

# **CUISINE VÉGÉTALE, LES CLÉS DE LA RÉUSSITE**

**OLIVIER HERAUD**

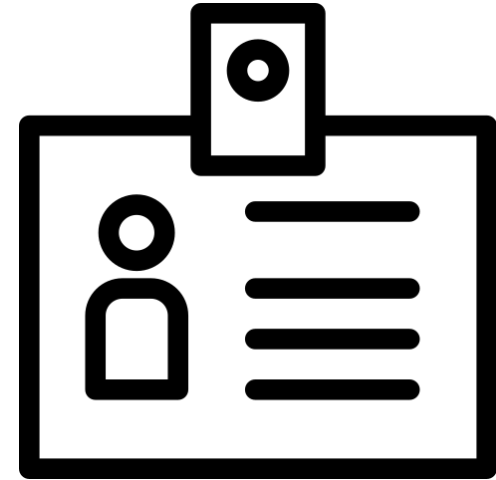


**Qui suis-je ?**



## MON PARCOURS

- **Lycée hôtelier**
- **Commis pâtissier**  
en restauration (Relais & Château)
- **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.





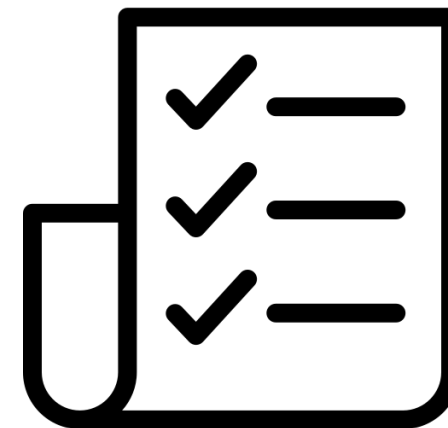
# Plan de l'intervention





# SOMMAIRE

1. Pourquoi suis-je là ?
2. **Présentation de l'association L214**
3. Présentation de l'initiative VegOresto
4. **Lexique**
5. Changements des habitudes alimentaires, évolution des tendances de marché et adaptation de votre offre
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. Conclusion
12. **Animation Saveurs Végétales**
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...

\*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.





## Pourquoi suis-je là ?

**Des nouveaux produits émergent,** nous irons à la découverte de certains d'entre eux.

Nous verrons aussi **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 usagers en leur proposant des menus adaptés, **ce sera pour vous un véritable atout !**



# PARTIE 2

## Présentation

## de l'association L214



**VegOresto est une initiative de l'association de défense des animaux L214** qui concentre ses actions sur les animaux d'élevage. Elle dénonce les maltraitances qui leur sont faites et propose des solutions concrètes pour éviter leur souffrance.

**L'association œuvre pour les animaux depuis 2008.**





**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



### UN PRINCIPE SIMPLE

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







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

## 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.



# **PARTIE 4**

## **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 5**

## **La cuisine en 2022**

**dans le monde :**

**relation de cause à effet**





# **PARTIE 5**

## **La cuisine en 2022**

**dans le monde :**

**relation de cause à effet**

**1 - Changement des habitudes alimentaires**





# **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**





# **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**

**1**  
**Changement  
des habitudes  
alimentaires**

**QUELLES SONT LES RAISONS**  
**de ces changements alimentaires ?**



### **Une part grandissante des consommateurs**

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

**Les raisons sont les suivantes :**

### **Une part grandissante des consommateurs**

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

**Les raisons sont les suivantes :**



## 1 - Changement des habitudes alimentaires

### Une part grandissante des consommateurs

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

**Les raisons sont les suivantes :**



**ÉTHIQUES**



**ÉCOLOGIE**

## 1 - Changement des 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...



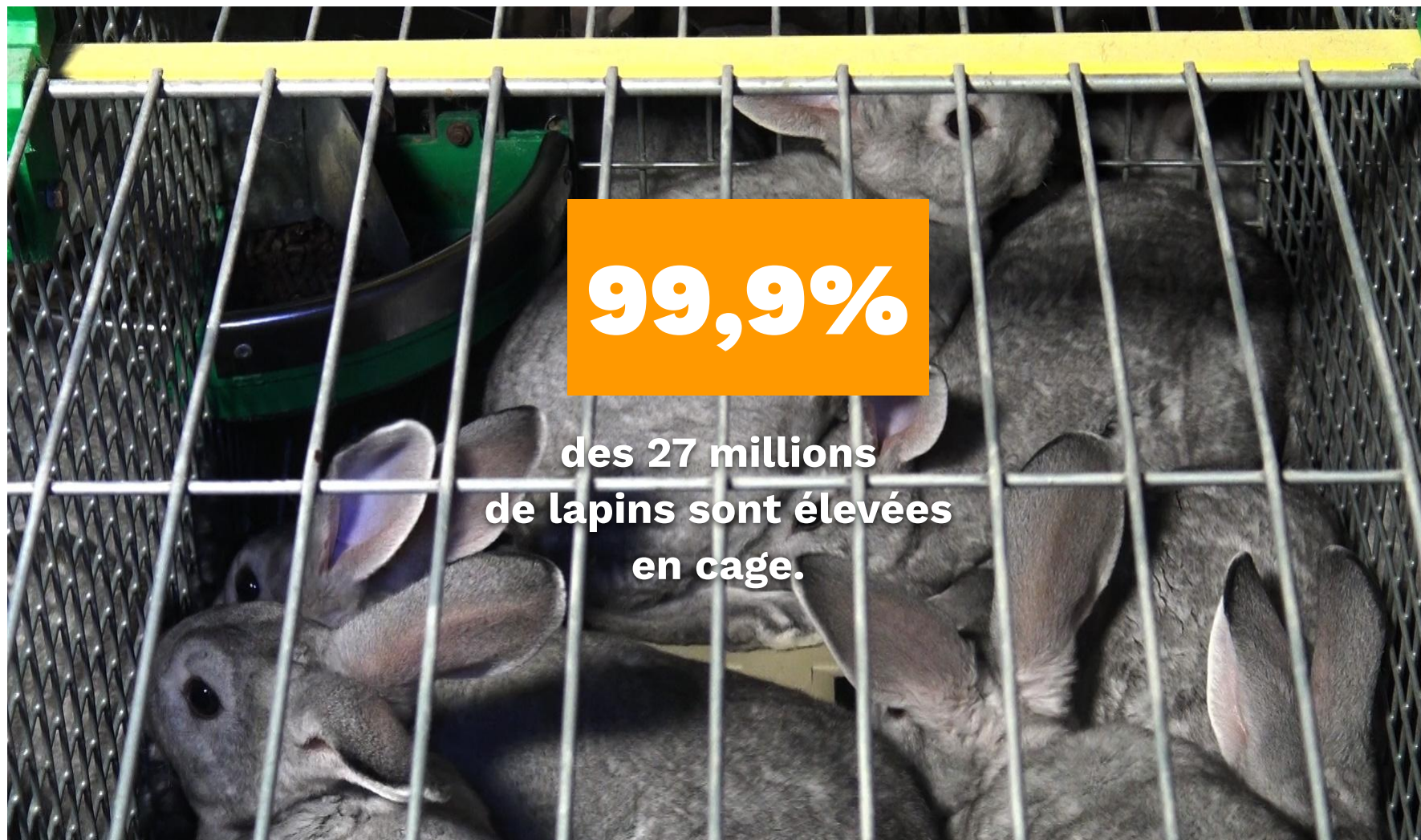
## 1 - Changement des habitudes alimentaires

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





## 1 - Changement des habitudes alimentaires



**99,9%**

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

## 1 - Changement des habitudes alimentaires

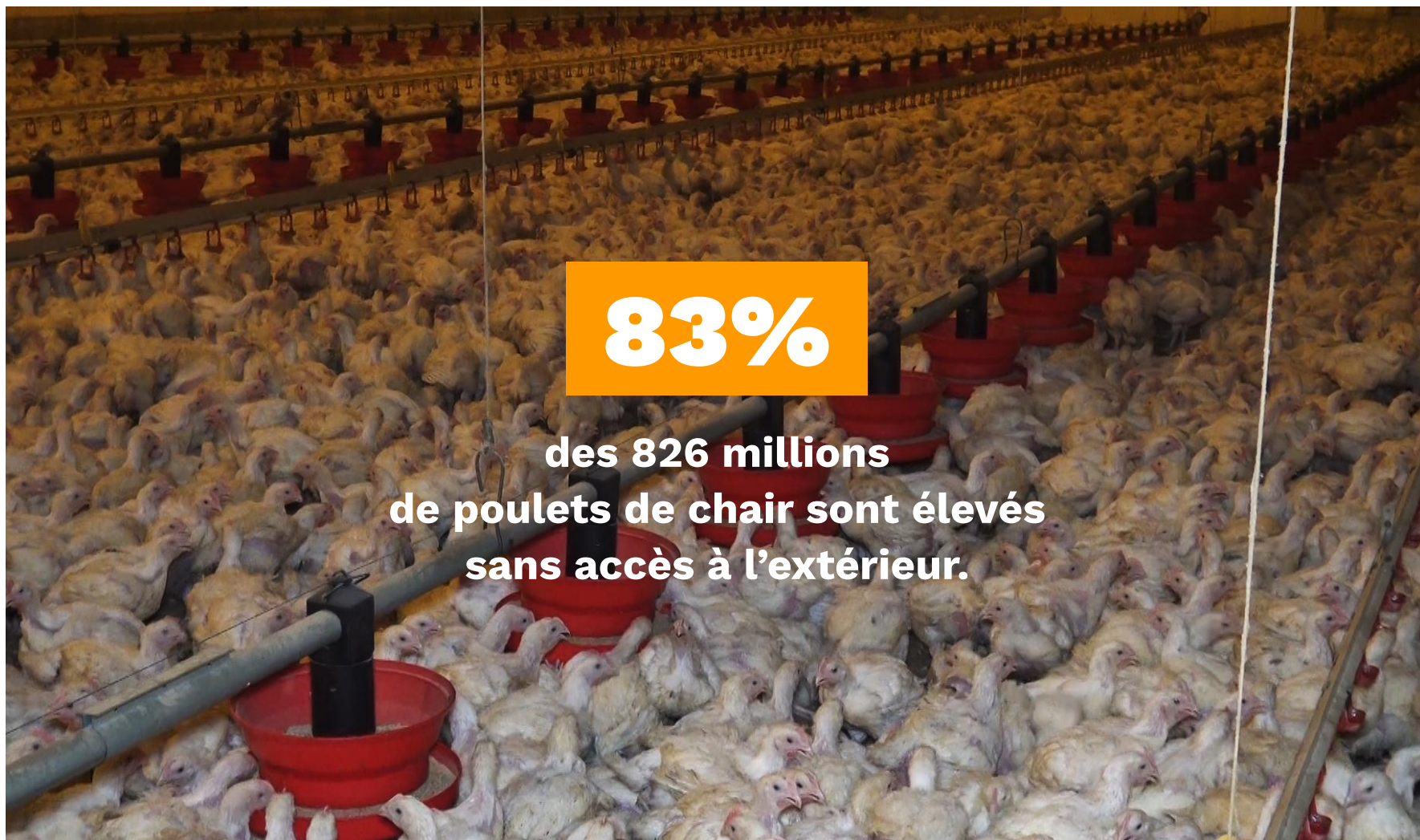


**95%**

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



## 1 - Changement des habitudes alimentaires



**83%**

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

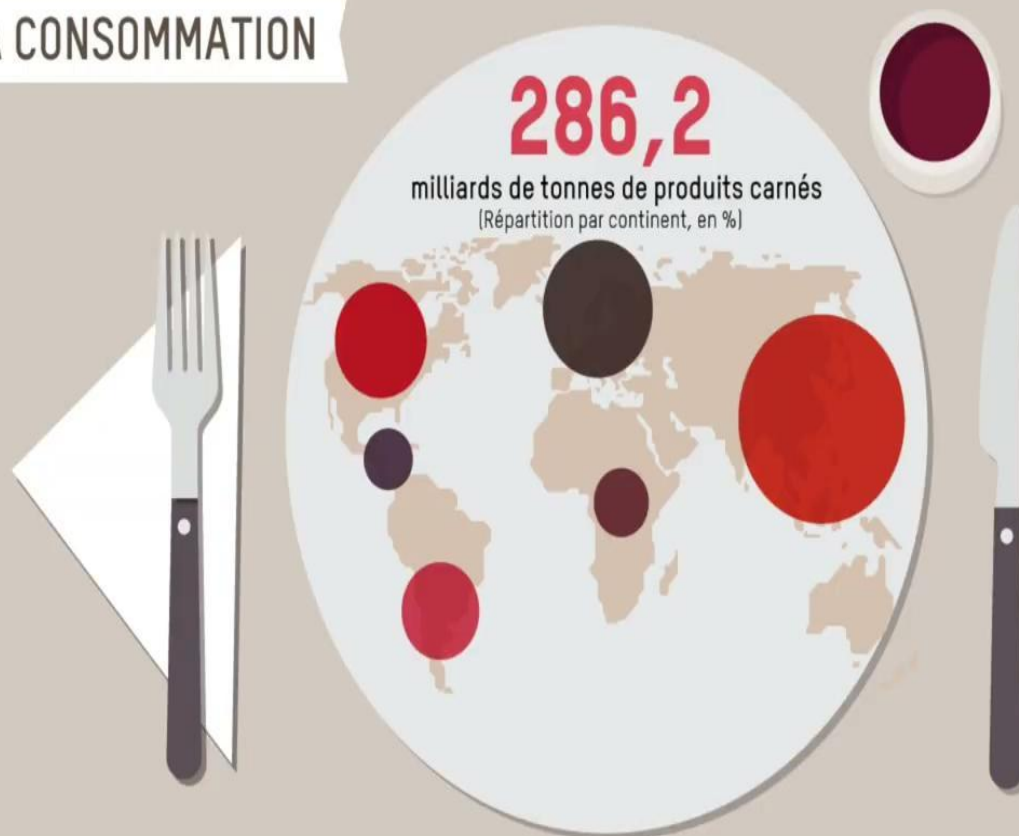


## 1 - Changement des habitudes alimentaires



# 1 - Changement des habitudes alimentaires

## LA CONSOMMATION



**4 min**  
**pour comprendre**  
**le vrai poids**  
**de la viande sur**  
**l'environnement**



## 1 - 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.**






## 1 - 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.**



## 1 - 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))



## 1 - 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.**

[\(Source l'obs - 2019\)](#)



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

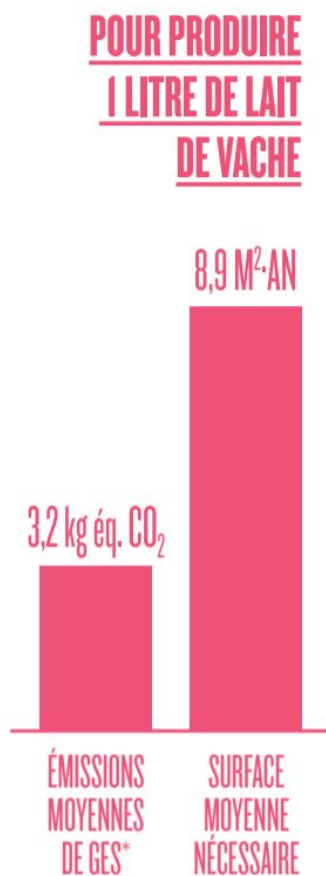
Un menu végétal évite de générer de grandes quantités d'émissions de CO<sub>2</sub>  
(notamment au niveau du plat)





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

## Impact des produits laitiers sur l'environnement



\* GES = gaz à effet de serre



**POUR PRODUIRE  
1 LITRE DE LAIT  
DE SOJA**



Source : [Science mag 2018](https://www.sciencemag.fr)

**2**  
**Évolution  
des tendances  
de marché**

**COMMENT**

**se traduisent concrètement  
ces changements ?**

## 2 - Évolution des tendances de marché



**34%**

**des Français  
se disent  
flexitariens**

(Source : Études Xerfi, 2019)



## 2 - 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)



**41%**

**des cuisiniers de la restauration collective constatent une demande plus forte en plats végétariens et végétaliens de la part des convives**

(Enquête INRAE, 2019)

**71%**

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

(Enquête Harris Interactive, février 2021)

**3**  
**Adaptation  
de votre offre**



## 3 - Adaptation de votre offre

### Nos métiers évoluent

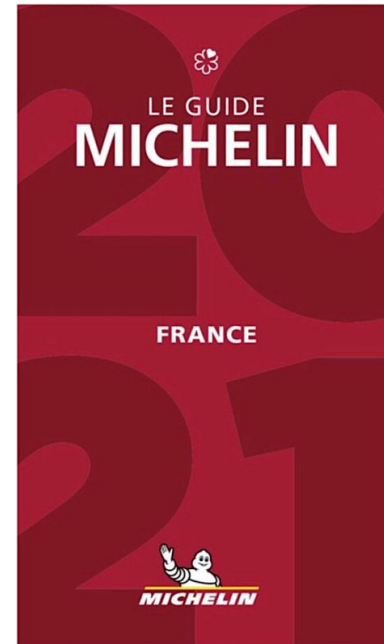
Le « **Sirha Green** », premier salon dédié au food service responsable créé par le Sirha en juin 2018 : **pour aider les professionnels à répondre aux nouvelles tendances de consommation qui bouleversent déjà le food-service de demain** (Bio, « free-from », véganisme, végétarisme, circuits courts, technologies économes, FoodTech...).



## 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** (après seulement une année d'ouverture), le restaurant décroche **une étoile et une étoile verte !** Situé à Arès, 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**. Un lot de distinctions qui présage de belles surprises pour l'avenir.



### 3 - Adaptation de votre offre

#### **Les pâtisseries 100 % végétales en plein essor :**

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



### 3 - Adaptation de votre offre

#### PAROLES DE CHEFS

#### QUI A DIT ...

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





## 3 - Adaptation de votre offre

### PAROLES DE CHEFS

*“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**



## 3 - Adaptation de votre offre

### PAROLES DE CHEFS

#### QUI A DIT ...

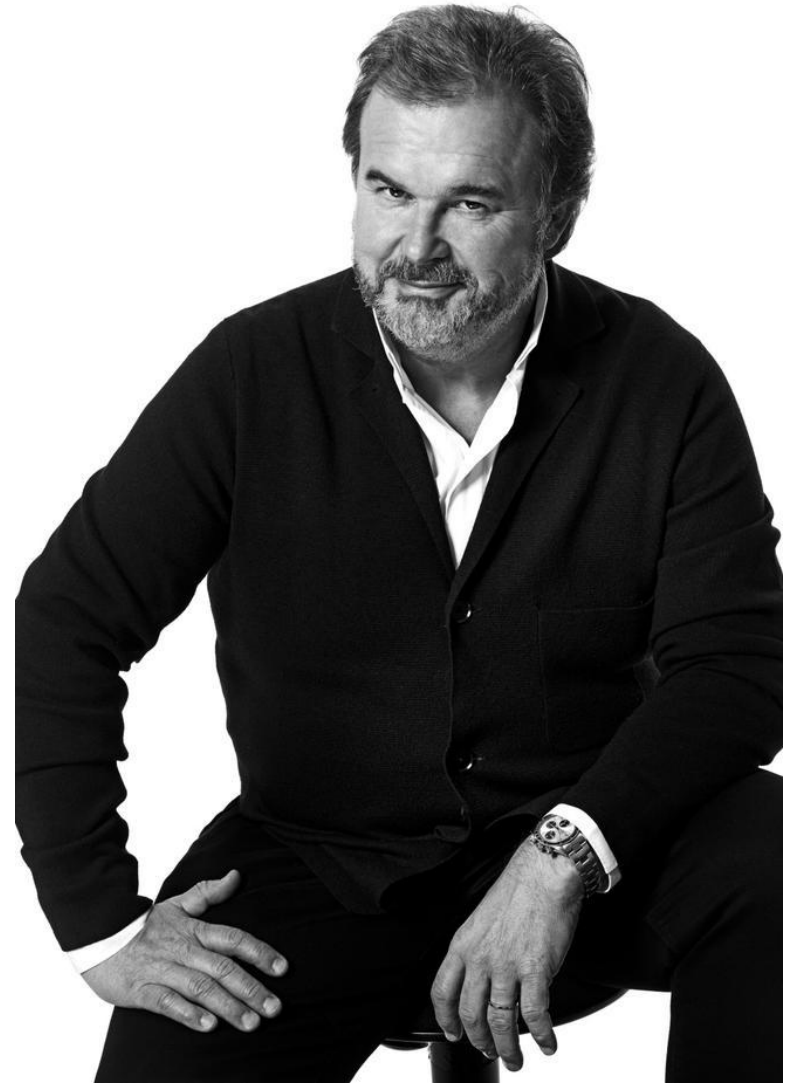
*« Travailler d'autres ingrédients pour imaginer une pâtisserie végétale est une formidable opportunité, cela apporte une dimension supplémentaire à notre métier, nous pousse à réfléchir autrement, à mettre en place de nouvelles techniques et ouvre le champ des possibles. ».*



### PAROLES DE CHEFS

*« 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**



### 3 - 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 ».*





### 3 - Adaptation de votre offre



#### PAROLES DE CHEFS

*« 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**



### 3 - Adaptation de votre offre



#### PAROLES DE CHEFS

#### QUI A DIT ...

*« J'ai découvert la cuisine ayurvédique, très 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 ».*

### 3 - Adaptation de votre offre



#### PAROLES DE CHEFS

*« J'ai découvert la cuisine ayurvédique, très 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**

# Témoignage d'un chef de restaurant universitaire





**IMPACT DE L'OFFRE**  
végétale sur le chiffre d'affaires



### 3 - Adaptation de votre offre



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)*

### 3 - Adaptation de votre offre



**85 %**

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

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

### 3 - Adaptation de votre offre



**82%**  
des restaurants ont une offre  
végétale intégrée au reste de leur  
carte.

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



### 3 - Adaptation de votre offre



**64 %**

**des restaurateurs 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

### 3 - Adaptation de votre offre



#### 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)*

### 3 - Adaptation de votre offre



#### **"La floraison" le dessert 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.



### 3 - Adaptation de votre offre

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

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



### 3 - Adaptation de votre offre

#### **"The V-egg-Ann", le dessert 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.



### 3 - Adaptation de votre offre



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)*

### 3 - Adaptation de votre offre

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





### 3 - Adaptation de votre offre

#### L'assiette végétale des USA



### 3 - Adaptation de votre offre

#### L'assiette végétale de la Finlande



# **PARTIE 6**

**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](#)

# 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 les repas végétariens peuvent contribuer à des repas équilibrés et 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.



Source : [ANSES](https://www.anses.fr)

**La cuisine végétale  
fait la part belle aux :**

## La cuisine végétale fait la part belle aux :





## 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 les 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





## 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'aspect nutritionnel

### 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

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

**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, figes,  
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.



## 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

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



***Le saviez-vous***



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



**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**







**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**

## 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

### 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 



# Les substituts aux oeufs et aux produits laitiers

Innovation française 

Tamalga.com




  
TAMALGA





**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'amandes 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).**





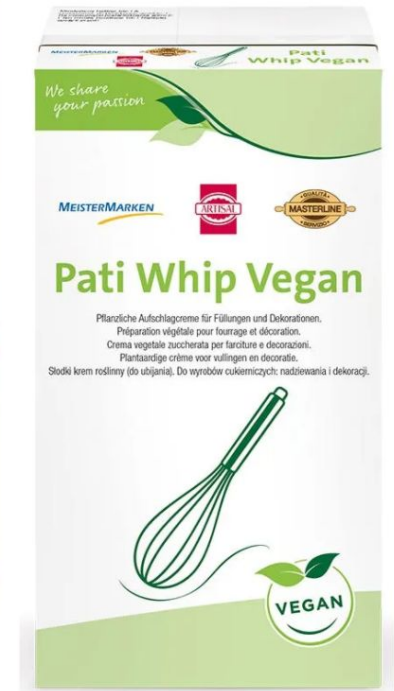
# Les substituts aux oeufs et aux produits laitiers

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



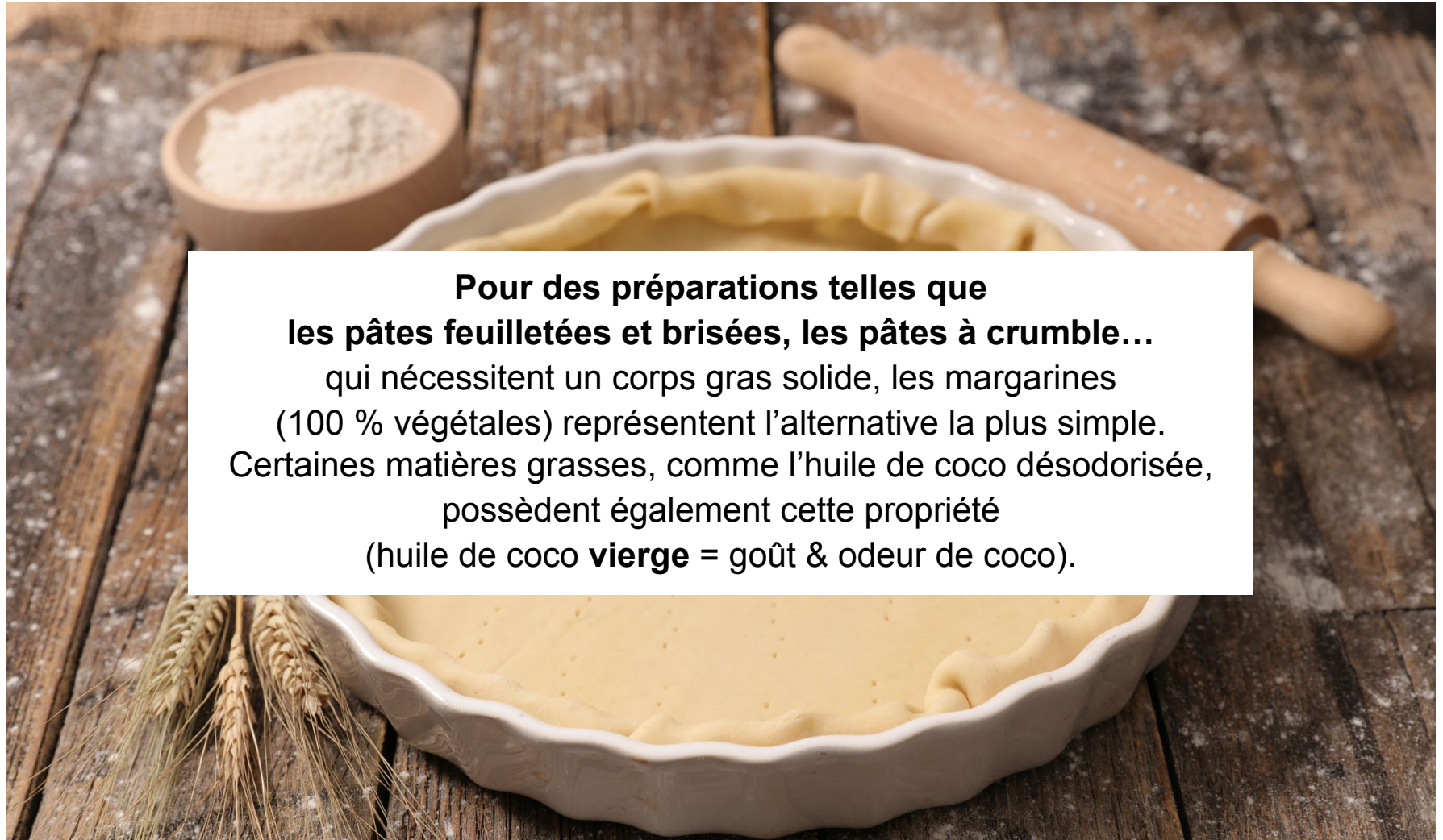
**Pour les cuissons à la poêle :**  
huile d'olive, de pépins de raisins, d'arachide...





**Pour les pâtisseries :**

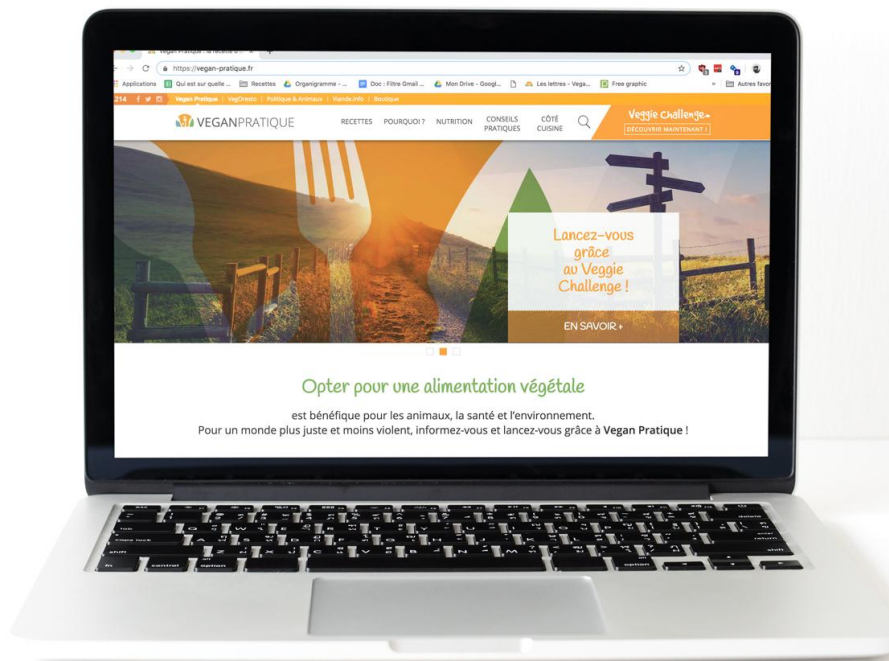
plusieurs corps gras peuvent être utilisés, comme les huiles et les purées d'oléagineux. Préférer des huiles qui supportent la cuisson et au goût plutôt neutre : huiles de pépins de raisins, d'arachide, de tournesol, voire d'olive !



**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 substituts aux oeufs et aux produits laitiers



Plus d'informations sur :  
**vegan-pratique.fr** → rubrique "Les bases de la cuisine végétale"

# **PARTIE 8**

## **Des produits à découvrir**





# Des produits à découvrir

**Le tofu**

**Le seitan**

**Le tempeh**

Des produits  
végétaux  
très à la mode



## INNOVATION

Le steak Beyond Meat



# Des produits à découvrir



**Reportage  
du Parisien**  
sur le Beyond Meat



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





# **PARTIE 9**

## **Fournisseurs et distributeurs pour la restauration**



# Fournisseurs et distributeurs pour la restauration





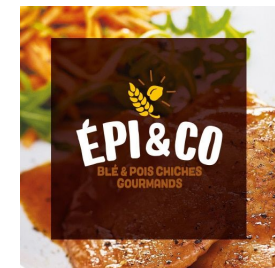
# Fournisseurs et distributeurs pour la restauration



# Fournisseurs et distributeurs pour la restauration



**Le sauté végétal Tereos**  
**Concours mondial de l'innovation** 🏆





# Fournisseurs et distributeurs pour la restauration

## 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.



# Fournisseurs et distributeurs pour la restauration





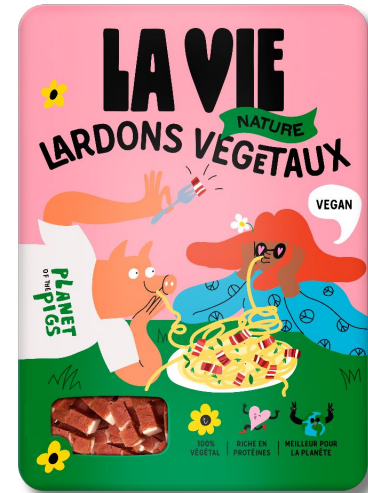
# Fournisseurs et distributeurs pour la restauration



L  
I  
N  
C  
K



# Fournisseurs et distributeurs pour la restauration





# Fournisseurs et distributeurs pour la restauration

« 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 OEUFS**  
100% VEGAN  
SANS COLORANT ARTIFICIEL

\* Etude réalisée par CHD Expert

The advertisement features a green and white color scheme. A large green speech bubble on the left contains a quote. To the right, the Soreal logo is displayed above a handwritten-style slogan. Below the slogan is a bottle of ilou egg-free mayonnaise. To the left of the bottle is a vibrant illustration of various fresh ingredients including carrots, leafy greens, tomatoes, lemons, and herbs. A green arrow points from this illustration towards the mayonnaise bottle. The entire advertisement is framed by a decorative green border with a floral pattern at the top.

# Fournisseurs et distributeurs pour la restauration





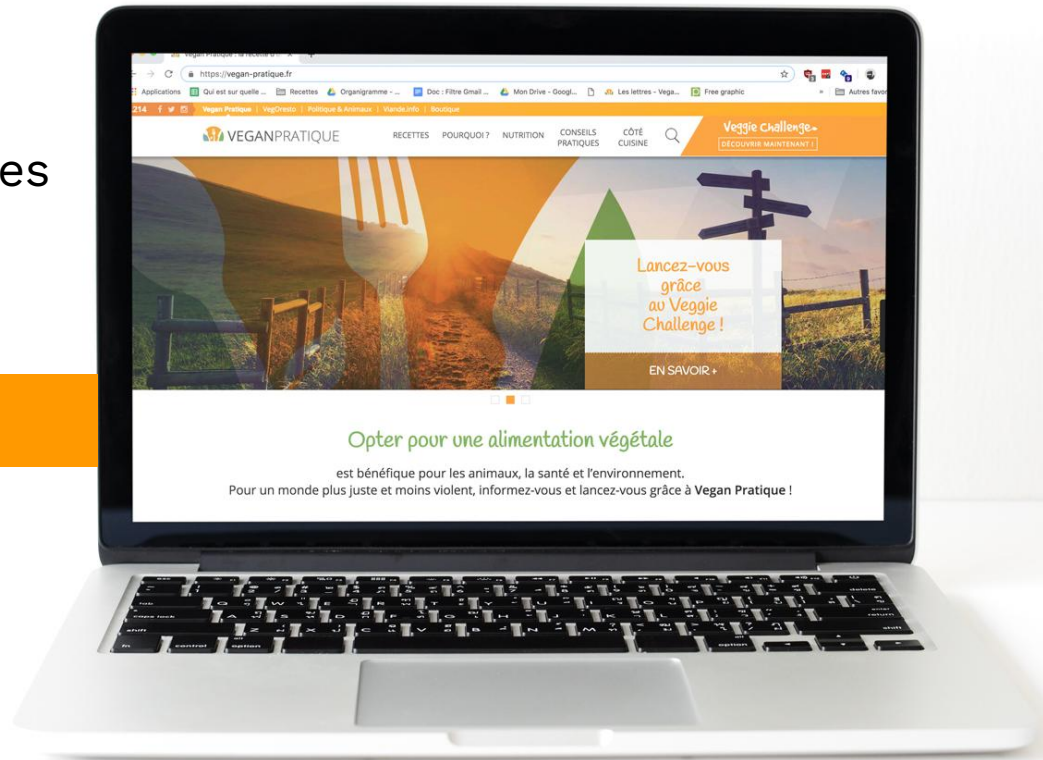
# Fournisseurs et distributeurs pour la restauration



# 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 10**

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



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

## IMPLIQUER LES 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 usagers à la nouveauté... afin de leur donner l'envie de découvrir de nouvelles saveurs.



# PARTIE 11

## Conclusion





# Conclusion

En proposant à vos usagers  
**un (ou plusieurs) plats vegan :**

**1**

**Vous maîtriserez votre budget** grâce à une végétalisation de votre offre.

**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 12**

## **Saveurs Végétales**

### **Animations**

**21 avril 2022**



# Animation saveurs végétales



## Rappel de l'animation

### Objectifs :

- ❖ faire découvrir une cuisine végétale gourmande aux salariés.
- ❖ les inviter à se questionner sur l'impact de leur alimentation sur l'environnement.

### Avec une communication dédiée :

Positive et basée sur le fait de sauver le monde grâce à son alimentation (*avec des personnages inspirés de super-héros*).

# Animation saveurs végétales

## Descriptif de l'animation :

- ❖ Proposition d'un large menu végétal dans les entrées, plats et desserts (*avec le maintien d'une viande et d'un poisson pour laisser le choix aux usagers*).
- ❖ La tenue d'un stand de sensibilisation par des salariés et/ou bénévoles de l'association, pour partager des recettes et échanger sur l'impact environnemental de l'alimentation.
- ❖ Un questionnaire de satisfaction avec un tirage au sort (à gagner : livres de cuisine, goodies, etc.).



**Le succès de l'opération repose à 99% sur le menu...**

**On compte sur vous pour le rendre le plus gourmand possible !**

**Au vu du contexte sanitaire, l'animation du 21 avril sera d'une plus petite envergure.**



## **GARDONS LE CONTACT** **et poursuivons les échanges !**



Groupe Facebook fermé :  
**VegOresto Pro**



Mon profil Facebook :  
**Olivier Heraud**

## GARDONS LE CONTACT et poursuivons les échanges !





# Questions diverses



UN GRAND  
**Merci**  
POUR VOUS VOTRE ÉCOUTE !