

# CUISINE VÉGÉTALE



LES CLÉS  
DE LA RÉUSSITE

OLIVIER HERAUD



VegOresto

UNE  
INITIATIVE  
L214.com



# INTRO

QUI SUIS-JE ?



# MON PARCOURS

- Lycée hôtelier
- Commis pâtissier en restauration (Relais & Châteaux)
- C.F.A
- Ouvrier dans diverses pâtisseries et boulangeries-pâtisseries
- Professeur de pâtisserie pendant plus de 18 ans (dont 2 années responsable de la filière alimentaire)
- Ambassadeur bénévole VegOresto depuis avril 2014 puis salarié de l'association L214 en tant que chargé de mission VegOresto



# Plan de l'intervention

## SOMMAIRE

1. Pourquoi suis-je là ?
2. Présentation de l'association L214
3. Présentation de l'initiative VegOresto
4. Lexique
5. La cuisine en 2022 dans le monde
6. L'aspect nutritionnel
7. Les substituts aux oeufs et aux produits laitiers
8. Des produits à découvrir
9. Fournisseurs et distributeurs pour la restauration
10. Offre végétale à la carte, les clefs de la réussite !
11. Synthèse
12. Relever le défi VegOresto
13. Échanges

# PARTIE 1

**POURQUOI  
SUIS-JE LÀ ?**



# Pourquoi suis-je là ?

**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...



# Pourquoi suis-je là ?

Au cours de cette présentation, nous verrons ensemble **tout l'intérêt qu'il y a à se former à cuisiner 100 % végétal**, ainsi, vous aurez plus facilement la possibilité de répondre aux demandes de vos futurs clients en leur proposant des menus adaptés, **ce sera pour vous un véritable atout !**



# PARTIE 2

## PRÉSENTATION DE L214



# Présentation de L214

## **VEGORESTO EST UNE INITIATIVE DE L'ASSOCIATION DE DÉFENSE DES ANIMAUX L214**

L'association concentre ses actions sur les animaux d'élevage. Elle dénonce les maltraitements qui leur sont faites et propose des solutions concrètes pour éviter leur souffrance.

L'association œuvre pour les animaux depuis 2008.

# Présentation de L214

## ELLE TIRE SON NOM DE L'ARTICLE L214-1 DU CODE RURAL :

« Tout animal étant un être sensible doit être placé par son propriétaire dans des conditions compatibles avec les impératifs biologiques de son espèce. »



# PARTIE 3

## PRÉSENTATION DE VEGORESTO



# Présentation de VegOresto

## UN PRINCIPE SIMPLE

Inviter les chefs des restaurants à proposer des alternatives véganes et à rendre visible ces offres végétales auprès du grand public.



# Présentation de VegOresto

## UN SERVICE ENTIÈREMENT GRATUIT

À destination des professionnels  
via le référencement de leur établissement

À destination des consommateurs  
via l'annuaire en ligne pour trouver  
où manger vegan près de chez eux.



# Présentation de VegOresto

## UNE ÉQUIPE POUR VOUS ACCOMPAGNER

4 salariés et 115 ambassadeurs bénévoles répartis dans plus de 30 villes sur tout le territoire.



# Présentation de VegOresto

Une initiative créée en 2015 qui rassemble aujourd'hui plus de **3 100 restaurants partenaires.**



# PARTIE 4

LEXIQUE



# 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

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

# VÉGÉTALIEN

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

# 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 indifféremment le terme vegan ou végétal dans la présentation, mais **le terme végétal est beaucoup plus inclusif !**

# PARTIE 5

## LA CUISINE EN 2022 DANS LE MONDE : RELATION DE CAUSE À EFFET

1. **Changement des habitudes alimentaires**
2. **Évolution des tendances de marché**
3. **Adaptation de votre offre**



# Changement des habitudes alimentaires

**QUELLES SONT LES RAISONS  
DE CES CHANGEMENTS ALIMENTAIRES ?**

# Changement des habitudes alimentaires

Une part grandissante des consommateurs choisit de diminuer sa consommation de produits d'origine animale.

Les raisons sont les suivantes :



# Changement des habitudes alimentaires

## SOYONS CONSOM'ACTEURS !

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...



# Changement des habitudes alimentaires

Au total, **plus de 8 animaux abattus sur 10** sont élevés en cages ou entassés dans des bâtiments sans aucun accès à l'extérieur.



# Changement des habitudes alimentaires

**99,9 %**

des **27 millions** de lapins sont élevés en cage.



# Changement des habitudes alimentaires

95 %

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



# Changement des habitudes alimentaires

83 %

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



# Changement des habitudes alimentaires

36 %

des 42 millions de poules pondeuses sont élevées en cage.



# Changement des habitudes alimentaires

4 min

pour comprendre

le vrai poids

de la viande sur

l'environnement



# Changement des habitudes alimentaires



Le saviez-vous

# Changement des habitudes alimentaires

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Un très grand nombre de terres cultivables sont utilisées dans le seul but de nourrir les animaux d'élevage, alors que **près de 800 millions d'humains souffrent de malnutrition.**



# Changement des habitudes alimentaires

## LE SAVIEZ-VOUS ?

**Il faut beaucoup plus de terres agricoles pour produire de la viande que pour produire des céréales ou des légumineuses directement destinées à l'alimentation humaine.**



# Changement des habitudes alimentaires

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Par exemple, il faut **323 m<sup>2</sup> de surface agricole** pour produire **un kilo de viande de bœuf** avec fourrage, tandis que **16 m<sup>2</sup> suffisent pour produire un kilo de pain** (20 fois moins).



(Source FAO (Food and Agriculture Organisation))

# Changement des habitudes alimentaires

## LE SAVIEZ-VOUS ?

**65%** 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.



(Source l'obs - 2019)

# Changement des habitudes alimentaires

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Un menu végétal évite de générer de grandes quantités d'émissions de CO<sub>2</sub>



# Changement des habitudes alimentaires

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Impacts  
des produits laitiers  
sur l'environnement



\* GES = gaz à effet de serre

(Source : [Science mag 2018](#))

# Évolution des tendances de marché

**COMMENT SE TRADUISENT  
CONCRÈTEMENT  
CES CHANGEMENTS ?**

# Évolution des tendances de marché

**34 %** des Français se disent flexitariens



(Source : Études Xerfi, 2019)

# Évolution des tendances de marché

**55 %** des français ont réduit leur consommation de viande depuis la pandémie de Covid 19



(Étude Institut CSA, mai 2021)

# Évolution des tendances de marché

**83 %** des français ont pris conscience que leurs choix alimentaires ont un impact direct sur l'environnement



(Étude Institut CSA, mai 2021)

# Évolution des tendances de marché

**65 %** des millennials  
**(18-34 ans)**  
suivent un régime  
alimentaire mixte



(Sondage YouGov - 2020)

# Évolution des tendances de marché

**38 %** c'est l'augmentation des commandes vegan sur l'application **Deliveroo** en 2020



(Source Deliveroo, janvier 2021)

# Évolution des tendances de marché

Selon une étude Xerfi, le marché des produits vegan a atteint 400 M€ en 2019 (+11%). Avec 66 millions de consommateurs potentiels, **il est attendu à 460 M€ en 2023**, soit une croissance annuelle de 3 %.



(Source NutriMarketing SAS)

# Évolution des tendances de marché

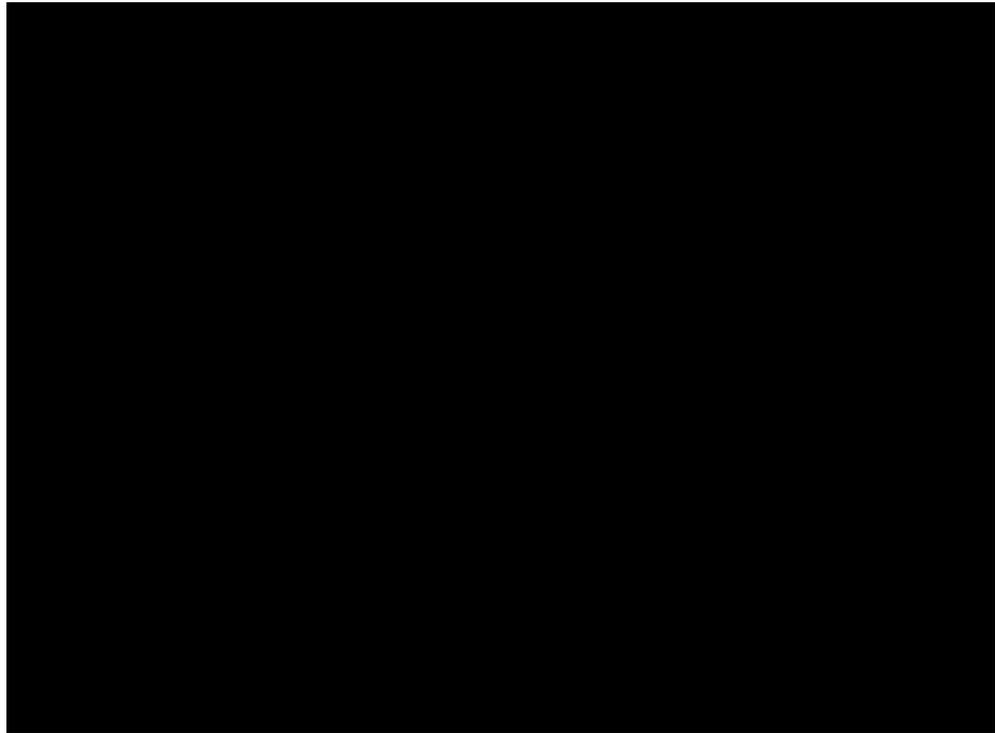
## Les icônes passent au végétal



# Évolution des tendances de marché

## DES PROFESSIONNELS DE LA RESTAURATION VOUS PARLENT

Nous sommes allés à la rencontre d'un **boulangier – pâtissier**, d'une **chefe végane** et de **deux chefs vegan-friendly** qui souhaitent partager leur expérience avec vous :



# Adaptation de votre offre

## NOS MÉTIERS ÉVOLUENT

Le « **Sirha Green** », premier salon dédié au food service responsable créé par le Sirha en juin 2018 : pour aider les professionnels à répondre aux nouvelles tendances de consommation qui bouleversent déjà le food-service de demain.

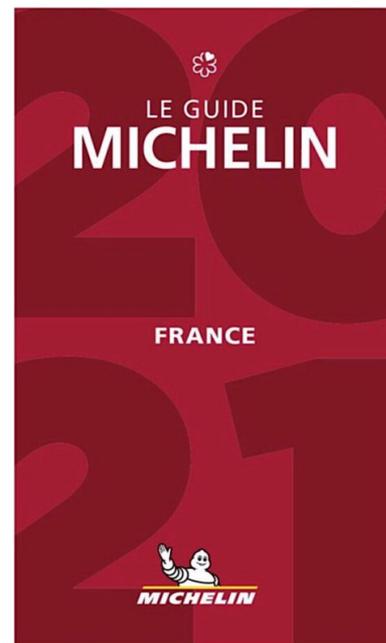


# Adaptation de votre offre

**LE RESTAURANT BIO ET VEGAN ONA  
ENTRE DANS L'HISTOIRE EN DEVENANT LE  
PREMIER RESTAURANT ÉTOILÉ AU MONDE !**



Après avoir obtenu **une assiette au guide Michelin**, le restaurant décroche **une étoile et une étoile verte** ! ONA (Origine Non Animale) est le premier restaurant gastronomique bio & vegan du Bassin d'Arcachon. Rappelons que le restaurant avait déjà obtenu **2 toques au Gault et Millau**.



# Adaptation de votre offre

## LES PÂTISSERIES 100 % VÉGÉTALES EN PLEIN ESSOR

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



# Adaptation de votre offre

## LES ÉCOLES FERRANDI, FERRIÈRES AINSI QUE L'INSTITUT PAUL BOCUSE S'ADAPTENT !

**Bio, sans gluten, vegan : les jeunes adoptent et les écoles s'adaptent !**

**Paris (75)** Les professeurs de cuisine sont de plus en plus confrontés aux interrogations des jeunes sur le bio, le sans gluten, le vegan...

**“Il faut former les jeunes aux réalités auxquelles ils vont être confrontés sur le terrain”, explique le chef Sébastien Charretier, formateur à l'Institut Paul Bocuse.**



(Source : [journal Hôtellerie restauration](#))

# Adaptation de votre offre

BRUNO TREFFEL PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION NATIONALE DES PROFESSEURS DE CUISINE ET RESTAURANT (ANPCR) DES CFA

parle d'une demande « **qui va continuer de croître, car aujourd'hui le public veut des menus adaptés à un régime, une allergie, une intolérance** ».

Les offres se multiplient, aussi bien chez le boulanger de quartier que dans les restaurants gastronomiques. **Il faut donc former les jeunes à ces nouvelles demandes et envies de la clientèle.** Et là, « nous sommes loin d'être au point ».



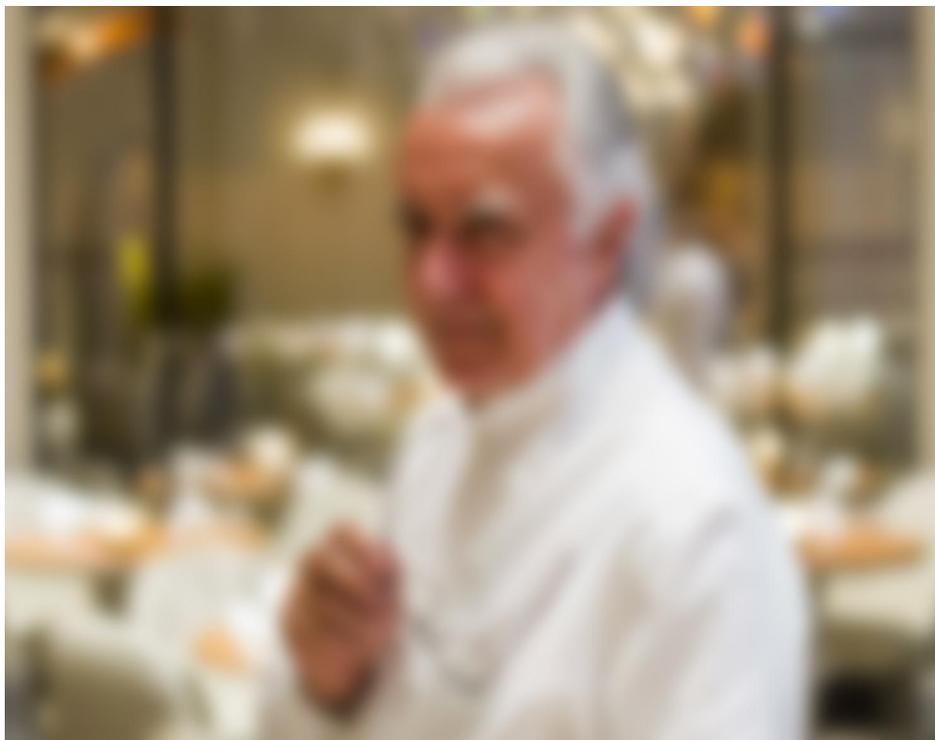
(Source : [journal Hôtellerie restauration](#))

# Adaptation de votre offre

## PAROLES DE CHEFS

### QUI A DIT ....

“Les gens ne sont plus aussi intéressés par les produits carnés”



# Adaptation de votre offre

## PAROLES DE CHEFS

### QUI A DIT ....

“Les gens ne sont plus aussi intéressés par les produits carnés”

À l'occasion de l'ouverture début septembre 2021 de “**Sapid**”, son restaurant parisien très vegan-friendly.

**Alain Ducasse**



# Adaptation de votre offre

## PAROLES DE CHEFS

### QUI A DIT ....

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

»



# Adaptation de votre offre

## PAROLES DE CHEFS

### QUI A DIT ....

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

»

**Pierre Hermé**



# Adaptation de votre offre

## PAROLES DE CHEFS

### QUI A DIT ....

« La cuisine de la viande est beaucoup plus fatigante parce qu'il y a le sang, qu'on est en relation avec un animal mort. La cuisine du légume est très reposante, on est dans la peinture, dans la couture ».



# Adaptation de votre offre

## PAROLES DE CHEFS

### QUI A DIT ....

« La cuisine de la viande est beaucoup plus fatigante parce qu'il y a le sang, qu'on est en relation avec un animal mort. La cuisine du légume est très reposante, on est dans la peinture, dans la couture ».

**Alain Passard**



# Adaptation de votre offre

## PAROLES DE CHEFS

### QUI A DIT ....

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



# Adaptation de votre offre

## PAROLES DE CHEFS

### QUI A DIT ....

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

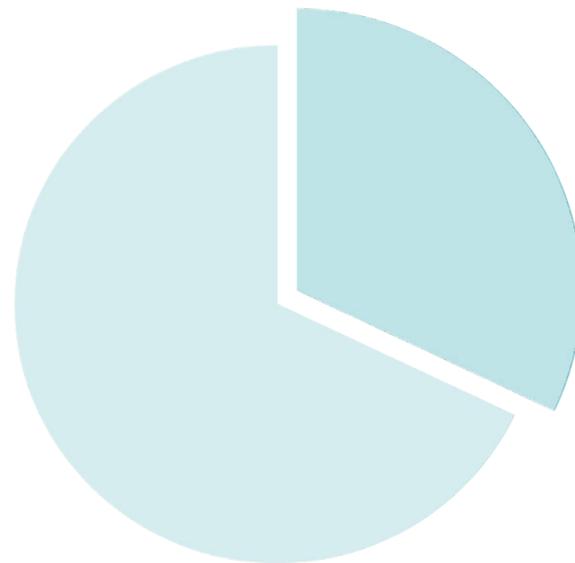


Thierry Marx

# Adaptation de votre offre

## IMPACT DE L'OFFRE VÉGÉTALE sur le chiffre d'affaires

L'offre végétale représente en moyenne **32%** du chiffre d'affaires et **34,5%** de commande sur un service.



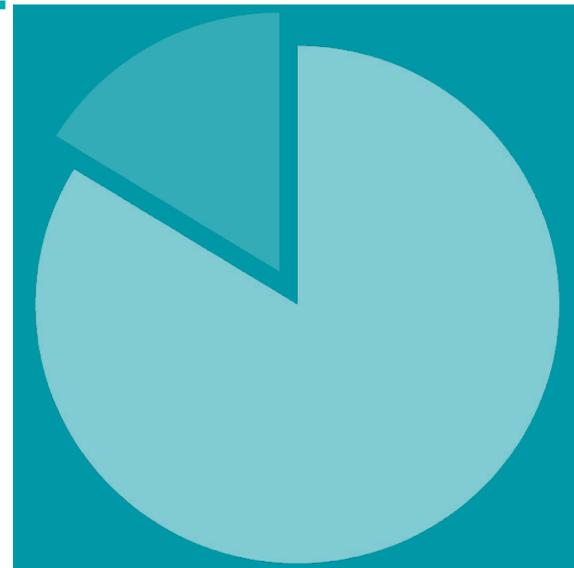
*(Source : enquête interne auprès des restaurants référencés VegOresto - Mai 2019)*

# Adaptation de votre offre

## IMPACT DE L'OFFRE VÉGÉTALE sur le chiffre d'affaires

**82%**

des restaurants ont une offre végétale intégrée au reste de leur carte.

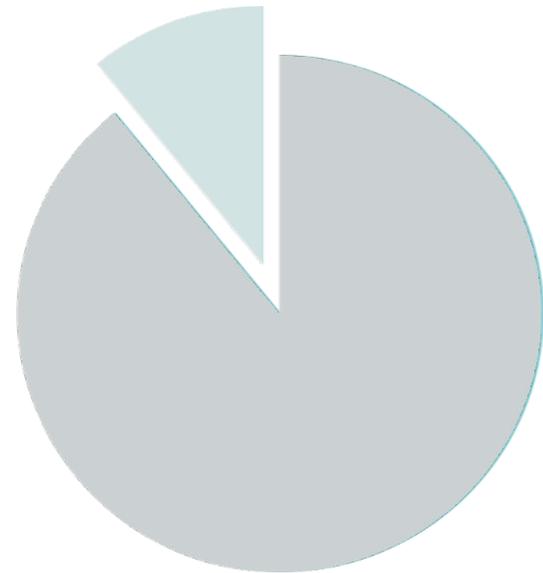


*(Source : enquête interne auprès des restaurants référencés VegOresto - Mai 2019)*

# Adaptation de votre offre

## IMPACT DE L'OFFRE VÉGÉTALE sur le chiffre d'affaires

**85 %**  
des restaurateurs déclarent  
que la cuisine végétale  
intéresse leur clientèle.



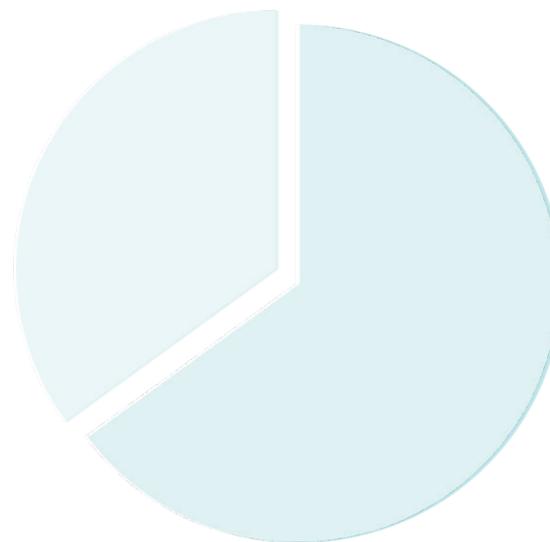
*(Source : enquête interne auprès des restaurants référencés VegOresto - Mai 2019)*

# Adaptation de votre offre

## IMPACT DE L'OFFRE VÉGÉTALE sur le chiffre d'affaires

**64 %**

**des restaurateur trouvent que  
la cuisine végétale motive leur  
équipe en cuisine.**



*(Source : enquête interne auprès des restaurants référencés VegOresto - Mai 2019)*

# DES CONCOURS au goût du jour



## 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)

# DES CONCOURS au goût du jour



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

—  
Ce granité à la noix de coco est composé de morceaux frais de pomelo et de mangue, d'un coulis, d'une crème exotique ainsi qu'une dacquoise aux amandes.

# DES CONCOURS au goût du jour



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

—  
Pour remplacer les produits d'origine animale, l'équipe de Taïwan a misé sur de la purée de noix de coco, des fraises des bois et du gélifiant végétal en poudre pour réaliser ce dessert à base d'espuma, de sorbet, de compote, de riz au lait à la noisette.

# DES CONCOURS au goût du jour



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

Les candidats australiens ont imaginé un œuf...vegan composé d'une mousse de purée d'ananas et citron et de gélifiant végétal. Le tout posé sur un nid en pâte filo.

# DES CONCOURS au goût du jour



À l'occasion de ses 30 ans, l'assiette du Bocuse d'Or 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 ont, pour le thème assiette, réalisé une création 100 % végétale, composée exclusivement de fruits, légumes, céréales, graines ou légumineuses.

(Source [bocusedor.com](http://bocusedor.com))

# DES CONCOURS au goût du jour



## L'assiette végétale de Dan Arnold

représentait les feux de  
forêts en Australie.

# DES CONCOURS au goût du jour

L'assiette végétale des  
USA



# DES CONCOURS au goût du jour

L'assiette végétale de la  
Finlande



# PARTIE 6

**L'ASPECT  
NUTRITIONNEL**



# L'aspect nutritionnel



**Le saviez-vous**

# 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](#)

# L'aspect nutritionnel



Dans son étude de 2021, l'**ANSES** (l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), déclare que **la fréquence des repas végétariens à la cantine peut être illimitée !**

L'agence nationale 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.

# L'aspect nutritionnel

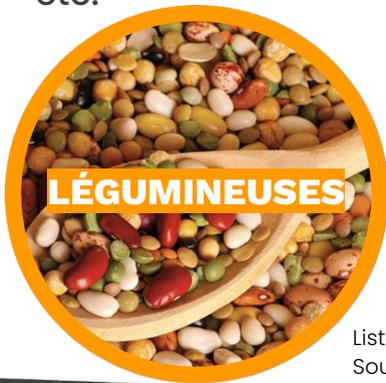
La cuisine végétale fait la part belle aux :



# OÙ TROUVE-T-ON DES PROTÉINES ?

## LÉGUMINEUSES

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



## OLÉAGINEUX

- noix
- noisettes
- amandes
- etc.



## CÉRÉALES

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



Liste non exhaustive.

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

# OÙ TROUVE-T-ON DES PROTÉINES ?



**TOUS LES ALIMENTS**  
contiennent des protéines en plus ou moins grande quantité.



**SAUF CAS PARTICULIER**  
il n'est pas nécessaire de se préoccuper de la « qualité » et de la composition en acides aminés des protéines que nous consommons. La diversité des sources et la quantité suffisent amplement.

(ANSES : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, 2017)

# 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.

# OÙ TROUVE-T-ON LE CALCIUM ?

**Exemples d'aliments végétaux à forte teneur en calcium.**

**Pour comparaison : le lait de vache = 120 mg/100 ml**

Aliment riche en calcium	mg par portion
Figues sèches	167 mg pour 100 g
Beurre de sésame (tahin)	128 mg pour 2 cuillères à soupe (30 mL)
Lait végétal enrichi	120 mg pour 100 mL
Yaourt végétal enrichi	120 mg pour 100 g
Tofu, tempeh	80 mg pour 100 g
Persil frais	95 mg pour 50 g (frais)
Amandes	80 mg pour 30 g
Haricot vert	111 mg pour 200 g

# 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.

# OÙ TROUVE-T-ON LE FER ?

Exemples d'aliments végétaux contenant plus de fer que la viande de boeuf (2,6 mg/100g)

Aliments riches en fer	mg / 100 g d'aliment
Céréales type mueslis enrichies	6 - 10,6
Lin, graine	10,2
Tomate séchée	9,09
Sésame, graine	4,5
Lupins en graines	4,36
Lentilles & haricots secs cuits	1,5 - 3
Épinards crus	3,61
Tofu nature	2,4

# L'aspect nutritionnel



# L'aspect nutritionnel



*L'HUILE DE COLZA  
POSSÈDE UN RATIO  
OMÉGA-6 / OMÉGA-3  
IDÉAL.*

# 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

# PARTIE 7

**LES SUBSTITUTS  
AUX OEUFS ET  
AUX PRODUITS  
LAITIERS**



# 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 !



# LES SUBSTITUTS AUX OEUFS ET AUX PRODUITS LAITIERS

**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

**Bluffante et peu coûteuse !**

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 



# LES SUBSTITUTS AUX OEUFS ET AUX PRODUITS LAITIERS

Innovation française 



Tamalga.com



  
TAMALGA



# LES SUBSTITUTS AUX OEUFS ET AUX PRODUITS LAITIERS

Remplacer les produits  
laitiers en pâtisserie :  
**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-quinua-coco, riz-châtaigne... qui ajoute de l'onctuosité à la texture et du goût !

## Le lait d'amande



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

Remplacer les produits  
laitiers en pâtisserie :  
les crèmes végétales



# 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).



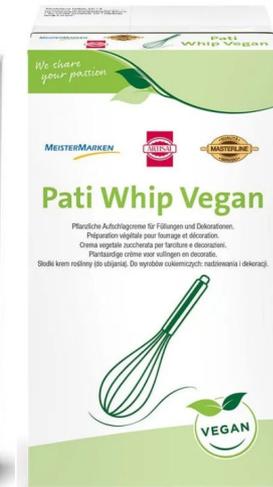
# LES SUBSTITUTS AUX OEUFS ET AUX PRODUITS LAITIERS

## Précision :

Je ne suis pas 100 % végétale



Je suis 100 % végétale



# LES SUBSTITUTS AUX OEUFS ET AUX PRODUITS LAITIERS

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.



# LES SUBSTITUTS AUX OEUFS ET AUX PRODUITS LAITIERS

**Remplacer les produits  
laitiers en pâtisserie :  
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...**

# LES SUBSTITUTS AUX OEUFS ET AUX PRODUITS LAITIERS



## **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 !

# LES SUBSTITUTS AUX OEUFS ET AUX PRODUITS LAITIERS

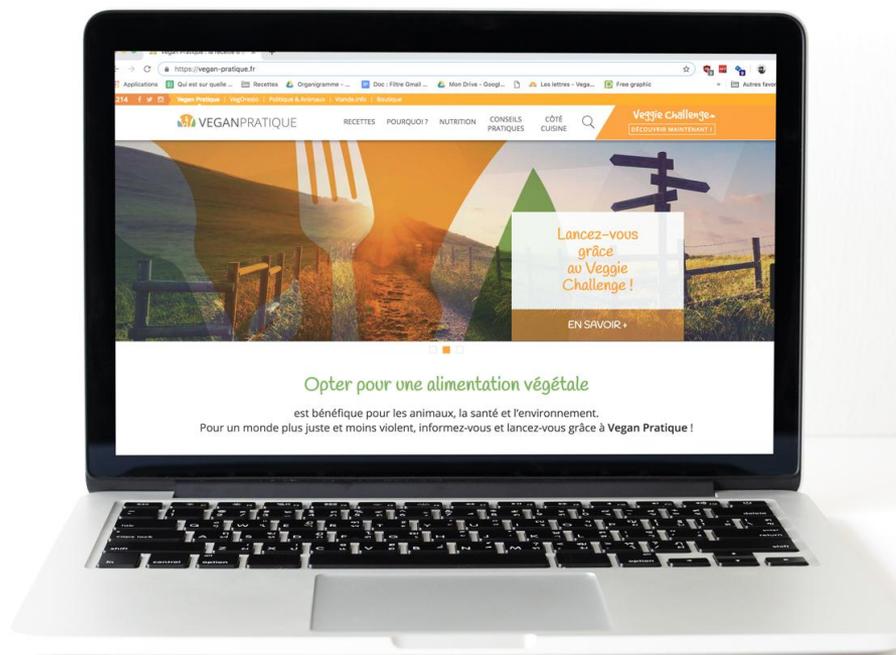


**Pour des préparations telles que les pâtes feuilletées et brisées, les pâtes à crumble... qui nécessitent un corps gras solide, les margarines (100 % végétales) représentent l'alternative la plus simple.** Certaines matières grasses, comme l'huile de coco désodorisée, possèdent également cette propriété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

# LES SUBSTITUTS AUX OEUFS ET AUX PRODUITS LAITIERS

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

**vegan-pratique.fr**



# PARTIE 8

**DES PRODUITS  
À DÉCOUVRIR**



# Des produits à découvrir

**Le tofu**

**Le seitan**

**Le tempeh**



# Des produits à découvrir

## LA FABRICATION DU TEMPEH

Graines de soja cuites, écrasées puis ensemencées avec un champignon.

Fermentation en 24 h à 30 °C : des moisissures se forment (des filaments blancs, comme sur les fromages type brie).

Le *tempeh* a un goût qui évoque les **arômes de champignon, de noix et de levure**. Il est riche en protéines et pauvre en lipides.



# Des produits à découvrir

## INNOVATION

Le steak Beyond Meat



# Des produits à découvrir

**Reportage  
du Parisien  
sur le  
Beyond  
Meat**



# Et il en existe beaucoup d'autres...



# 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





# Des produits à découvrir



**Les grands classiques en mode végétal, c'est possible !**



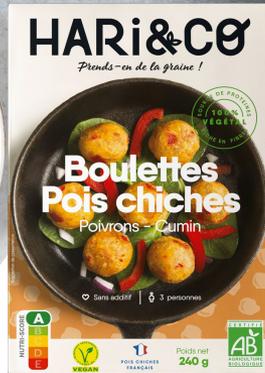
**Manger végétal, c'est faire découvrir de nouvelles saveurs à nos papilles !**

# PARTIE 9

## FOURNISSEURS ET DISTRIBUTEURS POUR LA RESTAURATION



# Fournisseurs et distributeurs



# Fournisseurs et distributeurs



# Fournisseurs et distributeurs



Concours mondial  
de l'innovation 🏆



# Fournisseurs et distributeurs



# Fournisseurs et distributeurs

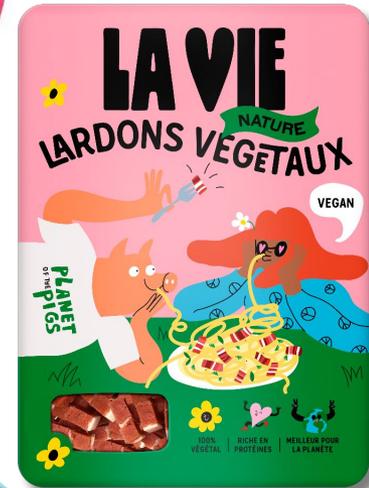


L  
I  
N  
C  
K



# Fournisseurs et distributeurs

**LA VIE**  
FROM PLANTS WITH LOVE



# Fournisseurs et distributeurs



« 46 % des français souhaiteraient que les restaurants classiques proposent 1 ou 2 plats Vegan à la carte » \*

**Soreal**

*Répond à la demande de vos clients !*

*ilou*  
l'incroyable  
**MAYONNAISE SANS ŒUFS**  
100% VEGAN  
SANS COLORANT ARTIFICIEL

\* Etude réalisée par CHD Expert

The advertisement features a green and white color scheme with a decorative leaf border. A large green speech bubble contains a quote about the demand for vegan options in restaurants. Below the quote is an illustration of fresh ingredients like carrots, cucumbers, tomatoes, and lemons. To the right is a bottle of 'ilou' brand egg-free mayonnaise. The Soreal logo is prominently displayed at the top right.

# Fournisseurs et distributeurs



La Compagnie des Desserts

# Fournisseurs et distributeurs



# Fournisseurs et distributeurs



Retrouvez davantage de fournisseurs d'offres végétales sur : [VegOresto.fr](https://vegoresto.fr)  
(onglet fournisseurs et distributeurs)

# PARTIE 10

**OFFRE VÉGÉTALE  
À LA CARTE :**  
LES CLÉS DE LA RÉUSSITE



# OFFRE VÉGÉTALE À LA CARTE : LES CLÉS DE LA RÉUSSITE

## IMPLIQUER SON ÉQUIPE EN SALLE

Il est essentiel de bien  
informer son équipe en salle  
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 !

# OFFRE VÉGÉTALE À LA CARTE : LES CLÉS DE LA RÉUSSITE

## IMPLIQUER SES CUISINIERS

*« ... 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.

# OFFRE VÉGÉTALE À LA CARTE : LES CLÉS DE LA RÉUSSITE

## SE FAIRE ACCOMPAGNER PAR VEGORESTO

Les moyens que nous mettons  
à votre disposition :

***Un visibilité gratuite  
de votre restaurant  
sur notre annuaire en ligne***

- *Site web, carte interactive*
- *Application mobile*



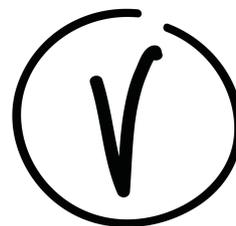
# OFFRE VÉGÉTALE À LA CARTE : LES CLÉS DE LA RÉUSSITE

## Réseaux sociaux



## kit de communication

(macaron, pastilles « V » pour les cartes).



# PARTIE 11

**SYNTHÈSE**



# Synthèse

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

**1**  
Augmenterez  
significativement  
votre chiffre  
d'affaires

**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  
limitez 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 12

**RELEVER LE DÉFI  
VEGORESTO**



# Relever le défi VegOresto

## Pourquoi relever ce défi ?

- Pour se former
- Pour pratiquer / se préparer
- Pour innover

## Comment relever ce défi ?

- En élaborant un menu avec l'aide de votre professeur

## Quand relever ce défi ?

- Dans l'année, au moment qui vous arrange le mieux

## Quel sont les acteurs de ce défi ?

- Les élèves de cuisine et de salle encadrés de leurs professeurs
- Les ambassadeurs VegOresto
- Les convives

## Où aura lieu ce défi ?

- Au restaurant pédagogique de votre établissement

# Relever le défi VegOresto

## INFA de Montpellier

Menu réalisé par  
les élèves et leur  
professeur

### Menu 100% végétal

RÉALISÉ PAR LES ÉTUDIANTS EN CUISINE

#### Amuse-bouche

Rouleau printanier ricotta végétale et  
fromage végétal aux fines herbes et  
artichauts en deux façons

#### Balade forestière

Brioche végétale toastée, crémeux de petits  
pois et champignons sautés, jus de cresson

#### Plat

Pavé mystère de tofu red gingembre et  
coriandre pané au sésame et ses princesses  
des sables

#### Bouchée vietnamienne

Fleur de jasmin, panna cotta poivre blanc,  
insert chocolat

#### Dessert

Croquant aux noisettes mousse légère fraise  
et basilic  
Chantilly coco



# Relever le défi VegOresto

**Un défi dynamique et gourmand**



# Relever le défi VegOresto

**Et vous ?**  
**Prêts à relever le défi ?**

# Formation certifiante Une première nationale !



# Formation certifiante Une première nationale !

- **Durée :**

- 10 mois en centre de formation dont 8 à 10 semaines en entreprise.

- **Public concerné :**

- Élèves néo-diplômé de la filière Hôtellerie-restauration (CAP-Bac professionnel – BAC Technologique – BTS)
- Public issu du milieu agricole
- Public issu de commerce alimentaire (primeur, GSM)
- Reconversion professionnelle

- **Plus d'informations :**

- <https://lycee-jderomas.fr/>
-  05 53 97 63 00



# Gardons le contact

**Poursuivons les échanges !**



Groupe Facebook fermé :

**VegOresto Pro**



Mon profil Facebook :

**Olivier Heraud**

# Gardons le contact

## Poursuivons les échanges !



Intervention • Écoles hôtelières • VegOresto.fr

# PARTIE 13

ÉCHANGES



# MERCI!!

**POUR  
VOTRE ÉCOUTE**

