

CUISINE VÉGÉTALE, LES CLÉS DE LA RÉUSSITE

Diaporama proposé par :



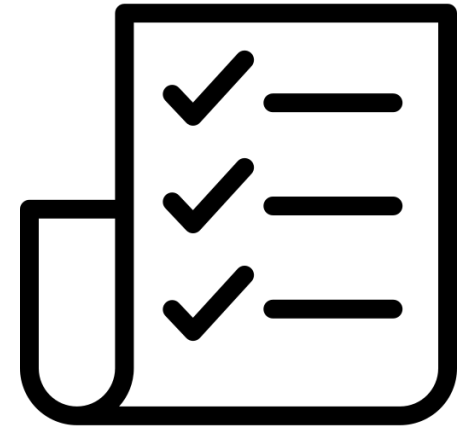
Une initiative de

Plan de l'intervention



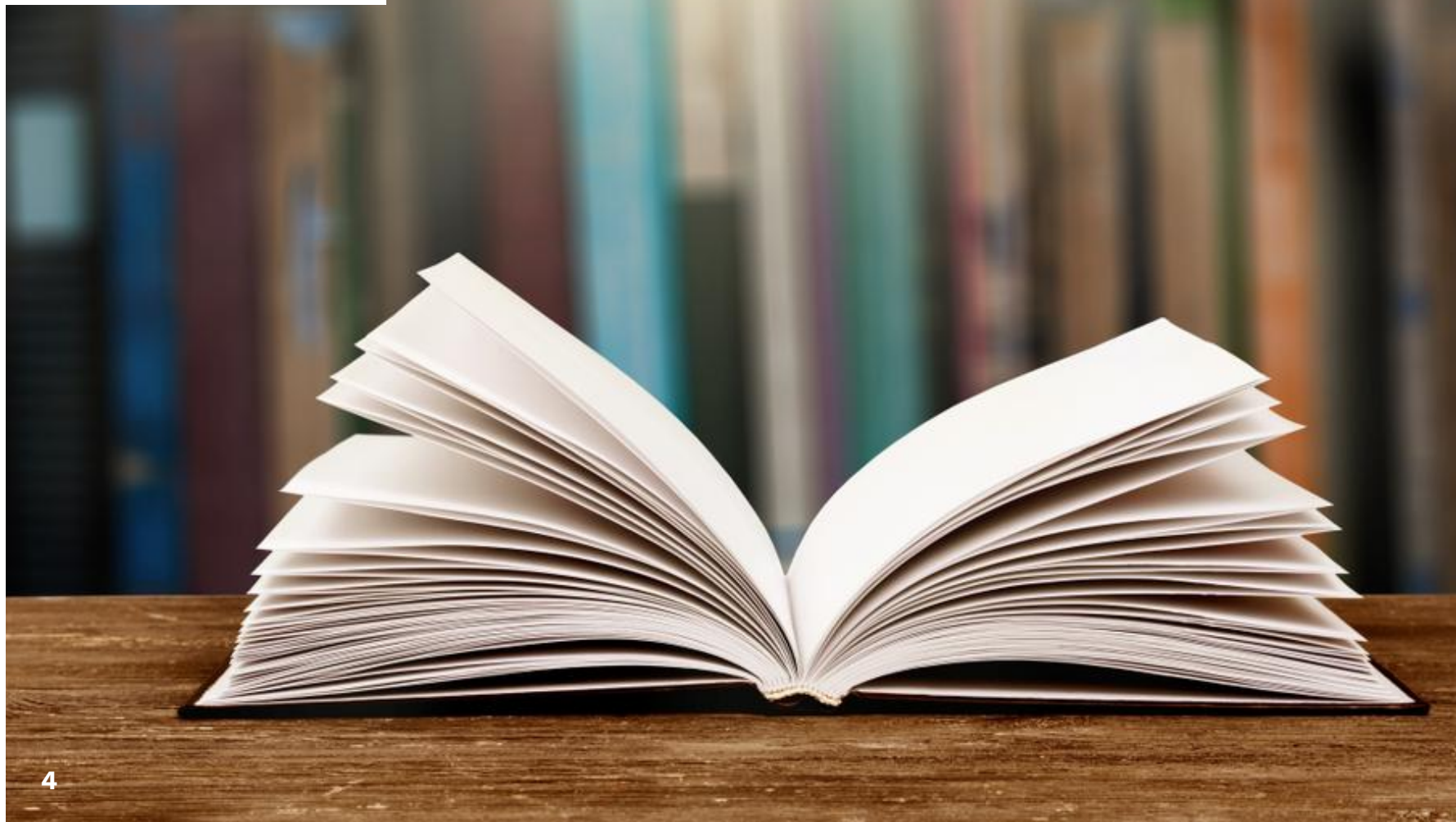
SOMMAIRE

1. **Lexique**
2. **Changement des habitudes alimentaires**
3. **L'aspect nutritionnel**
4. **Les substituts aux oeufs et aux produits laitiers**
5. **Des produits à découvrir**
6. **Offre végétale à la carte, les clefs de la réussite !**
7. **Synthèse**
8. **Idées menus**
9. **Échanges par visioconférence**



PARTIE 1

Lexique





Flexitarien



Flexitarien

Personne diminuant sa consommation de produits carnés et à la recherche d'une meilleure alimentation.

Les motivations sont variées :
manger plus sain, plus écologique, plus éthique,
plus local, plus économique aussi...



Végétarien



Végétarien

Personne qui refuse de manger
toute chair animale (viande & poisson).



Végétalien



Végétalien

Personne qui refuse
tout aliment d'origine animale
(viande, poisson, œufs, produits laitiers, miel...)



Vegan



Vegan

Personne qui refuse, autant que possible, toutes formes d'exploitation et de cruauté envers les animaux au travers de la nourriture, l'habillement, les loisirs.



Cuisine végétale

Nous utiliserons souvent ce terme qui est **beaucoup plus inclusif !**

PARTIE 2

Changement des habitudes alimentaires



Changement des habitudes alimentaires

La société évolue, et ses modes de consommation aussi : en tant que professionnel, **il est essentiel d'être à l'écoute de vos clients**. Ils attachent de plus en plus d'importance à la prise en compte de l'environnement, du développement durable*, du bien-être animal...

Se former à cuisiner 100 % végétal sera pour vous un véritable atout !

*Selon l'organisation des nations unies, le développement durable est un développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures de répondre aux leurs propres.



COMMENT

**se traduisent concrètement
ces changements ?**



34%

**des Français
se disent
flexitariens**

(Source : Études Xerfi, 2019)

2 - Évolution des tendances de marché



48%

**des français ont réduit
leur consommation de
viande**

(Sondage Harris Interactive, 2021)

2 - Évolution des tendances de marché



80%

des français sont favorables à ce que la restauration collective soit obligée de proposer des menus végétariens

(Sondage Harris Interactive, 2021)

Quelles sont les raisons de ces changements d'habitudes alimentaires ?

Une part grandissante des consommateurs

choisit de diminuer sa consommation de produits d'origine animale.

Les raisons sont les suivantes :

Quelles sont les raisons de ces changements d'habitudes alimentaires ?

Une part grandissante des consommateurs

choisit de diminuer sa consommation de produits d'origine animale.

Les raisons sont les suivantes :



Quelles sont les raisons de ces changements d'habitudes alimentaires ?

Une part grandissante des consommateurs

choisit de diminuer sa consommation de produits d'origine animale.

Les raisons sont les suivantes :



ÉTHIQUES



ÉCOLOGIE

Quelles sont les raisons de ces changements d'habitudes alimentaires ?

Une part grandissante des consommateurs

choisit de diminuer sa consommation de produits d'origine animale.

Les raisons sont les suivantes :



Soyons consomm'acteur !

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

A titre d'information, voici quelques chiffres sur l'élevage intensif en France.

Bien que plus de 88 % des Français y soit opposés, ce mode d'élevage est la norme aujourd'hui dans notre pays !

[étude YouGov 2019](#)

Quelles sont les raisons de ces changements d'habitudes alimentaires ?



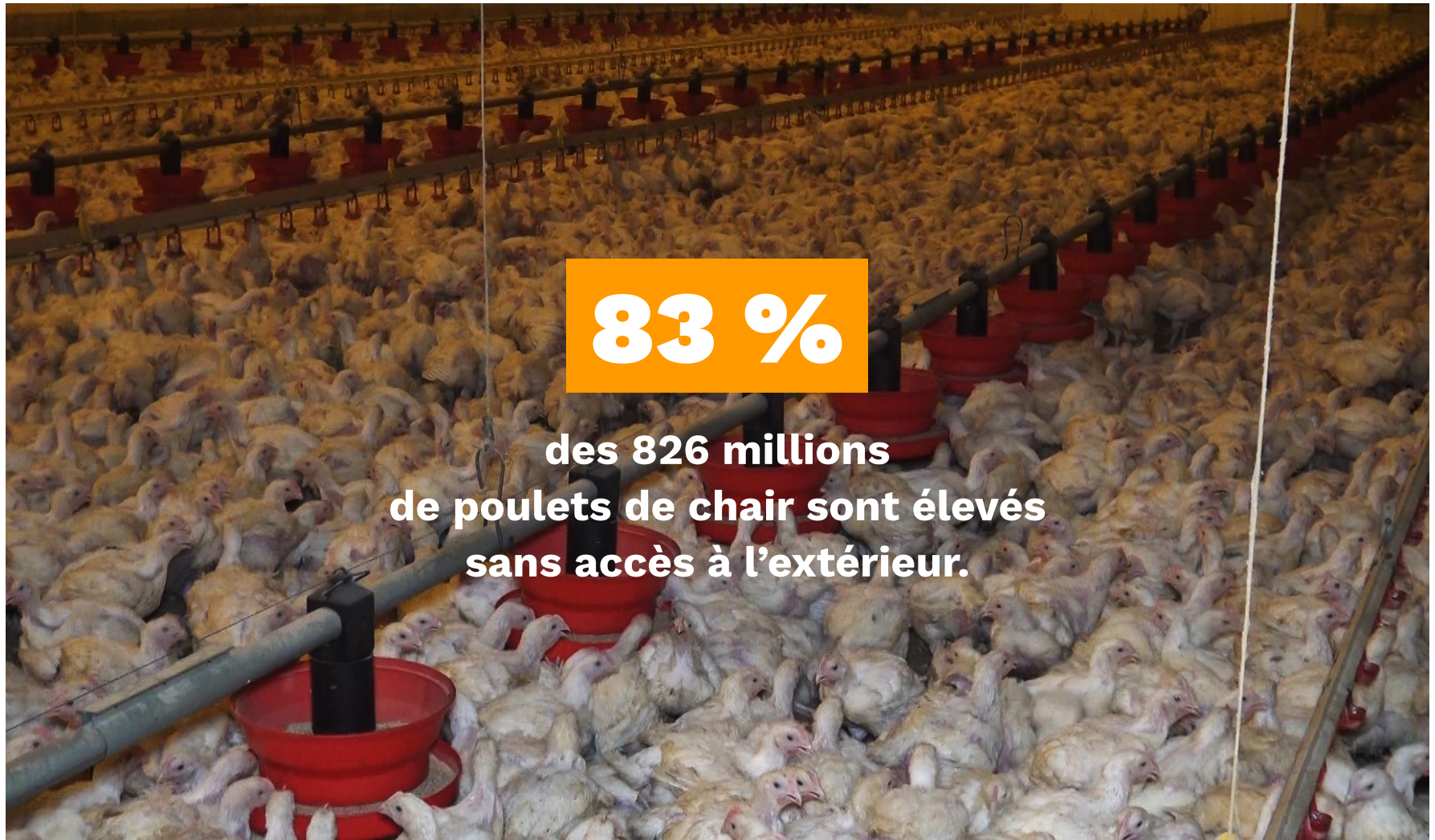
99 %

**des 30 millions
de lapins sont élevés
en cage.**

Quelles sont les raisons de ces changements d'habitudes alimentaires ?



Quelles sont les raisons de ces changements d'habitudes alimentaires ?



83 %

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

Quelles sont les raisons de ces changements d'habitudes alimentaires ?



Quelles sont les raisons de ces changements d'habitudes alimentaires ?



Quelles sont les raisons de ces changements d'habitudes alimentaires ?



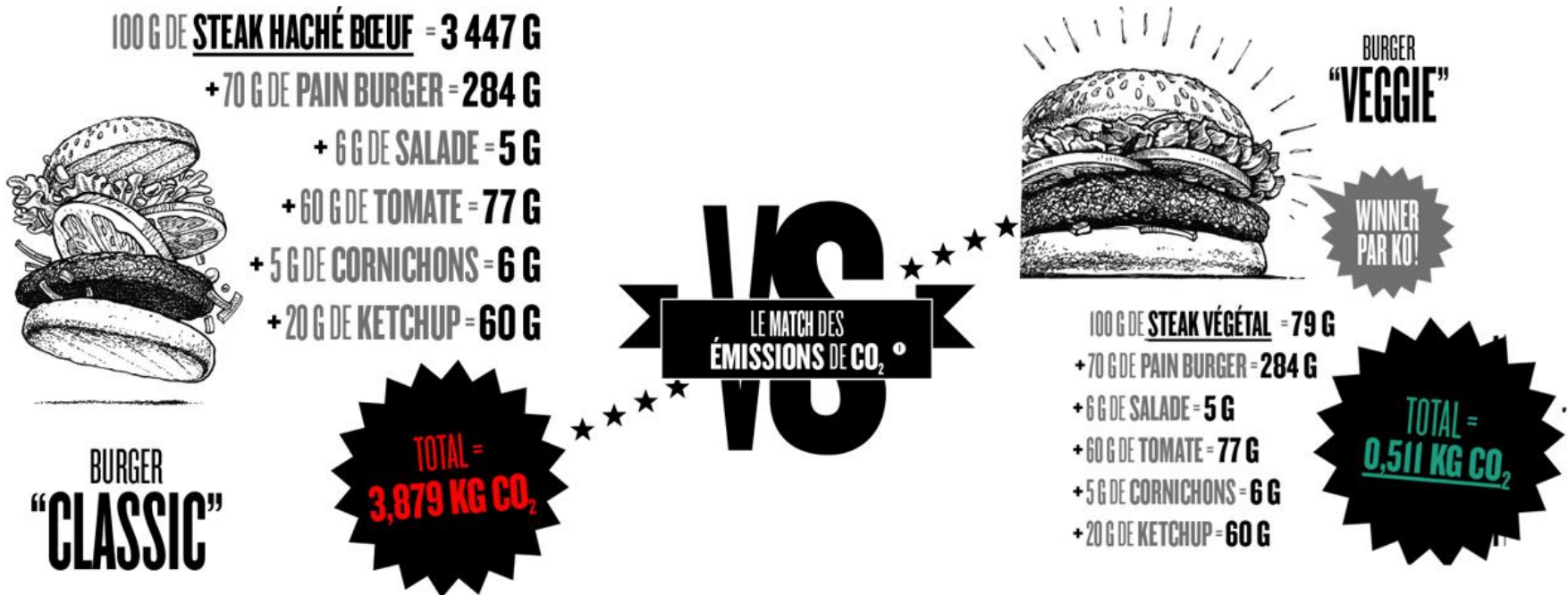
63% de la forêt amazonienne est détruite à cause de l'élevage et de la culture intensive du soja, cela équivaut en moyenne à 1 575 terrains de football détruits par jour.

[\(Rapport Greenpeace, 2016\)](#)



Quelles sont les raisons de ces changements d'habitudes alimentaires ?

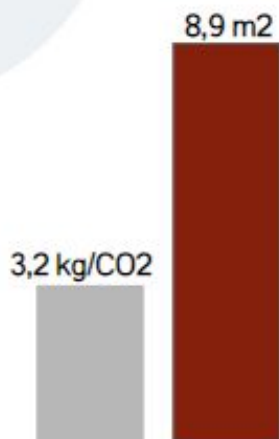
Un menu végétal réduit drastiquement les émissions de CO2



1 - Changement des habitudes alimentaires - Le saviez-vous ?

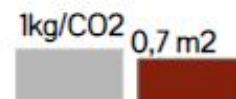


Impact des produits laitiers sur l'environnement



Pour produire 1 L de lait de vache

Émission moyenne de GES (en kg CO₂éq) : 3,2
Surface moyenne nécessaire (en m²/an) : 8,9



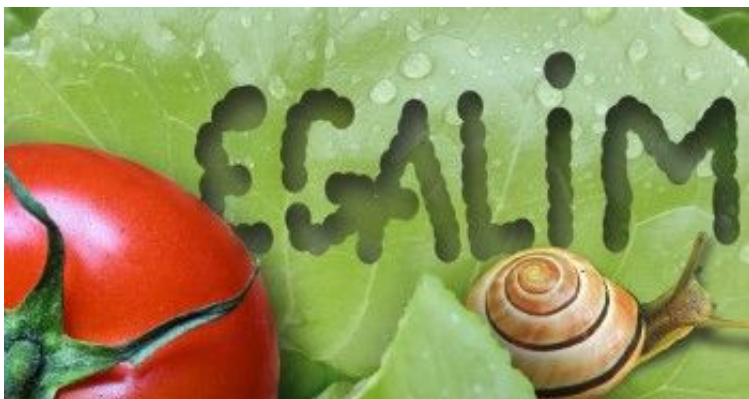
Pour produire 1 L de lait de soja

Émission moyenne de GES (en kg CO₂éq) : 1,0
Surface moyenne nécessaire (en m²/an) : 0,7

Source : [Science mag 2018](#)

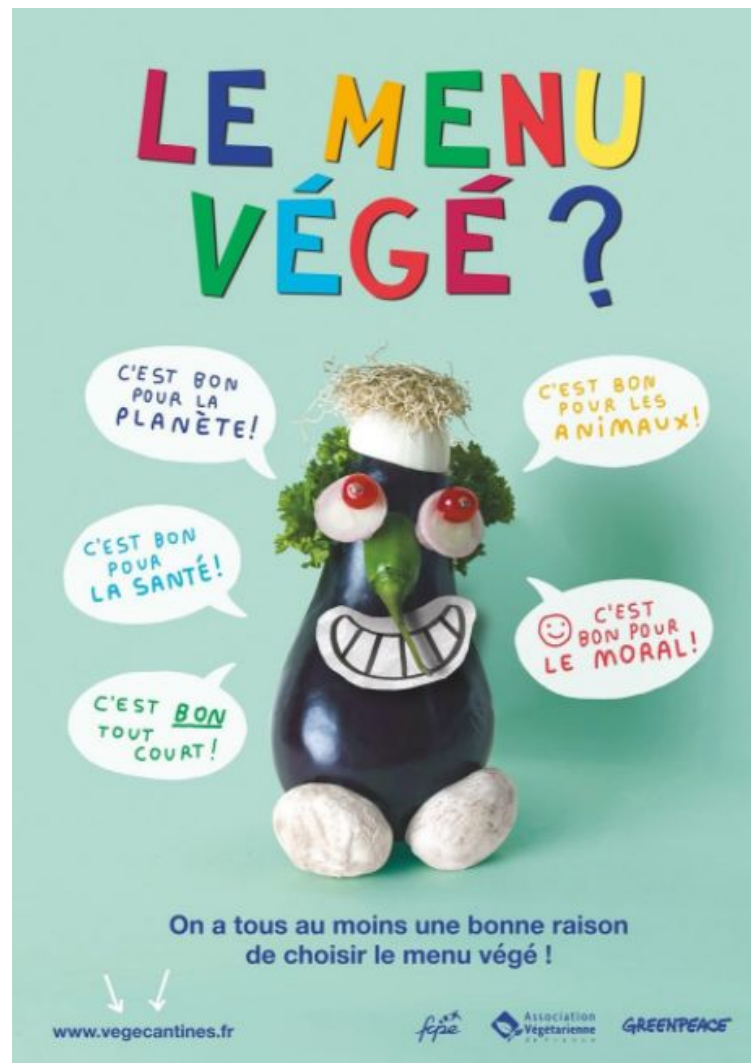
Adaptation de votre offre

Loi ÉGALIM



Loi Egalim :

- Le menu végétarien hebdomadaire, mis en place à titre expérimental en 2018, est entériné pour les cantines scolaires publiques et privées.
- Une option végétarienne quotidienne est rendue obligatoire, au 1er janvier 2023, dans les établissements et services de la restauration collective sous la responsabilité de l'Etat qui proposent déjà des choix multiples (services administratifs de l'Etat, CROUS, armées, prisons, hôpitaux, entreprises nationales de type SNCF).
- Une évolution des référentiels de formation en cuisine pour y inclure les avantages en termes de santé et d'environnement de la diversification des protéines est en cours.



Développement des plats veggie en restauration collective, qu'en pensent les chefs ?

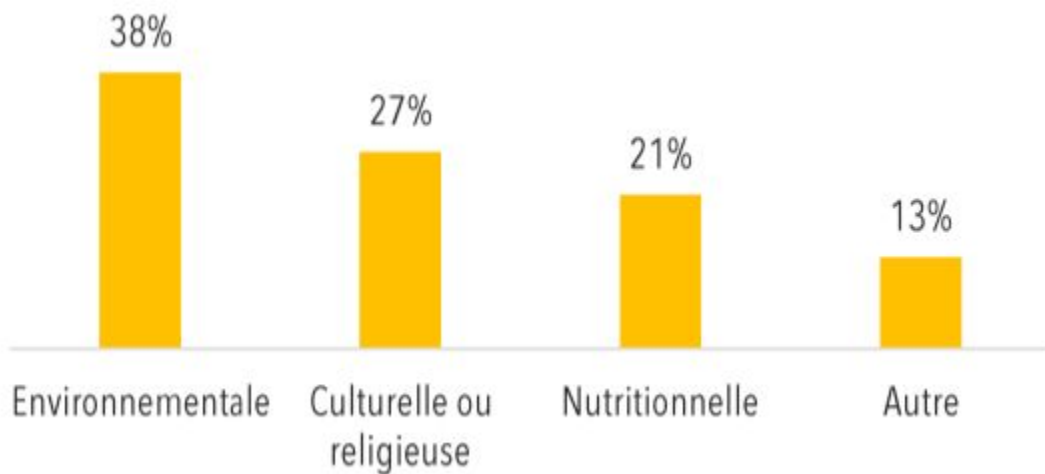
41% constatent une **demande plus forte en plats alternatifs** de la part des convives

90% estiment nécessaire de proposer **plus de formations** sur les plats alternatifs

Source enquête [INRAE](#)

Adaptation de votre offre

Quelles sont les motivations principales des convives demandant des plats alternatifs ?



Source enquête [INRAE](#)



30%

**C'est le taux de prise moyen
de l'offre veggie dans les
restaurants universitaires**

Sources : Crous
de Poitiers, Strasbourg, Grenoble.

Témoignage d'un chef de restaurant universitaire

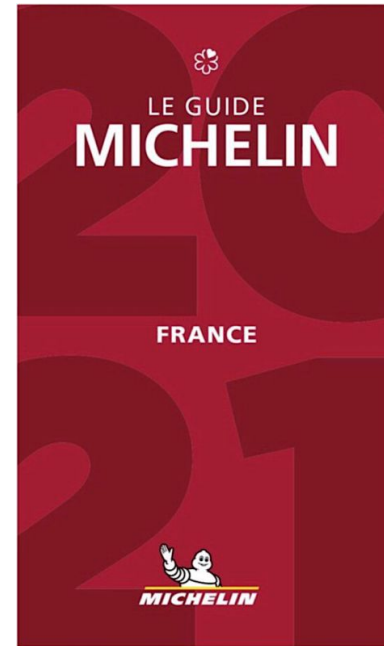


DISTINCTIONS ET CONCOURS
au goût du jour

Adaptation de votre offre

Le restaurant ONA entre dans l'histoire en devenant le premier restaurant vegan étoilé au monde !

Après avoir obtenu **une fourchette et une assiette au guide Michelin** (après seulement une année d'ouverture), le restaurant décroche **une étoile et une étoile verte !** Situé dans le bassin d'Arcachon, ONA (Origine Non Animale) est le premier restaurant gastronomique bio & vegan au monde ! Le restaurant avait déjà obtenu **2 toques au Gault et Millau**. Un lot de distinctions qui présage de belles surprises pour l'avenir.





Un dessert vegan comme **thème** de la finale **de La Coupe du Monde de la Pâtisserie 2019** :

Pour son 30e anniversaire, La Coupe du Monde de la Pâtisserie, toujours fidèle à sa ligne de conduite - **être à l'écoute des innovations et des tendances en matière de consommation** - a choisi pour la première fois dans l'histoire de la compétition : **un dessert à l'assiette 100 % végétal** comme thème de sa finale !

(Source Newsletter Lechef.com)

Adaptation de votre offre



**"La floraison" le dessert
vegan de l'équipe
de Malaisie**



**"L'Assiette enchantée",
le dessert vegan de
l'équipe de Taiwan**



**"The V-egg-Ann", le
dessert... vegan de l'équipe
d'Australie**



L'assiette du Bocuse d'Or 2017 était **100 % végétale :**

Dans sa quête passionnée et attentive d'une cuisine en phase avec son temps, **le Bocuse d'Or, à l'occasion de ses 30 ans, a décidé de mettre en lumière le végétal. Les candidats de la finale 2017 ont, pour le thème assiette, réalisé une création 100 % végétale**, composée exclusivement de fruits, légumes, céréales, graines ou légumineuses.

(Source bocusedor.com)

Adaptation de votre offre



L'assiette végétale de Dan Arnold représentait les feux de forêts en Australie.



L'assiette végétale des USA



L'assiette végétale de la Finlande

PARTIE 3

L'aspect

nutritionnel





L'aspect nutritionnel



« L'Académie de Nutrition et de Diététique fait valoir que les alimentations végétariennes correctement menées, **dont le végétalisme**, sont saines, adéquates sur le plan nutritionnel, et peuvent présenter des avantages dans la prévention et le traitement de certaines maladies. Les alimentations végétariennes bien menées **sont adaptées à tous les stades de la vie, notamment aux femmes enceintes, aux femmes qui allaitent, aux nourrissons, aux enfants, aux adolescents ainsi qu'aux sportifs.** »

[Source Académie de Nutrition et de Diététique](#)
[Traduction en français](#)

Où trouve-t-on les protéines ?



Où trouve-t-on les protéines ?



- lentilles
- haricots secs
- pois chiches
- fèves
- soja et ses dérivés (tofu, tempeh, protéines de soja texturées)

etc.



- noix
 - noisettes
 - amandes
- etc.*



- seitan
 - pain
 - pâtes
 - semoule
 - quinoa
- etc.*

Liste non exhaustive. Source Anses - Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2017.



Où trouve-t-on le calcium ?



Où trouve-t-on le calcium ?



- haricot vert
 - chou
 - brocoli
 - mâche
 - cresson
- etc.



- amandes
 - noisettes
 - sésame (graines ou purée)
- etc.



- Courmayeur
 - Contrex
 - Hépar
- etc.



algue :
Lithothamnium calcareum (en bio)
ou calcium minéral

Liste non exhaustive. Source Anses - Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2017.

***L'ABSORPTION DU CALCIUM
EST FAVORISÉE PAR
LA VITAMINE D ET LIMITÉE
PAR L'EXCÈS DE SEL.***

**Où trouve-t-on
le fer ?**



Où trouve-t-on le fer ?

LÉGUMINEUSES

lentilles,
haricots secs,
fèves, pois,
petits pois...

LÉGUMES

épinards, blettes,
haricots verts, brocoli,
mâche, betterave,
persil...

SOJA

tofu, lait,
yaourts,
tempeh...

FRUITS OLÉAGINEUX

noix de cajou,
noisettes, amandes,
noix... (graines ou
purée).

FRUITS SÉCHÉES

abricots, figues,
pruneaux.

PRODUITS CÉRÉALIERS

pâtes complètes, pains
complet, flocons
d'avoine, quinoa,
céréales du petit
déjeuner enrichies.

CHOCOLAT NOIR, CHÂTAIGNES.

Liste non exhaustive. Source Anses - Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2017.



***LA VITAMINE C
FAVORISE
L'ABSORPTION
DU FER !***

L'aspect nutritionnel

Céréales

Portions : 5 ou plus

Légumes

Portions : 5 ou plus

Fruits

Portions : 2 ou plus

Légumineuses

Portions : 3 ou plus

Oléagineux

Portions : 1 ou plus

Matière grasse



L'aspect nutritionnel

Certains aliments contiennent de la vitamine B12 :



Malgré tout il est nécessaire de se supplémenter lorsque l'on adopte une alimentation 100% végétale.

L'aspect nutritionnel

DE NOMBREUX ALIMENTS VÉGÉTAUX SONT BÉNÉFIQUES À NOTRE SANTÉ :
consommés régulièrement, ils nous protègent de plusieurs maux.

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

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

Source : ANSES, 2017

L'aspect nutritionnel



L'ANSES (L'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), recommande également dans son rapport de 2017 d'augmenter considérablement la consommation de légumineuses et d'huiles végétales riches en oméga-3 (colza et noix), des aliments malheureusement pas assez consommés en France.

PARTIE 4

Les substituts aux oeufs et aux produits laitiers





**CUISINER ET RÉUSSIR DE DÉLICIEUX GÂTEAUX
SANS OEUFS NI LAIT EST TOUT À FAIT POSSIBLE,
ET L'IMMENSE MAJORITÉ DES RECETTES CLASSIQUES
SONT VÉGÉTALISABLES !**



**Remplacer les oeufs
en pâtisserie**

Les substituts aux oeufs et aux produits laitiers

Type de recettes-Substituts possibles (quantités par œuf remplacé)

APPORTER DU MOELLEUX

(gâteaux, cookies...)

- 50 g de compote de fruit ou de purée de légume doux
- 1/2 banane écrasée (environ 50 g)
- 1 càc d'huile ou de purée d'oléagineux + 45 ml de lait végétal
- 50 g de yaourt de soja

APPORTER DU LIANT

(biscuits, gâteaux, crêpes...)

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

ALLÉGER

(gâteaux aérés, muffins...)

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

Les substituts aux oeufs et aux produits laitiers

Aquafaba

Bluffant ! Pour les meringues, les macarons, et toutes les autres préparations qui nécessitent du blanc d'œuf battu en neige, remplacez-le par du jus de pois chiche..., aussi appelé aquafaba.

Exemple de recette : Mousse au chocolat

- 70 à 100 g de couverture de chocolat noir, type extra bitter 64 % (à ajuster selon vos goûts)
- 150 ml de jus de pois chiches, haricots rouges ou blancs
- 1 càs de sucre glace (à ajuster selon vos goûts)



Les substituts aux oeufs et aux produits laitiers


Yumgo.fr

Innovation française 





**Remplacer
les produits laitiers**



**remplacer
les produits laitiers
les laits végétaux**

Les substituts aux oeufs et aux produits laitiers

De nombreux “laits” végétaux sont disponibles
et les goûts peuvent varier selon les marques.

Le lait de soja



convient à toutes les préparations et permet, pour la pâtisserie, d'obtenir les mêmes textures.

Le lait d'avoine



polyvalent, sa saveur légère et sa texture semblable à celle du lait écrémé.

Le lait de riz



a une texture moins épaisse, une saveur sucrée (même nature).

Il existe de nombreuses déclinaisons : riz-épeautre-noisette, riz-coco, riz-quinoa-coco, riz-châtaigne... qui ajoute de l'onctuosité à la texture et du goût !

Le lait d'amande et le lait de noisettes



le lait d'amande fait partie de la tradition culinaire, notamment française, il était d'un usage très courant dès le Moyen-âge. Se prête particulièrement bien à la préparation des desserts.

Les substituts aux oeufs et aux produits laitiers



**De nombreuses autres variétés
de laits végétaux existent :**
épeautre millet orge sarrasin blé de Khorasan/Kamut
quinoa châtaigne chanvre noix de coco
et beaucoup d'autres encore...



Les substituts aux oeufs et aux produits laitiers

Des préparations semblables à la crème liquide se trouvent sous forme de petites briques prêtes à l'emploi (crèmes de soja, de coco, d'avoine, d'épeautre, de riz, d'amande).



Les substituts aux oeufs et aux produits laitiers

Précision :

Je ne suis pas 100 % végétale

Je suis 100 % végétale



La crème fraîche épaisse trouve un équivalent dans la “spécialité au soja lactofermenté”.

Le tofu “soyeux”, une fois mixé, offre aussi une consistance similaire à celle de la crème fraîche.





remplacer

les produits laitiers

Les alternatives au beurre

Les substituts aux oeufs et aux produits laitiers

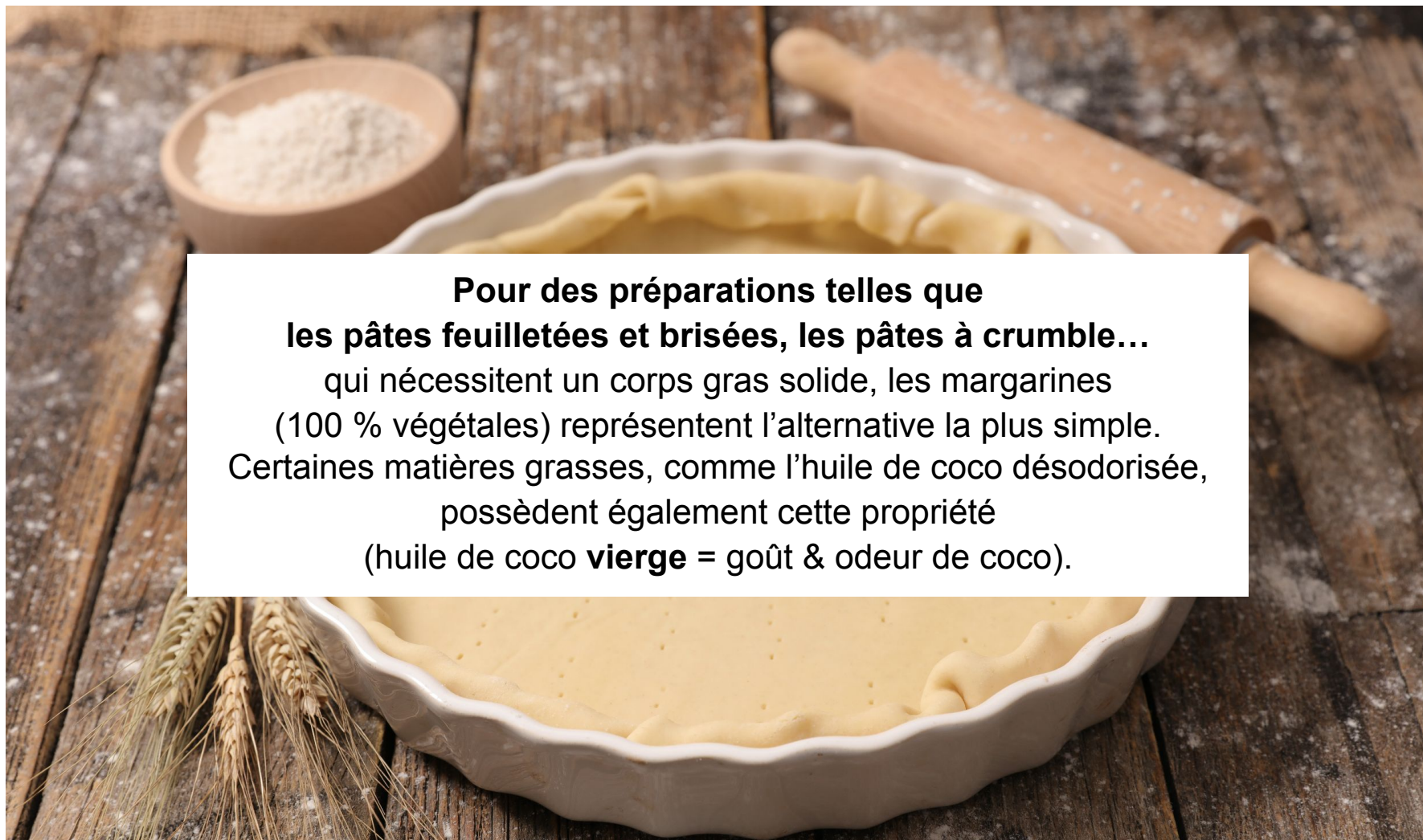


Pour les cuissons à la poêle :
huile d'olive, de pépins de raisins, d'arachide...



Pour les pâtisseries :

plusieurs corps gras peuvent être utilisés, comme les huiles et les purées d'oléagineux. Préférer des huiles qui supportent la cuisson et au goût plutôt neutre : huiles de pépins de raisins, d'arachide, de tournesol, voire d'olive !



Pour des préparations telles que les pâtes feuilletées et brisées, les pâtes à crumble... qui nécessitent un corps gras solide, les margarines (100 % végétales) représentent l'alternative la plus simple. Certaines matières grasses, comme l'huile de coco désodorisée, possèdent également cette propriété (huile de coco **vierge** = goût & odeur de coco).

Les pâtisseries végétales en plein essor



Rencontre avec
Bérénice Leconte,
cheffe de
« VG Pâtisserie - Paris »

PARTIE 5

Des produits à découvrir



Des produits à découvrir

Le tofu
Le seitan
Le tempeh
Des produits
végétaux
innovants



INNOVATION

Le steak Beyond Meat



Des produits à découvrir



**Reportage
du Parisien**
sur le Beyond Meat

Et il en existe beaucoup d'autres...





Le sauté végétal Tereos

Depuis 2015, date où ils ont remporté le **Concours mondial de l'innovation** pour leur projet de protéines végétales, le groupe [Tereos](#) a décliné **tout une gamme 100 % végétale** d'émincés, de médaillons, d'aiguillettes, d'escalopes... y compris en bio !

Des produits à découvrir

Protéines de soja texturées

Les protéines de soja texturées sont produites à partir de farine de soja déshuilée. La farine subit une pression à froid, avant d'être mélangée à de l'eau, cuite à haute température puis refroidie et séchée. Le mélange peut être alors calibré en morceaux plus ou moins gros. Elles vont jusqu'à tripler de volume lors de la réhydratation dans un bouillon aromatique.



Des produits à découvrir



Des produits à découvrir



Fournisseurs et distributeurs pour la restauration



Fournisseurs et distributeurs pour la restauration



Fournisseurs et distributeurs pour la restauration



Fournisseurs et distributeurs pour la restauration



Bouchée Végétale



Sauté Végétal



Émincé Végétal



Médaille Végétal



Aiguillette Végétale



Escalope Végétale



Épi & Co

Fournisseurs et distributeurs pour la restauration



L
I
N
C
K



Des produits à découvrir



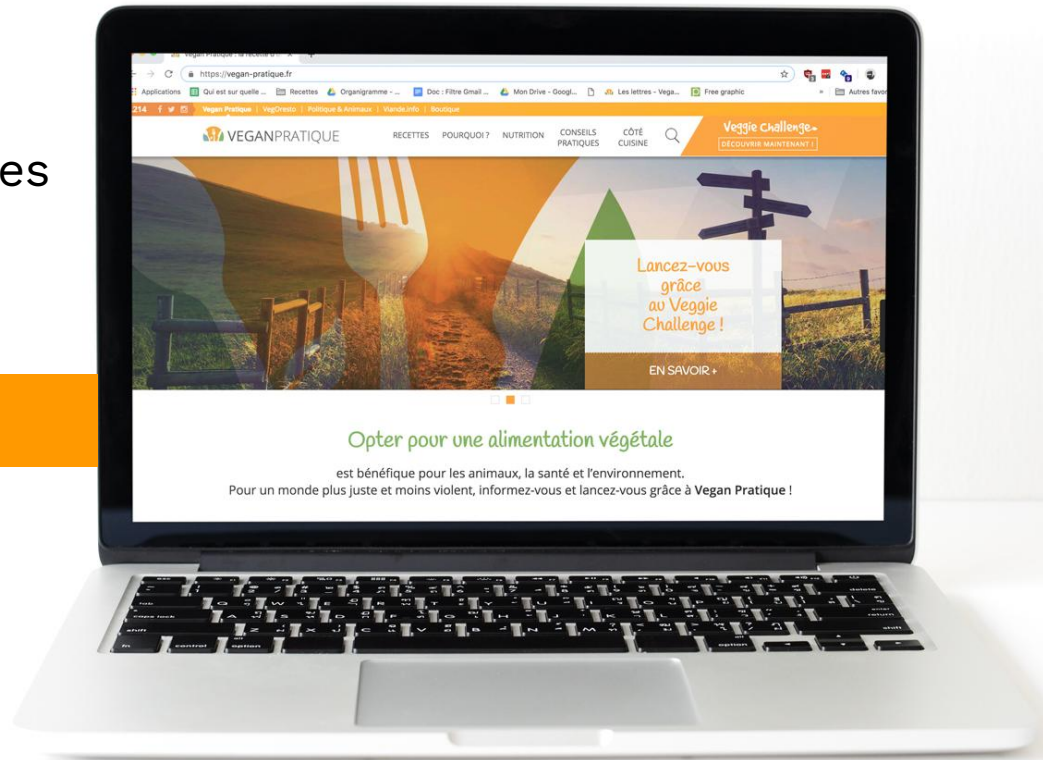
Manger vegan, c'est faire découvrir de nouvelles saveurs à vos papilles !



Des produits à découvrir

Retrouvez des conseils, des astuces et des centaines d'autres recettes sucrées ou salées sur le site

vegan-pratique.fr



PARTIE 6

Offre végétale à la carte, les clefs de la réussite !



IMPLIQUER SES CUISINIERS

Élaborer un menu vegan demande davantage de réflexion, de recherche que d'élaborer un menu à base de viande ou de poisson. C'est une occasion pour créer de la dynamique avec votre équipe.

Exemple : Répartir la recherche d'idée entre les salariés (entrée, plat, dessert).

« ... Il y a beaucoup de participation de la part de l'équipe autour de la conception du menu vegan, c'est pour cette offre que je reçois le plus de propositions et d'idées de la part de mes collaborateurs !... »

Francois Lecocq, chef du restaurant Lecocq and Folks à Vannes.

IMPLIQUER L'ÉQUIPE AU SERVICE

Il est essentiel de bien informer son équipe sur le discours à adopter !

La règle est de toujours mettre en avant ce qu'il y a dans les plats et non ce qu'il n'y a pas !

Décrire le produits, une technique novatrice, inviter les étudiants à la nouveauté... afin de leur donner l'envie de découvrir de nouvelles saveurs.

PARTIE 7

Synthèse



Synthèse

En proposant à vos futurs clients
une (ou plusieurs) offre vegan à votre carte, vous :

1

Végétaliser l'offre permet de **maîtriser le budget**

2

Vous fidéliserez vos clients et en attirerez d'autres

3

Vous ferez preuve d'innovation et de créativité, source de motivation des équipes

4

Vous contribuerez à préserver l'environnement, vous limiterez le réchauffement climatique (réduction des émissions de gaz à effet de serre dans l'atmosphère (protoxyde d'azote, méthane...), la déforestation, le gaspillage et la pollution de l'eau...).

5

Vous contribuerez à réduire le nombre d'animaux tués sans aucune nécessité !

6

Vous contribuerez à préserver la santé des humains (certaines maladies cardiovasculaires, antibiorésistance...).

7

Vous contribuerez à lutter contre la faim dans le monde

8

Vous contribuerez à lutter contre les idées reçues :)

PARTIE 8



Exemple : menu réalisé par le Crous de Poitiers

ENTRÉES

Taboulé épicé aux légumes rôtis

-

“Pépites” de lentilles corail/carottes à la moutarde

-

Salade de légumes cuits

-

Méli-mélo de crudités

-

Soupe de maïs à la tomate et aux courgettes

PLATS

Tajine d'orge perlé aux fruits secs

-

Paëlla végétale

-

Risotto aux petits pois

-

Emincé végétal à la provençale et frites

DESSERTS

Panacotta croustillante aux noisettes

-

Muffin au chocolat

-

Comme un riz au lait de coco et aux “pépites”

-

Mousse au chocolat

-

Corbeille de fruits



Des menus qui répondent aux attentes des consommateurs



Et vous ?

**Prêts à tester de
nouvelles recettes ?**



Échanges avec L214 Food



UN GRAND
Merci
POUR VOTRE ÉCOUTE !