Pourquoi et comment organiser une soirée VegOresto

Votre référent local

Coordinatrice VegOresto : Bérénice Riaux 06 37 12 61 16

Crédits photos : photo de couverture, p.2, p.4, p.16 : Juliette Jem
p.6 : Marie Laforêt - p.7 : Au Vert avec Lili

Mise en bouche

Bravo de vous lancer dans le défi VegOresto : un repas de découverte 100 % végétal dans votre restaurant !

Vous vous apprêtez à vivre une belle aventure humaine et culinaire. Ce guide pratique vous aidera dans la conception d'un menu 100 % végétal et répondra à vos éventuelles interrogations.

Nous espérons qu'il vous mènera vers de nouvelles idées de recettes aussi surprenantes que variées. Vous découvrirez dans ce livret la présentation de l'initiative VegOresto, les inspirations des chefs qui ont déjà relevé le défi, les ingrédients incontournables et ceux à proscrire ainsi que des témoignages de restaurateurs et de convives.

Bonne lecture et réflexion !

Vous avez des questions, des besoins en conseils, vous souhaiteriez emprunter de la documentation sur la cuisine vegan ? Contactez-nous ! L'équipe de VegOresto vous accompagne durant toutes les étapes du repas de découverte. Nous vous souhaitons de belles réalisations gourmandes et végétales !

Parlons peu, parlons bien !

Végétarien
Refuse toute chair animale (viande et poisson)

Végétalien
Refuse tout aliment d'origine animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers, miel…)

Vegan
Refuse autant que possible toutes formes d'exploitation et de cruauté envers les animaux dans la nourriture, l'habillement, les loisirs

VegOresto, késako

Pour des raisons éthiques, écologiques ou de santé, une part grandissante des consommateurs choisit de diminuer sa consommation de produits d'origine animale.

VegOresto répond à cette demande croissante en organisant des soirées de découverte 100 % végétales dans une vingtaine de villes en France. Chaque mois, plus de 250 convives participent aux repas de découverte VegOresto.
L'initiative se développe actuellement à Paris, Lyon, Bordeaux, Toulouse, Marseille, Orléans, Blois, Nice, Rennes, Angers, Vannes, Nantes, Amiens, Lille, Colmar, Strasbourg, Belfort, Rouen, Limoges, Saint-Brieuc, Reims, Narbonne, Avignon. À travers son site, VegOresto rend visible l'offre vegan dans les établissements de restauration qui ont signé la charte.

VegOresto est une initiative de l'organisation de défense des animaux L214.

Le site VegOresto :
www.vegoresto.fr

Évitez les pièges !

Avec le café et le thé, pensez à proposer du chocolat noir et non au lait.
Il y a très souvent de la gélatine de porc ou de boeuf (E428 et E441) dans les bonbons, pensez à lire la liste des ingrédients.
Le miel n'est pas un ingrédient vegan, préférez le sirop d'agave ou d'érable.

Out, la viande

La viande est souvent le centre de l'assiette, repenser cette hiérarchie accroît la créativité. Travailler les légumes, les légumineuses, les céréales donne des résultats très esthétiques avec une haute qualité gustative. Mais il est possible de garder la structure de l'assiette traditionnelle en réalisant des « meat analogues » ainsi les accros du bifteck garderont leurs repères.
Il existe une multitude de **céréales et légumineuses** : lentille corail, beluga, verte, blonde, pois chiches, haricot coco, rouge, vert, soja, riz rond, long, blé concassé, entier, ...
Le **tofu** (soyeux ou ferme) est une pâte de soja. Il a un goût neutre, mais absorbe la saveur des aliments avec lesquels il est préparé. La protéine de blé est la base du **seitan**, il se vend en tranches ou haché, et se cuisine comme de la viande. Il est aussi possible de le faire soi-même facilement. Le **tempeh** est préparé à base de soja fermenté, on le trouve sous forme de cubes ou de boudin. Il peut être mariné, cuit, frit. Les **protéines de soja texturé** (PST) sont faites à base de soja, leur avantage est qu'il est possible de les conserver très longtemps puisqu'elles sont séchées. Leur texture se rapproche de la viande tendre. Le **lupin** sous forme de lamelles a une apparence et un goût similaire à la viande de poulet. Ces exemples ne sont qu'un aperçu des possibles !

Du moelleux : compote de fruits / banane écrasée / huile / purée d'oléagineux / yaourt de soja

Lier : tofu soyeux / graines de lin moulues trempées dans un fond d'eau / graines de chia trempées dans un fond d'eau

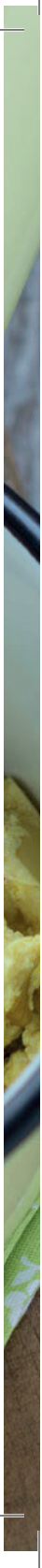
Alléger : yaourt de soja / bicarbonate de soude + vinaigre de cidre ou du citron / vinaigre de cidre ou du citron + lait végétal

Gélifier : agar-agar

Monter en neige : jus de pois chiche (conserves ou bocaux)

Farines : la farine de pois chiche, la farine de lupin et la farine de soja peuvent remplacer les œufs

Fécules : de maïs, de pomme de terre permettent de lier les préparations salées ou sucrées



Une omelette, sans casser d'œuf

Faut-il remplacer cet unique oeuf ?

C'est la première question à se poser. Très souvent, lorsque la recette ne fait appel qu'à un seul œuf, il y a de fortes chances que celui-ci ne soit pas essentiel. Au fil des siècles, des oeufs ont été ajoutés dans toutes les recettes, parce que c'était un aliment nourrissant et bon marché, que tout le monde avait en abondance. L'habitude est restée, et comme les recettes sont rarement remises en question, on continue de penser que l'œuf est essentiel à la structure de la recette. L'œuf est vraisemblablement superflu lorsque la recette contient du gluten (blé, seigle, épeautre, kamut…) ou un autre ingrédient qui fait office de liant (yaourt, tofu, compote…). On peut alors en général supprimer l'œuf sans que cela nuise à la recette. Les gâteaux bien cuits et les préparations qui ne prennent pas de volume, par exemple, ont rarement besoin d'un œuf.

En savoir plus :
www.vegoresto.fr/les-alternatives-aux-oeufs/

Les produits laitiers, faciles à remplacer !

De nombreuses boissons végétales existent. Selon les marques, un même type de boisson n'aura pas le même goût : il ne faut pas hésiter à en tester plusieurs.

- Boisson au soja : c'est celle qui se rapproche le plus du lait. Elle convient à toutes les préparations et permet d'obtenir les mêmes textures.
- Boisson d'avoine : polyvalente, saveur légère et texture semblable à celle du lait écrémé.
- Boisson au riz : texture moins épaisse, saveur sucrée.
- Lait d'amande : fait partie de la tradition culinaire, notamment française, il était d'un usage très courant dès le Moyen Âge. Sa saveur gourmande se prête particulièrement bien à la préparation des desserts.

De nombreuses autres variétés de boissons végétales existent, à base de céréales ou d'oléagineux. Des préparations semblables à la crème liquide d'origine animale sont largement disponibles sous forme de petites briques prêtes à l'emploi.

Les épiceries vegan et les magasins d'alimentation biologique proposent maintenant des produits qui se rapprochent de différents types de fromages.

La levure maltée, qui se présente sous forme de flocons à saupoudrer, est un aliment qui a un goût rappelant celui du fromage. Elle s'intègre dans les préparations culinaires (en particulier les sauces, gratins, tartinades et pâtés végétaux).

Le tofu lacto-fermenté, fondant et goûteux, a une texture qui ressemble à celle de la feta. Il peut être dégusté tel quel ou être cuisiné à la convenance de chacun.

Viandes

Fromages, beurre, crème, lait

Poissons

Bouillons de boeuf, de volaille, gélatine

Ces ingrédients ne rentrent pas dans la composition d'un plat 100% végétal

Insectes

Oeufs

Produits de la ruche

Crustacés, mollusques

Vu lors des repas de découverte

Entrées

- Croûte forestière aux morilles
- Samoussas de légumes sauce indienne
- Crème d'asperges façon cappucino
- Pana cotta végétale à la betterave, roquettes et croûtons
- Déclinaison de céleri rave et branche, concentré d'aromates et citron caviar
- Crêpe de sarrasin, pousses d'épinards à l'ail et aux chataîgnes avec saucisse végétale

Plats

- Risotto d'orge poêlé et champignons sauvages
- Choux farci au tofu fumé
- Quenelle de riz basilic
- Tatin d'endives et carottes, coulis anisé
- Pie de champignons sauvages aux herbes, épinards et purée de cocos de Paimpol sauce potimarron
- Mille feuille de légumes confits
- Croustillant de légumes aux pleurotes

Desserts

- Fondant au chocolat avec boule de glace au sapin
- Tarte Poire / Noix / Caramel
- Muffins au chocolat et crème glacée au soja à la vanille
- Aumonière croustillante de figues à la poudre d'amande coulis de pêches au lait de coco
- Crême brûlée à la Catalane
- Riz au lait de coco et framboise

Les convives s'expriment

À l'issue d'un repas de découverte, les convives sont invités à donner leur avis anonymement à partir d'un questionnaire de satisfaction, un compte-rendu est adressé au restaurateur dans un second temps.

« J'ai apprécié les amuse-bouches à l'apéritif accompagnés d'un verre de Beaujolais (bien conseillé par le serveur). L'entrée et le plat étaient savoureux, bien assaisonnés et avec des légumes de saison. Et le café gourmand était très agréable avec ses petites douceurs. »

Repas VegOresto à Vannes

« J'ai aimé les différentes aromates de l'entrée pour le plus grand plaisir des papilles. La tatin était délicieuse par sa texture et sa saveur. Les notes fruitées du dessert s'associaient parfaitement avec la crème de noisette, bravo ! »

Repas VegOresto à Limoges

« Prise de risque par le Chef pour nous proposer des recettes originales. Très bonne initiative ! Beaucoup de recherche dans l'élaboration des recettes. Les plats étaient savoureux, les produits de qualité. Mention spéciale pour la sauce au vin. »

Repas VegOresto à Lyon

« Chaque plat était vraiment bien travaillé, les ingrédients très goûteux, bien cuisinés, bien relevés. Le faux-gras était vraiment exceptionnel ! La forêt noire n'avait rien à envier à la version traditionnelle. »

Repas VegOresto à Strasbourg

Soirée 100 % « vegan » demain soir à Santa Lucia

Le restaurant « Cap Santa Lucia », sur le port du même nom, à Saint-Raphaël, ose. En effet, l'établissement a répondu à l'appel de l'association L214, qui œuvre pour la protection animale. Par son initiative baptisée « Vego-Resto », l'association organise régulièrement des repas *vegan* dans des restaurants. Par l'anglicisme *vegan*, entendez « qui ne consomme aucun produit issu des animaux ni de leur exploitation ». Et demain soir, c'est au restaurant « Cap Santa Lucia » que s'organise un grand dîner *vegan* donc, où, à partir de 19 h 30, les convives auront la possibilité de goûter une cuisine audacieuse, faite de légumes frais mais pas seulement. Les recettes *vegan*, sans viande ni poisson, pourraient en surprendre plus d'un par leur qualité et leur originalité. De quoi combattre quelques clichés ? « *Ces repas de découverte sont une occasion pour des restaurateurs traditionnels de constater la facilité de proposer une offre de ce type, en conservant un haut degré d'exigence quant à la qualité des menus proposés* », expliquent les organisateurs.

« Voir si ça plaît »

« *C'est la première fois qu'on participe*, témoigne de son côté Anne-Valérie Gonçalves, gérante de l'établissement. *On pourra juger demain si la formule plaît dans l'agglo. Ce sera intéressant de faire un petit bilan. J'ai accepté cette soirée car nous avons régulièrement des demandes spontanées de plats végétariens.* » Alors, chiche ? **N. P.**

Demain soir dès 19 h 30 au restaurant Cap Santa Lucia, 44 Port Santa Lucia. Réservations au 04.94.83.93.99

Gérante et chef cuisinier sont ravis de pouvoir présenter des recettes originales ! (Photo Michel Johner)

Les végétariens trouvent leur bonheur au resto

Motivés par l'association de défense animale L214, les patrons d'établissements vannetais cuisinent végétal. Un défi pour eux et une aubaine pour les végétariens.

L'initiative

Bérénice Riaux, chargée de campagne VegOresto.

François Lecoq sert chaque jour des plats sans produits d'origine animale et avoue être désormais plus sensibilisé à la cause animale et aux conditions d'élevage.

Quand Bérénice Riaux a commencé à battre le pavé vannetais, il y a quelques mois, pour inciter les restaurateurs à proposer des menus 100 % végétal, la partie n'était pas gagnée. Contre toute attente, **« je suis heureuse du très bon accueil que les restaurateurs m'ont réservé ! »** Elle est chargée de la campagne VegOresto à l'association L214. Cette organisation de défense des animaux milite pour une cuisine sans produits d'origine animale. Cinquante et un restaurateurs ont signé la charte en France. **« A Vannes, ça marche fort ! En plus des restaurants qui participent à une animation, quatre ont signé la charte. »**

Sceptique puis convaincu

Les Remparts, Le Cosy, avec son green burger, Sushi Pearl et Lecoq & Folk proposent chacun jour une alternative végétale à la carte. Le mois dernier, le Saint-Exupéry a participé à une animation et, hier soir, quarante-six personnes ont dîner végétalien à la Brasserie Edgar.

François Lecoq n'était pourtant pas **« dans la mouvance vegan »** (végétalienne). Quand Bérénice Riaux lui a proposé de concocter un menu végétal pour une animation, **« je n'étais pas très chaud**, raconte-t-il. **J'ai accepté et j'ai été agréablement surpris : les convives n'étaient pas des ayatollahs mais des gens très ouverts. Beaucoup avaient juste envie de manger autrement. »**

Il a signé la charte VegOresto dans la foulée et inscrit au menu de son établissement de la rue Saint-Vincent, des plats sans produits d'origine animale.

« Je m'adapte à une demande : on a de plus en plus de végétariens et de gens qui mangent sans gluten. » Le restaurateur s'est remis en cause : **« Ça me plaît de revoir nos habitudes, de cuisiner autrement. C'est un challenge. »** Exit le beurre et la crème fraîche, place au jus de pois chiche pour remplacer le blanc d'œuf et au lait de soja pour les sauces.

L'organisation a été revue en cuisine. **« Ce n'est pas simple, il ne faut pas mélanger les produits mais c'est galvanisant. »**

Fameux makis au radis et pamplemousse

Aux Remparts, Anthony Evin constate que ses makis au radis, pamplemousse et gelée à l'orange, s'arrachent comme des petits pains tout comme son risotto à la noix de coco et curry indien.

Dans son restaurant, qui propose un menu végétal chaque jour, on a pris l'habitude d'établir des plats équilibrés et de parler céréales, fibres, légumes verts. **« Rien de compliqué au fond, juste une autre façon de travailler les produits. »**

Il sert des végétariens et des végétaliens. **« Mais les clients qui prennent le menu végétal sont surtout des gens qui veulent varier et découvrir d'autres saveurs. »** Et **« ce n'est pas plus cher qu'un menu avec viande ou poisson ».**

Bérénice Riaux boit du petit-lait. **« Il manque cruellement d'une alternative végétale dans les restaurants français à la différence de l'Allemagne ou la Grande-Bretagne. De grands chefs comme Ducasse ont pris position pour. »**

Isabelle JOHANCIK.

PAR GOÛT, PAR CONVICTION, PAR CHOIX, ILS ONT DÉCIDÉ DE BANNIR TOUT PRODUIT D'ORIGINE ANIMALE DE LEUR ALIMENTATION, VOIRE DE LEUR MODE DE VIE. À ORLÉANS, UNE ASSOCIATION, VEGORESTO, RÉUNIT MENSUELLEMENT VÉGÉTARIENS, VÉGÉTALIENS, VEGAN OU SIMPLES CURIEUX ET GOURMETS DANS UN RESTAURANT POUR LEUR PROPOSER UN DÎNER ENTIÈREMENT VÉGÉTAL. UNE VÉRITABLE ALTERNATIVE.

VÉGÉTALIENS
LA SYMPHONIE D'UN NOUVEAU MODE

Aurélie Cadeau, de l'association VegOresto, et son mari, organisateurs des dîners végétaliens.

Bonjour, chef. Votre mission, si toutefois vous l'acceptez, consistera à élaborer un menu entièrement végétalien, comprenez sans viande ni poisson, ni sous-produits d'animaux terrestres ou marins. Oubliez donc œufs, lait, beurre ou crème que vous utilisez régulièrement dans vos cuisines et régalez un parterre de convives avec amuse-bouche, entrée, plat et dessert.

Loin d'être impossible à relever, le défi proposé par l'association VegOresto a déjà été relevé par 5 établissements orléanais, couronné de succès à chaque édition, à en croire les applaudissements nourris des clients ravis. *Le Ginouët*, *Voici venu le temps*, tous ont joué le jeu et redoublé d'imagination pour proposer «une véritable alternative» à leur cuisine traditionnelle, se félicite Aurélie Cadeau, référente orléanaise de l'association et organisatrice de ces rendez vous mensuels. «*Un dîner par mois, le vendredi soir, à chaque fois dans des restaurants différents, et à chaque fois, salle comble*», commente la trentenaire, écologiste convaincue, végétalienne tendance «vegan» et grande défenseuse de la cause animale. Ce soir, c'est Patrice Beaudoin, le chef des *Terrasses du bord de Loire*, qui a concocté et imaginé, avec sa brigade, le menu pour régaler 60 convives. Entre amuse-bouche de polenta au sésame

Augustin Auvinet, chef de Voici venu le temps (rue de la Cerche) a joué le jeu et propose désormais un menu végétalien à sa carte.

Région > Amiens et Métropole

AMIENS La gastronomie à la mode végétalienne

PUBLIÉ LE 23/09/2015

A. B.

Chef cuisinier de la Table du marais à Amiens, Jérôme Rouss fêtera la gastronomie en proposant un menu végétalien.

Du 25 au 27 septembre, se déroulera la fête de la gastrono restaurateurs participeront à la cinquième édition de cett capitale amiénoise. C'est le cas, notamment, de Jérôme Rousseau, qu Table du marais, au 472, chaussée Jules-Ferry à Amiens, depuis une dizaine d'années, après avoir lancé sa carrière dans des restaurants étoilés, puis cuisinés au gré des saisons à Val d'Isère ou en Corse.

Fleurs et herbes rares dans les plats

Ce jeune chef a été sollicité afin qu'il concocte un menu « végétalien », c'est-à-dire sans apport nutritionnel animal. C'est à l'appel de l'association L214, qui

Les chefs se dévoilent

"Mes offres végétariennes et végétaliennes ont du succès. Ce qui fait la force de la restauration du midi à L'Entrechoc, ce sont les légumes cuisinés avec des assaisonnements particuliers et originaux. Les gens n'y sont pas habitués et aiment venir ici car ils savent qu'il y aura quelque chose à découvrir. Les légumes, il faut savoir les mettre en avant et donner aux gens l'envie de venir manger !
Et il y a vraiment une demande de la part des clients."

Caroline Auffret, chef de l'Entrechoc à Vannes, a organisé un repas de découverte et a signé la charte VegOresto en septembre 2015

"Je pense que dans la restauration, il faut offrir aux clients des plats qu'ils n'ont pas la possibilité de préparer à la maison, je pense comme ça, et c'est ma volonté.
Avec le végétal ça ouvre des possibilités encore plus grandes."

Thi Mai Develay, chef du Sushi Pearl à Vannes, a organisé un repas de découverte et a signé la charte VegOresto en avril 2015

"En gros je dirais que 60% de mes clients recherchent avant tout une cuisine saine, équilibrée et sans viande même s'ils ne sont pas nécessairement végétariens. Le reste se répartirait entre 25% de végétariens et 15% de végétaliens environ."

André Gisselmann, gérant du restaurant végétarien l'Acoustic à Sélestat, a organisé un repas de découverte et a signé la charte VegOresto en mars 2015

Lire l'intégralité des interviews sur :
www.vegoresto.fr/decouvrez-les-restaurateurs/

En 2015, 100 chefs ont relevé le défi VegOresto en organisant une soirée de découverte dans leur établissement.
À eux tous, ils ont servi 3 000 repas vegan à travers la France !
VegOresto.fr
éthique & animaux
L214