## ● Allergènes

Céleri, gluten, soja (si lait de soja).

 **Cette recette revisite les lasagnes à la bolognaise et permet d'épargner des bovins.**

Les bovins communiquent entre eux grâce à plusieurs sortes de vocalisations et de signaux visuels. Ils se parlent par leur posture, le mouvement de leur tête ou de leur corps, et peuvent se reconnaître entre eux par l'odeur ou la vue (même à partir d'une photographie).



## ● CONSEILS DU CHEF

À servir avec une belle salade de saison.

# Mafé aux haricots rouges et légumes

Plat à base d'une sauce crémeuse à la cacahuète et de légumes

🍴 1h

🔥 1h30

🍲 Moyenne

💰 €€



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 150 G

### GARNITURE

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| Courgettes                  | 1,5 kg |
| Carottes                    | 1,5 kg |
| Navets                      | 1,5 kg |
| Patates douces              | 1,5 kg |
| Haricots rouges en conserve | 2,5 kg |

### SAUCE

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Feuille de laurier  | 5 pièces |
| Eau                 | 10 l     |
| Huile neutre        | 40 ml    |
| Pulpe de tomate     | 4 kg     |
| Concentré de tomate | 400 g    |
| Oignons émincés     | 2,5 kg   |
| Ail haché           | 200 g    |
| Piment doux         | 50 g     |
| Paprika             | 50 g     |
| Curcuma             | 50 g     |
| Purée de gingembre  | 200 g    |
| Thym                | 50 g     |
| Beurre de cacahuète | 3 kg     |

### TOPPING / FINITIONS

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| Cacahuètes grillées         | 300 g |
| Jus de citron               | 100 g |
| Herbes (coriandre ou autre) | 200 g |
| Sel                         | 50 g  |
| Poivre                      | 10 g  |

## ● Étapes

### 1. PRÉPARATION DES LÉGUMES

Coupez tous les légumes en gros morceaux comme pour un couscous. Faites revenir les oignons à feu doux avec de l'huile pendant 5 min. Ajoutez l'ail, la purée de gingembre et toutes les épices, puis faites revenir encore 5 min.

### 2. CUISSON DU MAFÉ

Ajoutez tous les légumes coupés en gros morceaux. Mouillez avec l'eau, la pâte d'arachide, le concentré de tomates et la pulpe de tomate, puis portez à ébullition. Lorsque l'ébullition est atteinte, baissez le feu et laissez frémir le mafé pendant 1h en mélangeant de temps en temps, surtout vers la fin. En fin de cuisson, ajoutez les haricots rouges et mélangez. Vérifiez la cuisson en testant les plus gros morceaux de carottes : les légumes doivent être fondants. Ajoutez le jus de citron et le sel, puis goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec du poivre, du sel, des épices et l'acidité selon vos préférences.

### 3. FINITIONS

Parsemez de cacahuètes grillées et des herbes de votre choix.

## ● Allergènes

Arachides

## 🐔 Cette recette revisite le mafé au poulet.

Les poulets descendent principalement du coq bankiva, un oiseau forestier vivant dans les forêts tropicales d'Asie du Sud-Est. On trouve encore des populations sauvages de cet oiseau vivant en groupes en Inde, au Sri Lanka, en Thaïlande, en Malaisie et en Indonésie.

## ● CONSEILS DU CHEF

Si nécessaire, vous pouvez précuire les légumes au four, rôtis ou à la vapeur, pour gagner du temps de cuisson. Vous pouvez servir ce plat avec du riz, du millet ou de la semoule. Vous pouvez ajouter des cacahuètes pilées et des herbes en topping.

# Moussaka à l'égrené & aux aubergines

Moussaka savoureuse  
aux aubergines et  
pommes de terre

🔪 35 min

🔥 1 h

🍲 Moyenne

💰 €€



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 350 G

### BÉCHAMEL

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Huile d'olive        | 500 ml |
| Farine               | 500 g  |
| Lait végétal au soja | 8 l    |
| Muscade              | 10 g   |
| Sel                  | 20 g   |
| Levure maltée        | 500 g  |
| Persil sec           | 150 g  |
| Poivre               | 10 g   |

### FARCE

|                    |        |
|--------------------|--------|
| Égrené végétal     | 6 kg   |
| Oignons émincés    | 2 kg   |
| Ail haché          | 400 g  |
| Huile d'olive      | 1 l    |
| Champignons        | 5 kg   |
| Carottes           | 2 kg   |
| Céleri branche     | 1,5 kg |
| Concassé de tomate | 4 kg   |
| Origan             | 50 g   |
| Piment doux        | 30 g   |
| Poivre             | 8 g    |
| Sel                | 15 g   |
| Sauce soja         | 80 ml  |
| Paprika            | 30 g   |

### GARNITURE

|                                          |       |
|------------------------------------------|-------|
| Pommes de terre rondelles précuites      | 5 kg  |
| Tranches d'aubergines grillées surgelées | 20 kg |
| Huile d'olive                            | 1 l   |
| Sel                                      | 10 g  |

## ● Étapes

### 1. MISE EN PLACE

Hachez les carottes, oignons, céleri ensemble et les champignons à part par à-coups au robot jusqu'à avoir de petits morceaux pour la farce.

### 2. CONFECTIONNER LA SAUCE BÉCHAMEL

Faites un roux sans coloration avec l'huile d'olive et la farine. Ajoutez une partie du lait végétal bien froid, et mélangez vigoureusement au fouet pour éliminer tout grumeau. Ajoutez le reste du lait. Portez à ébullition et laissez cuire 10 min en mélangeant constamment. Ajoutez le persil, la levure maltée, le sel et la muscade. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre. Débarrassez.

### 3. CONFECTIONNER LA FARCE

Dans une sauteuse, faites revenir les champignons à feu fort avec l'huile et du sel. Une fois les champignons bien dorés, déglacez à la sauce soja. Baissez le feu et faites suer les oignons, carottes, céleri avec l'ail (10 min). En fin de cuisson, ajoutez toutes les épices de la farce (origan, paprika, piment) pour les faire revenir légèrement dans l'huile. Plaquez l'égrené dans des bacs gastro, recouvrez d'un filet d'huile d'olive et enfournez dans un four à 180 °C pour 15 à 20 min jusqu'à ce que l'égrené soit doré. Ajoutez le concassé de tomate, l'égrené et le concentré. Portez à ébullition, et laissez réduire jusqu'à avoir une farce qui se tienne bien. Rectifiez l'assaisonnement.



### ● CONSEILS DU CHEF

Servez cette moussaka avec une salade verte et quelques crudités pour apporter de la fraîcheur. Possibilité de remplacer l'égrené végétal par des lentilles vertes cuites.

### 4. GARNIR LES PLATS À GRATIN

Déposez une première couche de pommes de terre précuites en rondelles dans les bacs gastro. Salez, huilez. Déposez les tranches d'aubergines en les faisant se chevaucher légèrement pour recouvrir les pommes de terre. Si les aubergines sont crues, arrosez les tranches d'huile et salez-les avant d'enfourner les bacs gastro pendant 15 min à 200 °C en chaleur sèche. Sinon, déposez juste les aubergines grillées/congelées sur les pommes de terre. Étalez la farce sur les aubergines, puis la béchamel. Enfourez à 180 °C en chaleur sèche jusqu'à ce que la béchamel soit bien gratinée (environ 30 à 45 min). Contrôlez la température en suivant le protocole de fin de cuisson.

### 5. DRESSAGE

Détaillez la moussaka en 15 à 20 portions par bac.

## ● Allergènes

Céleri, gluten, soja.



**Cette recette revisite la moussaka et permet d'épargner des agneaux.**

Quelques heures après leur naissance, les agneaux reconnaissent déjà la voix de leur mère et savent la retrouver à l'oreille, parmi des dizaines d'autres brebis.



# Pommes de terre & pois chiches, sauce à l'oseille

Pommes de terre fondantes et persillées

🍴 40 min

🔥 40 min

🍳 Facile

💰 €



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 250 G

### POMMES DE TERRE PERSILLÉES

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Pommes de terre    | 14,3 kg |
| Margarine végétale | 0,55 kg |
| Ail                | 150 g   |
| Persil frais       | 570 g   |
| Sel                | QS      |

### POIS CHICHES ET CAROTTES À L'ÉTUVÉE

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Carottes           | 14,3 kg |
| Margarine végétale | 0,55 kg |
| Oignons            | 1,5 kg  |
| Pois chiches cuits | 5,7 kg  |
| Sel                | QS      |

### SAUCE À L'OSEILLE (OU ÉPINARDS)

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Échalotes           | 0,5 kg |
| Vin blanc           | 1,8 kg |
| Bouillon de légumes | 1 kg   |
| Margarine végétale  | 0,4 kg |
| Crème végétale      | 1,4 kg |
| Oseille ou épinards | 0,6 kg |
| Sel                 | QS     |

## ● Étapes

### 1. PRÉPARATION ET DÉCOUPES DES LÉGUMES

Coupez les pommes de terre en gros morceaux, de la taille d'une bouchée. Hachez l'ail et le persil. Coupez les carottes en rondelles ou en mirepoix, selon vos préférences.

### 2. CUISSON & ASSAISONNEMENT DES POMMES DE TERRE

Faites cuire les pommes de terre au four vapeur jusqu'à cuisson complète. Une fois cuites, ajoutez le reste des ingrédients et enrobez bien les pommes de terre. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

### 3. CUISSON DES CAROTTES ET POIS CHICHES À L'ÉTUVÉE

Faites fondre la margarine végétale dans une sauteuse. Ajoutez les oignons et faites-les suer. Après 5 min, ajoutez les carottes et faites-les suer rapidement. Ajoutez les pois chiches et un peu d'eau, couvrez et laissez cuire à l'étuvée pendant environ 20 min. Vérifiez la cuisson et assaisonnez. Assurez-vous que les carottes soient tendres.

### 4. RÉALISATION DE LA SAUCE À L'OSEILLE

Faites fondre la margarine végétale dans une sauteuse. Ajoutez les échalotes et faites-les suer. Après 5 min, déglacez avec le vin blanc. Laissez cuire un instant, puis ajoutez le bouillon et la crème végétale. Laissez réduire. Ajoutez l'oseille en fin de cuisson et salez. Mixez avec un mixer plongeant pour harmoniser la texture. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

## 🐟 Cette recette revisite le poisson sauce oseille.

Les poissons ont des récepteurs sensibles à la douleur répartis sur tout le corps, et des expériences scientifiques ont montré qu'ils sont réceptifs aussi aux antalgiques.

## ● Allergènes

Soja (si crème de soja), sulfites.

## ● CONSEILS DU CHEF

Vous pouvez ajouter des épices ou des fruits secs à l'étuvée de carottes et pois chiches pour créer des variantes de ce plat. Vous pouvez remplacer le vin blanc par du bouillon de légumes.

# Riz du soleil

Version de la paëlla  
où les légumes sont  
mis à l'honneur

🔪 30 min

🔥 30 min

🍳 Facile

🛒 €



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 250 G

|                        |        |
|------------------------|--------|
| Riz cru                | 2 kg   |
| Oignons émincés        | 2,5 kg |
| Ail haché              | 200 g  |
| Poivrons lanières      | 2,5 kg |
| Tomates concassées     | 7,5 kg |
| Épices à paëlla        | 50 g   |
| Bouillon de légumes    | 5 l    |
| Flageolets en conserve | 4,5 kg |
| Petits pois surgelés   | 2,5 kg |
| Huile d'olive          | 400 ml |

## ● Étapes

1. PRÉPARATION DE LA GARNITURE AROMATIQUE  
Faites revenir dans l'huile chaude les oignons et l'ail haché.  
Ajoutez le mélange d'épices à paëlla et faites revenir pendant 2 min.

2. AJOUT DES LÉGUMES ET DU RIZ  
Ajoutez les poivrons et les petits pois.  
Incorporez le riz cru, mélangez, puis ajoutez les tomates concassées.  
Mouillez à hauteur avec le bouillon réhydraté dans de l'eau.

3. CUISSON  
Laissez cuire à couvert pendant 30 min à feu doux.  
En fin de cuisson, ajouter les flageolets cuits, mélangez.

## ● Allergènes

—

 Cette recette revisite la paëlla et permet d'épargner des crevettes.

Certaines crevettes « nettoyeuses » de parasites nouent des relations durables de coopération avec leurs poissons-clients réguliers.



## ● CONSEILS DU CHEF

Servir ce plat avec un quartier de citron pour apporter de l'acidité.

# Tajine aux olives et citron confit

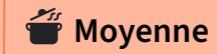
Mijoté à base de légumes, olives et citron confit



1 h



40 min



Moyenne



€€



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 250 G

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| Carottes en demi-trançons    | 4 kg   |
| Navets en quartiers          | 3 kg   |
| Pommes de terre en quartiers | 4 kg   |
| Oignons                      | 2,5 kg |
| Ail                          | 200 g  |
| Olives                       | 2 kg   |
| Émincés végétaux             | 8 kg   |
| Citron confit                | 0,5 kg |
| Ras el-hanout                | 100 g  |
| Huile                        | 0,5 kg |
| Curcuma en poudre            | 30 g   |
| Bouillon de légumes          | 12,5 l |
| Coriandre feuille            | 200 g  |
| Jus de citron                | 120 ml |

## ● Étapes

### 1. CUISSON DES ÉMINCÉS

Étalez les émincés dans un bac gastronorme et arrosez-les d'huile. Faites cuire au four pendant 15 min à 180 °C.

### 2. RÉALISATION DU TAJINE

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez l'oignon, l'ail, le curcuma et le ras el-hanout, puis faites suer l'ensemble. Ajoutez les carottes, les navets et les pommes de terre en les étagant pour permettre une cuisson à l'étuvée. Ajoutez les morceaux de citron confit et les olives. Mouillez avec le bouillon jusqu'à mi-hauteur et laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 30 min. Ajoutez les émincés, arrêtez la cuisson. Vous pouvez ajouter un peu de jus de citron et de coriandre fraîche avant le service.

## ● Allergènes

Soja (si émincés à base de soja).



## Cette recette revisite la tajine au poulet.

Les poulets ont conservé de nombreux comportements de leurs ancêtres sauvages, comme la vie en groupes familiaux, le grattage du sol pour chercher de la nourriture, la tendance à se percher dans les arbres pour dormir, ou encore le besoin d'être à couvert pour se sentir en sécurité.

## ● CONSEILS DU CHEF

Le tajine est un plat complet mais vous pouvez aussi le servir avec une semoule ou un boulghour de blé ou d'épeautre par exemple. Si vous n'avez pas de citron confit vous pouvez le remplacer par du jus de citron additionné d'un peu de sucre.

# Tikka masala de pois chiches et choux-fleurs

Curry à base de pois chiches et de fleurettes de choux-fleurs

🔪 15 min

🔥 30 min

🍳 Facile

🛒 €



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 150 G

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| Pois chiches en conserve | 7 kg   |
| Choux-fleurs surgelés    | 7 kg   |
| Carottes cubes surgelés  | 5 kg   |
| Oignons cubes surgelés   | 2,5 kg |
| Purée de gingembre       | 100 g  |
| Ail haché                | 200 g  |
| Tomates concassées       | 3 kg   |
| Yaourt végétal           | 2,5 kg |
| Lait de coco             | 3 l    |
| Curcuma                  | 30 g   |
| Cumin                    | 35 g   |
| Garam masala ou curry    | 40 g   |
| Huile                    | 1 l    |
| Concentré de tomate      | 300 g  |

## ● Étapes

### 1. CUISSON DES LÉGUMES

Versez l'huile dans une sauteuse et faites revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce que les oignons aient rendu leur eau.

Ajoutez les épices, le chou-fleur et les carottes, mélangez pour bien imprégner tous les légumes des épices.

### 2. PRÉPARATION DU CURRY

Ajoutez le concentré de tomate, les tomates concassées, le lait de coco, les pois chiches égouttés et mouillez à hauteur.

Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 15 min.

En fin de cuisson, incorporez le yaourt végétal.

Rectifiez l'assaisonnement et la consistance selon vos besoins.

## ● Allergènes

Moutarde, soja (si yaourt de soja).



**Cette recette revisite le tikka masala et permet d'épargner des poulets.**

Les poulets présentent des comportements sociaux complexes, avec des hiérarchies de dominance appelées « ordre de picage », qui organisent leurs relations au moment des repas, par exemple.



## ● CONSEILS DU CHEF

Parsemez de coriandre fraîche, de noix de cajou pour agrémenter le plat, et servez avec du riz basmati.



# Desserts

---



# Banana bread

Gâteau moelleux à base de bananes, relevé avec de la cannelle

 15 min

 1 h

 Facile

 €

## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 60 G

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Bananes              | 1 kg    |
| Margarine végétale   | 0,33 kg |
| Sucre                | 0,66 kg |
| Lait végétal au soja | 1,67 kg |
| Farine de blé        | 2 kg    |
| Poudre à lever       | 93 g    |
| Cannelle poudre      | 13 g    |
| Sel fin              | 6 g     |
| Arôme vanille        | 10 ml   |

## ● Étapes

### 1. PRÉPARATION DE L'APPAREIL À LA BANANE

Mixez les bananes avec le sucre, l'arôme vanille, le lait de soja et la margarine végétale fondue.

### 2. MÉLANGE DES INGRÉDIENTS SECS ET INCORPORATION

Placez la farine, la poudre à lever, la cannelle et le sel dans le bol du batteur.

Avec l'outil « feuille », ajoutez l'appareil à la banane et laissez mélanger à faible vitesse jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Si vous ne disposez pas de batteur assez grand, vous pouvez effectuer ce mélange au fouet dans une sauteuse, à froid, ou dans un grand bac gastronomique.

### 3. CUISSON

Versez l'appareil final dans un bac gastronomique ou dans 10 moules à cake, environ 600 g d'appareil par moule.

Faites cuire à 160 °C pendant environ 1 h.

## ● Allergènes

Gluten, soja.



**Cette recette revisite le cake et permet d'épargner des poules.**

À l'état sauvage, les poules choisissent des endroits bien cachés pour construire leur nid, souvent au sol et à l'abri des buissons ou des hautes herbes.

## ● CONSEILS DU CHEF

On peut ajouter des pépites de chocolat, des oléagineux ou encore des fruits secs ou frais type framboises pour faire des variantes de ce banana bread.

# Brownie

Gâteau fondant  
au chocolat et noix

🍴 30 min

🔥 40 min

🍰 Facile

💰 €



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 60 G

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Chocolat           | 1,82 kg |
| Margarine végétale | 1,18 kg |
| Sucre              | 1,54 kg |
| Lait de soja       | 1,09 kg |
| Fécule             | 0,27 kg |
| Farine de blé      | 1,64 kg |
| Cacao en poudre    | 135 g   |
| Sel                | 18 g    |
| Poudre à lever     | 18 g    |
| Noix au choix      | 0,73 kg |

## ● Étapes

### 1. PRÉPARATION DU MÉLANGE CHOCOLATÉ

Faites fondre le chocolat avec la margarine végétale, le lait et le sucre au bain-marie jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

### 2. PRÉPARATION DE LA PÂTE

Mélangez dans un récipient les poudres (farine, fécule, cacao, poudre à lever, sel) et les noix. Ajoutez le mélange chocolaté et mélangez jusqu'à homogénéité.

### 3. CUISSON ET REFROIDISSEMENT

Versez la préparation dans un bac gastronorme chemisé de papier sulfurisé ou graissé. Faites cuire à 160 °C pendant 20 à 30 min environ. Faites refroidir en cellule et conservez au frais avant de servir le lendemain.

## ● Allergènes

Gluten, soja, fruits à coque.

 Cette recette revisite le brownie et permet d'épargner des poules.

Les poules s'occupent activement de l'éducation de leurs poussins : elles utilisent des vocalisations spécifiques pour les guider ou les rassembler, ou des sons d'alerte pour signaler des dangers.



## ● CONSEILS DU CHEF

À préparer la veille pour qu'il ait le temps de bien prendre. Peut être servi avec une crème anglaise végétale ou un coulis de framboise pour encore plus de gourmandise.



# Cookies aux haricots blancs

Cookies moelleux et protéinés au chocolat et haricots blancs

🕒 40 min

🔥 15 min

🍳 Facile

💰 €



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 150 G

|                                  |        |
|----------------------------------|--------|
| Haricots blancs cuits appertisés | 2 kg   |
| Farine de blé                    | 2,5 kg |
| Margarine végétale               | 2,5 kg |
| Sucre                            | 600 g  |
| Poudre à lever                   | 50 g   |
| Pépites de chocolat              | 650 g  |
| Sel                              | 2 g    |
| Extrait de vanille               | 15 ml  |

## ● Étapes

1. PRÉPARATION DE LA CRÈME DE HARICOTS BLANCS  
Égouttez et mixez les haricots jusqu'à obtention d'une crème lisse.

### 2. RÉALISATION DE LA PÂTE À COOKIES

Dans un bac gastronorme ou dans une sauteuse, faites fondre la margarine végétale. Ajoutez le sucre et mélangez.

Ajoutez ensuite la farine, la poudre à lever et le sel. Incorporez enfin la crème de haricots.

Ajoutez les pépites de chocolat, l'extrait de vanille et mélangez au fouet.

Déposez la pâte à cookies en plaque dans des bacs gastronomes chemisés de papier sulfurisé.

### 3. CUISSON DE LA PÂTE À COOKIES

Faites cuire à 180 °C pendant environ 15 min, jusqu'à ce que les cookies soient bien dorés.

Laissez refroidir sur échelle.

## ● Allergènes

Gluten

🐔 Cette recette revisite les cookies et permet d'épargner des poules.

La relation entre la poule et ses poussins commence même avant l'éclosion : les petits dans l'œuf et leur mère communiquent déjà par des pépiements à travers la coquille.

## ● CONSEILS DU CHEF

Variez les goûts en changeant les oléagineux. Vous pouvez bouler les cookies à la main avant la cuisson (petite quantité) ou les cuire directement en bac gastro et les découper après la cuisson.

# Flan de patates douces

Flan aux arômes exotiques de coco et vanille

🔪 40 min

🔥 1 h

🍰 Facile

💰 €



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 80 G

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Patate douce en cube | 6,2 kg |
| Crème de soja        | 1,8 l  |
| Huile de tournesol   | 600 ml |
| Sucre                | 1,7 kg |
| Margarine végétale   | 620 g  |
| Farine de blé T65    | 550 g  |
| Noix de coco râpée   | 620 g  |
| Levure chimique      | 30 g   |
| Arôme vanille        | 20 ml  |

## ● Étapes

### 1. CUISSON VAPEUR DES PATATES DOUCES

Faites cuire les patates douces à la vapeur pendant 20 min.

Huilez les bacs gastronormes à l'aide d'une bombe graissante.

### 2. PRÉPARATION DE L'APPAREIL

Pendant ce temps, battez la crème de soja et l'huile de tournesol, puis ajoutez le sucre, l'arôme vanille et la noix de coco râpée. Réservez ce mélange.

Lorsque les patates douces sont cuites, placez-les dans un grand récipient, ajoutez la margarine végétale (elle doit fondre tant que les patates douces sont encore chaudes) et mixez pour homogénéiser. Ajoutez ensuite aux patates douces le mélange précédent (crème de soja/huile/sucre et noix de coco râpée) puis la farine et la levure.

Mélangez bien, puis versez dans le bac gastronorme en égalisant la surface à l'aide d'une spatule.

### 3. CUISSON ET FINITION

Faites cuire pendant 40 min à 170 °C.

Sortez le bac gastronorme du four et laissez tiédir 10 min.

Découpez les parts, dressez-les sur les assiettes et laissez refroidir.

## ● Allergènes

Gluten, soja.



**Cette recette revisite le flan et permet d'épargner des vaches et leurs veaux.**

*Après la naissance d'un petit, les vaches le lèchent longuement pour renforcer le lien affectif et pour le rassurer.*



## ● CONSEILS DU CHEF

*Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec des galets de patate douce surgelés. Saupoudrer le dessus du gâteau avec de la noix de coco. Ajouter des zestes d'agrumes (citron vert, orange, combawa..) pour apporter du pep's à la recette.*

# Riz au lait avec de la crème coco

Riz au lait onctueux avec du lait de coco

🍴 10 min

🔥 30 min

🍳 Facile

👛 €



## ● Ingrédients

POUR 100 PORTIONS DE 90 G

|               |          |
|---------------|----------|
| Crème coco    | 3,3 kg   |
| Lait de riz   | 5 kg     |
| Sucre         | 0,625 kg |
| Riz rond      | 1,65 kg  |
| Arôme vanille | 50 ml    |

## ● Étapes

### 1. PRÉPARATION DU RIZ AU LAIT

Dans une sauteuse, mélangez le lait de riz, la crème coco et le sucre, puis portez à ébullition.

### 2. CUISSON DU RIZ

Ajoutez le riz et laissez cuire à feu doux pendant 20-30 min, à couvert, en remuant de temps en temps pour éviter que cela n'accroche au fond de la sauteuse. Lorsque le riz est bien cuit, ajoutez l'arôme vanille, coupez le feu et laissez refroidir.

### 3. CONDITIONNEMENT ET REFROIDISSEMENT

Conditionnez en barquettes et placez en cellule pour refroidir.

## ● Allergènes

—

 Cette recette revisite le riz au lait et permet d'épargner des vaches et leurs veaux.

*Les veaux reconnaissent leur mère à l'odeur et à la voix. Ils la recherchent activement quand elle est hors de vue !*

## ● CONSEILS DU CHEF

Peut être servi avec un coulis de fruits rouges ou de fruits de saison. Vous pouvez remplacer l'arôme de vanille par de la cannelle en poudre.

# Aller plus loin dans votre commune pour le Sauvetage du siècle

La restauration scolaire est l'un des leviers concrets pour faire évoluer les pratiques alimentaires et contribuer au Sauvetage du siècle.

Vous pouvez mettre en œuvre d'autres actions pour engager votre collectivité dans cette démarche.

## S'engager avec la charte Sauvetage du siècle : engageons notre ville

Les maires peuvent signer la charte portée par L214, afin de mettre en œuvre tout ou partie de ses 8 mesures.

Elle vise notamment à :

- Intégrer un objectif de réduction de 50 % de la consommation de produits d'origine animale dans la politique alimentaire de la ville.
- Mettre en place une option végétarienne quotidienne.
- Instaurer deux journées végétariennes hebdomadaires et un plat végétalien par semaine.
- Développer des actions de sensibilisation à l'alimentation végétale auprès du grand public.
- Végétaliser les buffets lors des réceptions officielles.
- Intégrer des critères d'exclusion de l'élevage intensif et de la pisciculture dans les marchés publics.

## Se faire accompagner

### POLITIQUE ALIMENTAIRE

L214 accompagne les collectivités souhaitant faire évoluer leurs pratiques en matière d'alimentation, notamment dans le cadre de la restauration scolaire et des marchés publics. Contactez-nous pour savoir si vous pouvez bénéficier d'un accompagnement personnalisé ainsi que du financement d'une formation en cuisine végétale. D'autres outils sont en cours de développement pour aider les collectivités à structurer leurs démarches (achats publics, stratégie alimentaire, accompagnement des équipes). Pour en savoir plus ou être accompagné : [municipales@l214.com](mailto:municipales@l214.com).

### ÉDUCATION

L214 accompagne également les établissements scolaires dans la sensibilisation des élèves aux enjeux liés aux animaux et à l'alimentation.

Ateliers pédagogiques, expositions (dont « Nourrir l'humanité avec humanité »), ou encore le magazine gratuit *Mon journal animal* : ces outils permettent d'aborder ces sujets de manière adaptée aux jeunes publics.

Plus d'informations et demandes d'intervention : [education.l214.com/contact](http://education.l214.com/contact).



**En vous engageant dans cette démarche, vous faites le choix d'agir concrètement pour le Sauvetage du siècle et pour une meilleure prise en compte des êtres sensibles que sont les animaux. Merci pour eux.**

### CRÉDITS PHOTOS

Morgane Lepetit : p. 1, 10, 12, 16, 19, 20, 22, 25, 26, 30, 37, 41, 42, 45, 46, 49, 53, 58, 62, 65, 66, 68, 71, 72, 76, 80  
Salomé Rateau : p. 2, 33, 34, 38, 50, 54, 57  
Laura Mardoc : p. 61

Chloé K : p. 27, 29  
Bastien Dauvé : p. 15  
Candice Raffin : p. 75



**LE SAUVETAGE  
DU SIÈCLE** 

**L214.**

---

Contact L214 : [municipales@l214.com](mailto:municipales@l214.com) ● Contact Cap Veggie : [capveggie.com/contact](http://capveggie.com/contact)