VegOresto PRO

LE GUIDE DU VÉGÉTAL

POUR LES CUISINES COLLECTIVES

Edition décembre 2022

Une initiative de

éthique & animaux L214

OSEZ
LA CUISINE VÉGÉTALE !

Avec des millions de repas servis chaque jour au sein de divers établissements publics ou privés, la restauration collective doit sans cesse s'adapter aux attentes de ses convives pour proposer des menus suffisamment variés et un service de qualité, tout en maintenant un budget serré.

Pour la mise en pratique de la loi Egalim (qui vise notamment à rendre une alimentation saine et durable accessible à tous les consommateurs) ou pour les animaux, l'environnement, les humains ou la santé : nombreuses sont les raisons qui invitent les chefs à découvrir l'alimentation végétale afin de **répondre à la demande d'une clientèle plus soucieuse de l'impact de son coup de fourchette.**

L'étude menée par l'INRAE[1] portant sur l'utilisation des légumineuses dans les cuisines collectives montre d'ailleurs que **41 % d'entre vous constatent une demande plus forte en plats alternatifs de la part des convives.**

La cuisine végétale est très abordable pour les professionnels. Avec quelques astuces et connaissances, vous découvrirez que l'on peut réinventer des recettes conventionnelles avec des ingrédients simples et connus.

En plein essor, la cuisine végétale n'est pas uniquement destinée aux végétariens et aux vegan. Plébiscitée par les flexitariens, qui représentent désormais plus de 35,4 % des foyers français[2], elle séduit également les omnivores qui souhaitent diversifier leur alimentation et découvrir de nouvelles saveurs sans aucun produit d'origine animale (viande, poisson, produits laitiers, miel…). Ainsi, de nouvelles propositions fleurissent sur les cartes, des restaurants gastronomiques aux sandwicheries en passant par les pizzérias et les restaurants de burgers.

Éthique et plus respectueuse de l'environnement, la cuisine végétale a donc tout pour plaire !

Que vous soyez membre des équipes de cuisines ou chef, notre équipe a mijoté ce guide tout spécialement pour vous. Alors, laissez vous inspirer et exprimez votre talent autour des saveurs végétales, qui sauront ravir et surprendre l'ensemble de vos convives.

---

1. Fernandez-Inigo, H. & Magrini, M.-B.,2020. Les Légumineuses en restauration collective : une enquête auprès des cuisines en 2019. INRAE

2. Étude sur le flexitarisme en France, Kantar Worldpanel, 2019.

SOMMAIRE

Astuces

Comment remplacer la viande ? 5
Comment remplacer le poisson ? 5
Comment remplacer les oeufs ? 6
Comment remplacer les produits laitiers ? 6
Comment remplacer la gélatine ? 6
Comment réaliser facilement des sauces 100% végétales ? 6

Entrées

Quesadillas forestières 9
Salade protéinée aux 2 tomates 10
Bouillon Thaï aux nouilles de riz 11
Houmous au persil 12
Caviar d'aubergine 13
Tarte aux poivrons rouges 14
Pâté express 15

Plats

Tomates farcies 17
Tofish and chips 18
Gnocchis façon thaï 19
Gratin dauphinois 20
Pissaladière 21
Cocotte de champignons 22
Chou-fleur croustillant 23
Steak végétal protéiné 24
Aubergines fondantes 25
Fajitas 26
Lasagnes à la bolognaise 27
Chili aux protéines de soja texturées 28
Hachis parmentier aux protéines de soja texturées 29
Risotto aux champignons 30
Dahl de lentilles 31
Curry de pois chiches et légumes 32
Tofu brouillé 33
Blanquette aux protéines de soja texturées 34

Note : pour information, les quantités exprimées « PM » dans les recettes signifient « pour mesure ».
Les quantités sont exprimées pour 100 personnes adultes, masses harmonisées.

SOMMAIRE

Desserts

Brownie aux noix 36
Crêpes 37
Galette des rois 38
Délice aux spéculoos 39
Meringuettes au chocolat 40
Mousse aux fruits rouges 41
Rochers coco 42
Riz au lait de coco 43
Mousse au chocolat (à l'aquafaba) 44
Muffins choco noisettes 45
Flan à la vanille 46
Panna cotta au lait d'amande et coulis 47
Far breton aux pruneaux 48

Accompagnements et sauces

Légumes rôtis 50
Purée de pois cassés 51
Sauce aux champignons 52
Mayonnaise vegan 53
Bolognaise de lentilles 54
Sauce béchamel 55
Crème anglaise 56

A vous de jouer ! 57

Note : pour information, les quantités exprimées « PM » dans les recettes signifient « pour mesure ».
Les quantités sont exprimées pour 100 personnes adultes, masses harmonisées.

Astuces

Comment remplacer ...

La viande

Substituer la viande n'est plus une difficulté. Aujourd'hui, grâce à l'étiquetage des valeurs nutritionnelles des ingrédients et aux propositions « prêtes à l'emploi », vous pouvez composer en toute simplicité des plats complets.

Pour maîtriser votre budget, utilisez des légumineuses (lentilles, pois cassés, haricots rouges, noirs ou blancs... la diversité ne manque pas !) ou encore du tofu, qui absorbe les saveurs des épices et sauces de vos préparations.

Ces ingrédients simples et peu coûteux vous permettront de réaliser une grande variété de recettes.

- **Zoom sur les protéines de soja texturées (PST) :**

Véritables passe-partout de la cuisine végétale, les PST deviendront vite un incontournable ! Elles ont beaucoup d'avantages : bon marché, conservation longue, faciles à préparer, pleines de protéines, polyvalentes et délicieuses dans toutes les recettes !

Elles se présentent sous forme de morceaux plus ou moins gros à réhydrater (le poids est multiplié par 3 après cette opération) avant d'être sautées ou ajoutées directement à vos plats.

En petits morceaux, elles s'incorporent dans toutes les recettes classiquement composées de viande hachée. En morceaux plus gros, elles peuvent servir de base pour des brochettes, des plats en sauce, ou des steaks bluffants ! Leur texture rappelle celle des nuggets.

→ Pour aller plus loin : vegan-pratique.fr/cote-cuisine/remplacer-la-viande/

Le poisson

Pour reproduire les saveurs marines, rien ne vaut les algues ! Excellentes sources d'iode, riches en minéraux, elles permettent de décliner une palette océane d'une grande variété, aux goûts et aux textures multiples.

Pour débuter, il existe des mélanges tout prêts d'algues en paillettes. Généralement composés de nori, de dulse et de laitue de mer, ils sont idéaux pour saupoudrer sur les salades et les plats, auxquels ils apportent une touche marine et iodée.

→ Pour aller plus loin : vegan-pratique.fr/cote-cuisine/les-poissons-aussi/

Astuces

Comment remplacer ...

Les œufs

Les œufs sont très présents dans les cuisines, et pourtant il est très facile de les remplacer pour retrouver leurs propriétés en fonction de l'utilisation. Pour chaque effet désiré, plusieurs solutions sont possibles.

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

APPORTER DU LIANT
(biscuits, gâteaux, crêpes…)
-
1 càs de fécule + 30 ml d'eau
ou 2 càc de graines de lin moulues + 30 ml d'eau
ou 2 càc de graines de chia + 30 ml d'eau
ou 50 g de tofu soyeux
ou 50 g de compote de fruit
ou 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
ou 1 càc de bicarbonate de soude + 1 càc de vinaigre de cidre ou de citron
ou 50 g de yaourt de soja

Pour une propriété moussante, comme les blancs en neige, il suffira d'utiliser de l'aquafaba bien froide (eau de cuisson des pois chiches ou des haricots rouges ou blancs) montée au batteur. Vous pourrez ainsi facilement réaliser des meringues, des mousses au chocolat, des macarons et autres desserts gourmands.

→ Pour aller plus loin : vegan-pratique.fr/cote-cuisine/remplacer-les-oeufs/

Les produits laitiers

De nombreuses versions permettant de remplacer le lait et la crème par leurs versions végétales sans manipulation supplémentaire sont désormais disponibles pour les professionnels. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre centrale d'achat.

→ Pour aller plus loin : vegan-pratique.fr/cote-cuisine/remplacer-les-produits-laitiers/

La gélatine

La gélatine provient du porc et/ou du bœuf et ne peut donc rentrer dans la composition d'un plat végétal. Pour la remplacer, l'agar-agar est votre meilleur allié.

Les sauces 100 % végétales

- Remplacer la crème laitière par des crèmes végétales (soja, riz, amande…).
- Épaissir les préparations avec de la fécule de maïs.
- Remplacer la viande hachée par des légumineuses (lentilles, haricots rouges ou blancs…).
- Apporter un goût fromager en ajoutant de la levure de bière maltée.

Astuces

Quelques repères pour ne pas faire d'impairs

Viandes

Fromages, beurre, crème, lait

Poissons

Bouillon de bœuf, de volaille, de gélatine

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

Insectes

œufs

Produits de la ruche

Crustacés, mollusques

Et attention aux faux amis ;-) le chocolat au lait et le chocolat blanc contiennent du lait de vache

Entrées

Quelques conseils

Misez sur des entrées colorées et délicieuses pour mettre vos convives en appétit. Tartes salées aux combinaisons infinies, terrines de légumineuses, mezze... Beaucoup de possibilités gourmandes s'offrent à vous pour compléter votre buffet de crudités.

Dans le cadre d'un menu végétal, ne faites pas l'impasse sur les dressings qui peuvent être végétalisés grâce à quelques astuces simples. Par exemple, les sauces à base de fromage blanc peuvent être réalisées avec du yaourt de soja. Sans lactose, il vous permettra de réaliser les mêmes recettes, en conservant les autres ingrédients.

Côté terrines, saviez-vous que les légumineuses constituent une excellente base pour réaliser en un tour de main des compositions simples et attractives ?

ENTRÉE

QUESADILLAS FORESTIÈRES

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 260 g env.	Unités de mesure
Oignons frais ou surgelés émincés	5	kg
Galettes type “wrap”	200	pièces
Poivrons	5	kg
Champignons	5	kg
Epices mexicaines	500	g
Béchamel (voir recette dans rubrique “sauces et accompagnements”)	5	litres
Fromage râpé vegan (facultatif)	5	kg
Huile végétale		
Sel et poivre	PM	PM
Quantité totale (hors galettes)	**26**	**kg env**

PROGRESSION

1-
Faire dorer les oignons et les poivrons dans un peu d’huile végétale.

2-
Ajouter les champignons et les épices mexicaines.

3-
Faire cuire à feu moyen jusqu’à évaporation de l’eau de cuisson.

4-
Réaliser la béchamel puis la verser sur les légumes.

5-
Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, placer un wrap, le fromage végétal et la garniture, puis recouvrir d’un autre wrap.

6-
Faire dorer quelques minutes au four à 200°C.

7-
Disposer sur une table chaude pendant le service. Servir accompagné de salade verte.

ENTRÉE

SALADE PROTÉINÉE AUX 2 TOMATES

recette originale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 100 g env.	Unités de mesure
Lentilles vertes	1.88	kg
Quinoa	1,88	kg
Tomates	1,5	kg
Olives noires dénoyautées	1,25	kg
Tomates séchées	1,75	kg
Amandes	1,25	kg
Huile d'olive	0,38	litres
Vinaigre de cidre	0,19	litres
Quantité totale	**10,06**	**kg**

PROGRESSION

1-
Faire cuire les lentilles et le quinoa dans de l'eau bouillante environ 25 min. Égoutter et réserver.

2-
Couper les tomates en cubes et les olives en rondelles.

3-
Hacher grossièrement les amandes puis les mettre dans un récipient avec les autres ingrédients.

4-
Assaisonner avec l'huile et le vinaigre. Saler, poivrer et réserver au frais avant de servir.

ENTRÉE

BOUILLON THAÏ AUX NOUILLES DE RIZ

recette originale

INGRÉDIENTS

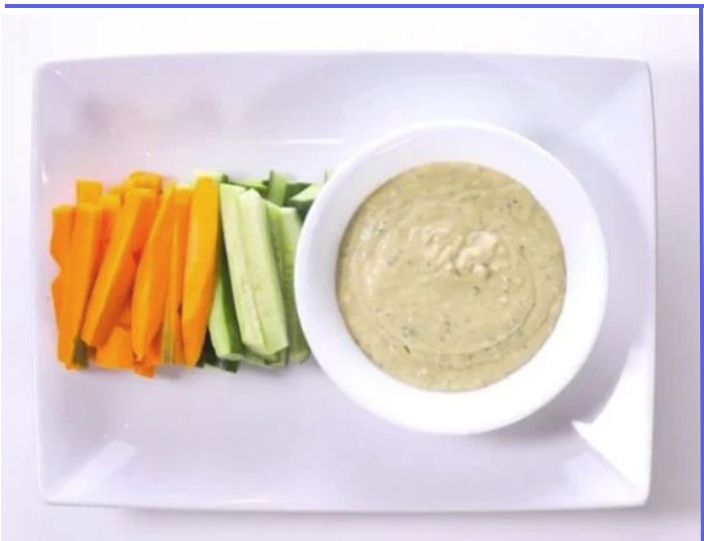
Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 250 ml env.	Unités de mesure
Nouilles de riz	6,25	kg
Brocolis fleurettes	6	kg
Carottes rondelles	2,5	kg
Gingembre en poudre	80	g
Bouillon de légumes	15	litres
Lait de coco	5	litres
Feuilles de coriandre et graines de sésame (facultatif)	PM	PM
Quantité totale	**35,05**	**kg**

PROGRESSION

1-
Mettre les carottes en cubes et les brocolis à cuire dans le bouillon.

2-
Dès que les carottes sont tendres, ajouter le gingembre, la coriandre, le lait de coco et les nouilles de riz. Attention, ces pâtes cuisent très rapidement (environ 3 minutes).

3-
Servir chaud, saupoudré de graines de sésame.



ENTRÉE

HOUMOUS AU PERSIL

recette originale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 95 g env.	Unités de mesure
Pois chiches cuits	7,5	kg
Tahini (pâte de sésame)	750	g
Jus de citron	37,5	cl
Ail	125	g
Huile d'olive (ou autre)	75	cl
Sel	PM	
Persil frais ou surgelé	PM	
Quantité totale	**9,5**	**kg**

PROGRESSION

1-
Mettre tous les ingrédients dans un récipient et mixer. Ajouter un peu de jus de citron ou d'eau si la consistance est trop épaisse.

2-
Servir avec des toasts grillés, du pain pita ou des crudités.

ENTRÉE

CAVIAR D'AUBERGINE

recette originale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions d'environ 70 g	Unités de mesure
Aubergines	5,6	kg
Ail	125	g
Tahini (pâte de sésame) – facultatif	37,5	cl
Jus de citron	75	cl
Huile d'olive (ou autre)	18,7	cl
Sel et poivre	PM	
Quantité totale	**7**	**kg**

PROGRESSION

1-
Préchauffer le four à 200 °C et recouvrir une plaque de papier cuisson.

2-
Laver les aubergines et les couper en 2 dans le sens de la longueur.

3-
Mettre au four (chair contre la plaque) pendant 40 min.

4-
Une fois cuites, évider les aubergines à l'aide d'une cuillère.

5-
Mixer la chair avec les gousses d'ail, le jus de citron, le tahini et l'huile d'olive.

6-
Saler et poivrer à votre convenance.

ENTRÉE

TARTE AUX POIVRONS ROUGES

recette originale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions d'environ 70 g	Unités de mesure
Poivrons rouges	5,6	kg
Ail	125	g
Tahini (pâte de sésame) – facultatif	37,5	cl
Jus de citron	75	cl
Huile d'olive (ou autre)	18,7	cl
Sel et poivre	PM	
Quantité totale	**7**	**kg**

PROGRESSION

1-
Cuire les poivrons au four vapeur.

2-
Lorsque les poivrons sont cuits, les mixer. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Laisser refroidir un peu.

3-
Mettre la pâte dans des plats et garnir avec le mélange précédemment réalisé.

4-
Enfourner pour environ 20 minutes à 250 °C.

Les tartes sont meilleures une fois refroidies.

ENTRÉE

PÂTÉ EXPRESS

recette originale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 80 g env.	Unités de mesure
Lentilles vertes (blondes à défaut, ou autre légumineuse)	3	kg
Eau	1	litre
Levure de bière (maltée si possible)	125	g
Oignons	2,5	kg
Huile d'olive (ou autre)	75	cl
Sauce soja	75	cl
Sel et poivre	PM	
Quantité totale	**8,1**	**kg**

PROGRESSION

1-
Faire dorer les oignons.

2-
Quand ils sont dorés, ajouter la sauce soja en remuant, laisser « caraméliser » rapidement en remuant (moins d'une minute, il ne faut pas que ça brûle).

3-
Ajouter les lentilles vertes et l'eau. Couvrir, laisser cuire à feu doux. Lorsque les lentilles sont cuites, les égoutter s'il reste du liquide et le réserver.

4-
Mixer les lentilles avec la levure. Saler et poivrer au goût. Ajouter du liquide de cuisson si besoin. La texture doit être épaisse, mais pas sèche (le pâté épaissit un peu en refroidissant).

5-
Vous pouvez ajouter d'autres épices (paprika, herbes aromatiques, ail...), des olives coupées, etc. Laisser bien refroidir et utiliser comme un pâté.

Plats

Quelques conseils

Les préparations salées offrent d'infinies possibilités pour surprendre vos convives. Réinventez les classiques et proposez des recettes inspirées des différentes cultures (asiatique, africaine, antillaise…).

Faites la part belle aux épices et aux herbes aromatiques qui peuvent rehausser savoureusement l'ensemble de vos préparations. Enfin, pensez à remplacer les graisses animales (bouillons, beurre, crèmes) par des versions végétales savoureuses et digestes.

NOUVEAU

Plat

TOMATES FARCIES

recette originale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 190 g env.	Unités de mesure
Protéines de soja texturées	1,65	kg
Courgettes	2,5	kg
Tomates	12,5	kg
Crème soja	1,25	litres
Oignon	1,25	kg
Bouillon de légumes	PM	
Sel	PM	
Huile d'olive	PM	
Ail	PM	
Persil frais ou surgelé	PM	
Thym ou herbes de provence	PM	
Quantité totale pour cette recette	**19,15**	**kg**

PROGRESSION

1-
Faire gonfler les protéines de soja texturées dans de l'eau chaude une quinzaine de minutes.
Les égoutter, les presser et ajouter le bouillon de légumes et un peu de sel.

2-
Dans l'huile, faire revenir les courgettes préalablement coupées en dés.

3-
Hacher les oignons et l'ail, ciseler le persil et ajouter aux courgettes.

4-
Verser les courgettes dans un grand bac. Ajouter la crème soja et les herbes de provence. Assaisonner.

5-
Laver les tomates. Couper le haut, les évider avec une petite cuillère. Les remplir de farce, puis les mettre dans un plat allant au four.

6-
Faire cuire 1h à 180 °C (th. 6).

Astuce : *Cette recette peut également être réalisée avec d'autres légumes à farcir : patates douces, poivrons, courgettes rondes etc...*

NOUVEAU

Plat

TOFISH AND CHIPS

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 180 g env.	Unités de mesure
Tofu fumé	5	kg
Feuilles de nori	6	pièces
Purée de pommes de terre au lait végétal	11	kg
Moutarde	1,25	kg
Fécule de pomme de terre	1	kg
Sauce soja	0,25	litre
Huile	PM	
Chapelure	PM	
Sel	PM	
Poivre	PM	
Quantité totale pour cette recette	**18,7**	**kg**

PROGRESSION

1-
Émietter grossièrement le tofu fumé à la main dans le bol d'un mixeur. Faire de même avec les feuilles de nori. Mixer le tout.

2-
Ajouter la moutarde, la sauce soja, l'huile, du sel et du poivre. Mixer de nouveau jusqu'à obtenir une pâte.

3-
Ajouter la purée de pommes de terre et la fécule puis mélanger à nouveau.

4-
Prélever une poignée de pâte et former des bâtonnets. Les recouvrir de chapelure.

5-
Cuire à la friteuse jusqu'à ce que la chapelure soit dorée. Servir avec des frites.

Astuce : *Cette recette peut également être utilisée pour réaliser des burgers aux saveurs marines en façonnant la pâte en galette plutôt qu'en bâtonnet..*

NOUVEAU

Plat

GNOCCHIS FAÇON THAÏ

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 370 g env.	Unités de mesure
Gnocchis	3,2	kg
Bouillon de légumes	19	litres
Crème de coco	5	litres
Sauce soja	2,5	litres
Brocolis frais ou surgelés	5	kg
Carottes fraîches ou surgelées	2,5	kg
Gingembre en poudre	0,130	kg
Coriandre en poudre	0,130	kg
Coriandre fraîche ou surgelée	PM	
Quantité totale pour cette recette (hors sauce)	**37,2**	**kg**

PROGRESSION

1-
Faire cuire les carottes et les brocolis préalablement découpés dans le bouillon de légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

2-
Ajouter la crème de coco, la sauce soja, le gingembre et la coriandre en poudre.

3-
Lorsque la préparation frémit, ajouter les gnocchis. Les sortir lorsqu'ils remontent à la surface.

4-
Servir dans des bols avec quelques feuilles de coriandre fraîche sur le dessus.

Astuce : *La sauce soja remplace le sel dans cette recette.*

NOUVEAU

Plat

GRATIN FAÇON DAUPHINOIS

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 200 g env.	Unités de mesure
Pommes de terre	20	kg
Lait de soja	8	litres
Crème de soja	3,6	litres
Ail	270	g
Sel, poivre et muscade	PM	l
Quantité totale pour cette recette	**20**	kg

PROGRESSION

1-
Rincer, puis éplucher les pommes de terre : ne pas les rincer après épluchage pour garder l'amidon qui joue un rôle important pour la texture. Couper les pommes de terre en rondelles. (Vous pouvez également utiliser des pommes de terre prêtes à l'emploi).

2-
Ajouter l'ail à la crème et au lait de soja. Ajoutez la quantité désirée de sel, poivre et noix de muscade. Préchauffez le four à 150 °C (chaleur tournante).

3-
Chemiser le plat avec de la margarine. Disposez une couche de lamelles de pommes de terre puis une partie du mélange crème/lait. Répétez l'opération pour 2 étages supplémentaires.

4-
Enfourner le plat pour 1 h à 1 h 30 de cuisson.

NOUVEAU

Plat

PISSALADIÈRE

Recette de Laurent Le Cam, chef du centre Azur de Sanary-sur-Mer.

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 325 g env.	Unités de mesure
Pâte à pizza maison		
Levure de boulanger	187	g
Farine	4,38	kg
Eau	2,5	kg
Sucre	250	g
Huile d'olive	62,5	cl
Sel	PM	
Garniture		
Oignons	25	kg
Huile d'olive	125	cl
Sel	PM	
Sucre	PM	
Olives noires	PM	
Quantité totale pour cette recette	**33 kg**	

PROGRESSION

Pâte à pizza
Mélanger tous les ingrédients ensemble, pétrir légèrement. Laisser reposer 1h au frigo.

Garniture
Faire cuire les oignons préalablement émincés avec un peu de sel et de sucre jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides (sans coloration).

Montage
1-
Étaler la pâte, déposer les oignons puis quelques olives sur le dessus.

2-
Enfourner pour 20 à 25 minutes à 180 °C

Astuce : possibilité d'utiliser une pâte à pizza prête à l'emploi et des oignons surgelés.

Plat

COCOTTE A LA BOURGUIGNONNE

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 310 g env.	Unités de mesure
Champignons frais	10	kg
Bouillon de légumes	5	litres
Tofu fumé	5	kg
Carottes	2,5	kg
Pommes de terre	10	kg
Oignons	2,5	kg
Ail	130	g
Vin rouge	5	litres
Concentré de tomates	750	g
Fécule de maïs	750	g
Huile d'olive	25	cl
Bouquet garni	PM	
Sel et poivre	PM	
Quantité totale pour cette recette (hors sauce)	**31,1**	**kg**

PROGRESSION

1-
Réaliser le bouillon de légumes.

2-
Dans l'huile, faire revenir l'ail, les oignons et le tofu coupé en lamelles jusqu'à coloration. Ajouter les champignons. Laisser mijoter pendant environ 15 à 20 minutes.

3-
Délayer la fécule avec un peu d'huile d'olive, puis ajouter à la préparation et mélanger.

4-
Ajouter le vin rouge, la moitié du bouillon de légumes et le concentré de tomates.

5-
Couper les pommes de terre et les carottes en cubes et ajouter à la préparation avec le bouquet garni. Porter à ébullition puis baisser le feu pour faire mijoter l'ensemble pendant 1 heure en remuant régulièrement.

6-
Si nécessaire, ajouter du bouillon de légumes au fur et à mesure de la cuisson.

Plat

CHOU-FLEUR CROUSTILLANT

FAÇON WINGS

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 200 g env.	Unités de mesure
Chou-fleur (frais ou surgelé)	20	kg
Panure		
Farine de pois chiches	1,25	kg
Eau	2	litres
Corn Flakes non sucrés	2,5	kg
Sel et poivre	PM	kg
Enrobage		
Concentré de tomates	750	g
Sirop d'agave	25	cl
Paprika fumé	60	g
Piment d'Espelette	60	g
Sel et poivre	PM	PM
Sauce		
Crème de soja	3,75	litres
Moutarde	25	cl
Levure maltée	130	g
Ail en poudre	50	g
Ciboulette	PM	
Sel et poivre	PM	
Quantité totale pour cette recette (hors enrobage et sauce)	**20**	**kg**

PROGRESSION

1-
Mixer les cornflakes puis les mélanger avec la farine de pois chiches, l'eau et le sel.

2-
Préchauffer le four à 180°C. Tremper les fleurettes dans l'appareil puis les étaler sur des plaques.

3-
Enfourner pour 15 à 20 minutes.

4-
Délayer le concentré de tomates avec un peu d'eau jusqu'à obtenir une consistance type coulis. Assaisonner avec le paprika fumé et le piment d'Espelette.

5-
Sortir les plaques, tremper les fleurettes dans le coulis de tomates. Bien égoutter avant de remettre au four pour 20 minutes à 160°C.

6-
Mélanger les ingrédients pour la sauce. Servir accompagné de riz blanc.

Plat

STEAK VÉGÉTAL PROTÉINÉ

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 95 g env.	Unités de mesure
Graines de lins ou de Chia moulues	190	g
Eau	190	g
Petites protéines texturées	2,50	kg
Bouillon de légumes	12,50	litres
Concentré de tomates	380	g
Moutarde forte	100	g
Levure maltée	130	g
Oignon séché	190	g
Ail en poudre	60	g
Paprika fumé	60	g
Herbes séchées	190	g
Farine de maïs ou de pois chiches	630	g
Sel et poivre	PM	
Huile d'olive pour la cuisson	PM	
Quantité totale	**9,60**	**kg**

PROGRESSION

1-
Mettre les graines de lin ou de chia dans un récipient avec de l'eau.

2-
Porter le bouillon de légumes à ébullition et y verser les protéines texturées pour les réhydrater pendant 15 minutes environ (elles doivent être tendres).

3-
Egoutter et presser les protéines jusqu'à ce qu'elles ne rendent plus d'eau.

4-
Dans un grand récipient, mélanger les protéines avec le concentré de tomates, la moutarde, la levure, les oignons, l'ail, le paprika et les herbes. Saler et poivrer;

5-
Verser les graines et leur eau ainsi que la farine de pois chiches ou de maïs. Mélanger et réserver au frais pendant 30 minutes.

6-
Façonner les steaks à la main.

7-
Cuire sur plaque à snacker à la commande. Servir avec un accompagnement au choix.

Plat

AUBERGINES FONDANTES

à l'orientale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 145 g env.	Unités de mesure
Aubergines en cubes	3,75	kg
Tomates concassées	10	kg
Ail	170	g
Huile d'olive	33	cl
Paprika	170	g
Cumin	170	g
Coriandre ou persil surgelés	330	g
Sel et poivre	PM	
Quantité totale	**14,9**	**kg**

PROGRESSION

1-
Faire revenir les aubergines en cubes dans l'huile d'olive durant une dizaine de minutes en remuant fréquemment.

2-
Lorsque les aubergines sont tendres ajouter les tomates, l'ail, le sel et les épices.

3-
Continuer la cuisson durant une quinzaine de minutes en remuant de temps en temps.

4-
Rectifier l'assaisonnement, ajouter les herbes.

5-
Servir accompagné de semoule ou de boulghour.

Plat

FAJITAS

recette originale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 330 g env. (hors galettes)	Unités de mesure
Galettes de blé ou de maïs	200	pièces
Sauce tomate mexicaine	3	kg
Epices mexicaines	PM	
Oignons	7	kg
Poivrons	7	kg
Maïs en conserve	8	kg
Haricots rouges en conserve	8	kg
Quantité totale de garniture (hors galettes)	**33**	**kg**

PROGRESSION

1-
Faire revenir les oignons à la poêle. Lorsqu'ils sont bien translucides, ajouter le maïs et les haricots rouges égouttés et rincés.

2-
Ajouter les épices à fajitas et bien mélanger.

3-
Verser ensuite la sauce et mélanger, couper le feu. Déposer les tortillas quelques minutes au four vapeur pour qu'elles soient plus moelleuses.

4-
Retirer les galettes. Placer un peu du mélange dans une tortilla, rouler et servez.

Plat

LASAGNES À LA BOLOGNAISE

recette originale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 95 g env.	Unités de mesure
Feuilles de lasagnes sans œufs (env. 255)	2,1	kg
Bolognaise de lentilles (voir sauces)	13,5	kg
Pour la béchamel		
Lait de soja	8,5	litres
Farine	750	g
Huile d'olive	0,75	litres
Sel & poivre	PM	
Levure maltée ou Chapelure	PM	
Quantité totale	**25,6**	**kg**

PROGRESSION

1-
Réaliser la bolognaise de lentilles.

2-
Dans une casserole, verser le lait de soja. Mettre à chauffer.

3-
Dans un récipient, mélanger la farine et l'huile d'olive. Verser ce mélange dans le lait. Poivrer et saler généreusement. Mélanger à l'aide d'un fouet et continuer de tourner jusqu'à ce que le lait commence à épaissir. La béchamel est alors prête, couper le feu.

4-
Allumer le four à 180 °C.

5-
Graisser les plats à gratin et déposer une première couche de feuilles de lasagnes dans le fond.

6-
Verser de la béchamel et répartir sur les feuilles. Verser ensuite de la bolognaise. Recouvrir d'une couche de feuilles de lasagnes. Renouveler l'opération pour les 5 couches de lasagnes. Déposer sur la dernière couche de lasagne une bonne épaisseur de béchamel pour que toutes les pâtes soient bien recouvertes.

7-
Saupoudrer de levure maltée (ou de chapelure) puis enfourner 35 à 50 minutes en fonction du résultat souhaité (peu ou très gratiné).

Plat

CHILI

aux protéines de soja texturées

recette originale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 160 g env.	Unités de mesure
Protéines de soja texturées (morceaux de taille moyenne)	415	g
Sauce tomate	8,3	litres
Haricots rouges cuits	3,3	kg
Maïs en conserve	800	g
Poivrons	2,2	kg
Huile d'olive (ou autre)	12,5	cl
Sauce tamari	37	cl
Echalotes	135	g
Ail	125	g
Cumin	125	g
Coriandre	PM	
Origan	40	g
Paprika	80	g
Quantité totale pour cette recette	**16,8**	**kg**

PROGRESSION

1-
Réhydrater les protéines de soja texturées dans de l'eau chaude une quinzaine de minutes puis les essorer.

2-
Faire revenir les protéines de soja dans l'huile d'olive pendant quelques minutes à feu moyen. Faire attention à bien mélanger pour qu'elles ne brûlent pas. Ajouter la sauce tamari et laisser cuire encore 2-3 minutes. Réserver.

3-
Dans une sauteuse, faire revenir les échalotes et l'ail dans de l'huile d'olive. Ajouter les poivrons coupés en lamelles et laisser revenir quelques minutes. Ajouter les épices, les protéines de soja, les haricots rouges, le maïs et la sauce tomate. Laisser mijoter une vingtaine de minutes à feu doux.

4-
Servir avec du riz.

Plat

HACHIS PARMENTIER

aux protéines de soja texturées

recette originale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 210 g env.	Unités de mesure
Pommes de terre	8,3	kg
Épinards surgelés hachés (sans crème)	2,5	kg
Protéines de soja texturées (petit calibre)	1,125	kg
Tomates pelées (conserve)	2,5	kg
Oignons émincés	850	g
Ail	40	g
Huile d'olive (ou autre)	25	cl
Lait de soja nature	2,5	litres
Chapelure	250	g
Yaourt de soja	1	kg
Levure maltée	250	g
Origan, noix de muscade	PM	
Sel et poivre	PM	
Quantité totale pour cette recette	**21,8**	**kg**

PROGRESSION

1-
Réhydrater les protéines de soja texturées dans de l'eau chaude pendant une quinzaine de minutes.

2-
Cuire les pommes de terre à l'eau salée, les réduire en purée avec le lait de soja. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade puis réserver.

3-
Faire rissoler les oignons et l'ail dans une poêle. Ajouter le soja texturé égoutté, puis les tomates pelées et l'origan. Laisser mijoter de 20 à 30 minutes.

4-
Construire le hachis en commençant par une couche de purée de pommes de terre, une couche de soja à la tomate, une couche d' épinards (dégelés et égouttés) et terminer par des pommes de terre.

5-
Mélanger chapelure, levure maltée et yaourt et étaler sur la préparation.

6-
Passer au four de 30 à 40 minutes, servir chaud.

Plat

RISOTTO AUX CHAMPIGNONS

recette originale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 260 g env.	Unités de mesure
Riz pour risotto	5	kg
Champignons de Paris	6,25	kg
Bouillon de légumes	15	litres
Huile d'olive (ou autre)	PM	
Sel	PM	
Quantité totale pour cette recette	**26,25**	**kg**

PROGRESSION

1-
Éplucher les champignons, les couper en lamelles et les faire cuire avec de l'huile.

2-
Faire bouillir l'eau avec le bouillon de légumes. Verser de l'huile dans un récipient puis ajouter le riz. Faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que le riz commence à devenir translucide.

3-
Ajouter les champignons au riz et verser le bouillon sur le riz à l'aide d'une louche petit à petit. Remuer régulièrement et rajouter du bouillon quand le riz a tout absorbé.

Plat

DAHL DE LENTILLES

recette originale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 200 g env.	Unités de mesure
Oignons	2,5	kg
Lentilles en conserve	7,5	kg
Huile d'olive (ou autre)	PM	
Tomates pelées en boîte	10	kg
Ail semoule	PM	
Curcuma	375	g
Cumin	62,5	g
Gingembre	62,5	g
Eau	PM	
Sel	PM	
Quantité totale pour cette recette	**20,5**	**kg**

PROGRESSION

1-
Faire revenir les oignons dans l'huile, ajouter le sel, les épices et l'ail.

2-
Incorporer les tomates en les écrasant, laisser cuire 5 minutes à feu doux. Dans le même temps, égoutter et rincer les lentilles pour les ajouter dans la sauteuse. Poursuivre la cuisson 5 minutes sur feu doux. Servir avec des pommes de terre ou du riz.

Plat

CURRY DE POIS CHICHES ET LÉGUMES

recette originale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 240 g env.	Unités de mesure
Pois chiches cuits	5	kg
Tomates pelées et concassées	5	kg
Lait de coco	5	kg
Oignons rouges	1,25	kg
Patates douces	3,125	kg
Pommes de terre	1,25	kg
Poivrons jaunes	1,5	kg
Poivrons rouges	1,5	kg
Ail	12,5	g
Curry en poudre	250	g
Graines de cumin	125	g
Curcuma	30	g
Cannelle	PM	
Bouillon de légumes	12,5	litres
Coriandre fraîche	PM	
Quantité totale pour cette recette (hors bouillon)	**24**	**kg**

PROGRESSION

1-
Éplucher les patates douces et les pommes de terre puis les couper en gros cubes. Les faire cuire à la vapeur pendant environ 15-20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2-
Faire revenir les oignons avec de l'huile d'olive et les graines de cumin ainsi que l'ail. Ajouter ensuite les poivrons coupés en lamelles, et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis ajouter les épices.

3-
Incorporer ensuite les pois chiches, les cubes de pomme de terre, puis les tomates concassées et le lait de coco ainsi que le bouillon de légumes. Mélanger puis laisser mijoter pendant 20-25 minutes.

4-
Saler et poivrer, décorer avec la coriandre fraîche.

5-
Servir avec du riz basmati ou une autre céréale.

Astuce : *ajouter à l'eau de cuisson du riz du cumin et du curcuma pour la couleur et le goût.*

Plat

TOFU BROUILLÉ

recette originale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 135 g env.	Unités de mesure
Tofu ferme	11,25	kg
Echalotes	500	g
Thym	125	g
Cumin	125	g
Curcuma (facultatif, pour la couleur)	125	g
Eau	1,125	litres
Levure maltée	250	g
Quantité totale pour cette recette	**13,5**	**kg**

PROGRESSION

1-
Dans une sauteuse, faire revenir les échalotes avec de l'huile d'olive. Ajouter le tofu émietté et laisser cuire environ 10 min à feu moyen en mélangeant souvent. Pendant ce temps, mélanger les épices dans un récipient avec l'eau.

2-
Ajouter le mélange d'épices et la levure maltée dans la sauteuse et laisser cuire encore 5 minutes. Saler, poivrer et servir accompagné de légumes au choix.

Possibilité d'ajouter : *champignons, poivrons, oignons confits...*

Suggestion : *ajoutez du sel noir de l'Himalaya (kala namak) pour retrouver le goût de l'œuf !*

Plat

BLANQUETTE

aux protéines de soja texturées

Recette de Baptiste Le Chevalier
Restaurant L'Embargo - Toulouse

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 245 g env.	Unités de mesure
Protéines de soja texturées (PST)	3	kg
Crème de soja	2	litres
Carottes	12,5	kg
Oignons	3	kg
Vin blanc	20	litres
Farine	500	g
Bouquet garni (thym, laurier, romarin...)		PM
Huile neutre		PM
Quantité totale pour cette recette (hors sauce)	**24,5**	kg

PROGRESSION

1-
Réhydrater les PST, les recouvrir d'eau pendant 2 h puis bien les égoutter.

2-
Faire revenir les carottes et les oignons dans un grand faitout, ajouter le bouquet garni puis déglacer au vin, ajouter les PST.

3-
Laisser cuire 1 h à feu moyen jusqu'à réduction de moitié environ.

4-
Verser la moitié du bouillon environ à part sur la farine, ajouter la crème, puis remettre le tout dans le faitout.

5-
Assaisonner et porter à ébullition.

6-
À servir de préférence avec du riz pilaf.

Desserts

Quelques conseils

Le dessert est souvent le souvenir que conservent les convives après un repas. Cuisiner et réussir de délicieux gâteaux sans œufs ni lait est tout à fait possible, et l'immense majorité des recettes classiques sont végétalisables. Vous pourrez bluffer vos convives qui ne verront pas la différence avec une recette traditionnelle.

Les préparations végétales sont gourmandes et personnalisables à l'infini. Variez les parfums et les saveurs et exprimez votre créativité.

NOUVEAU

Dessert

BROWNIE AUX NOIX

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 120 g env.	Unités de mesure
Yaourt nature au soja	4	kg
Chocolat noir pâtissier	2	kg
Farine de blé	3,350	kg
Poudre d'amande	500	g
Huile végétale	200	g
Sucre	1,6	kg
Brisures de Noix	600	g
Poudre à lever	450	g
Quantité totale pour cette recette	**12,7**	**kg**

PROGRESSION

1-
Dans un récipient, mélanger la farine, le sucre, la poudre d'amande et la levure.

2-
Ajouter le yaourt de soja et l'huile et mélanger l'ensemble.

3-
Faire fondre le chocolat au bain-marie. Lorsqu'il est complètement fondu, le verser dans le saladier et bien l'incorporer à la pâte.

4-
Enfin, ajouter des brisures de noix.
Bien mélanger encore.

5-
Graisser les moules et y verser la préparation.

6-
Cuire pendant 30 minutes au four à 180°C.

NOUVEAU

Dessert

CRÊPES

recette originale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 220 portions env.	Unités de mesure
Farine T45 ou T55	7	kg
Fécule de maïs	1	kg
Huile	0,6	litres
Lait végétal (soja, riz, amande...)	9	litres
Eau	5	litres
Quantité totale pour cette recette	**22,60**	**litres**

Facultatif :
100 g de sucre (à ne pas mettre si vous choisissez un lait végétal déjà sucré, par exemple au riz).
20 g de sel

Arôme de votre choix pour une version sucrée (vanille liquide, amande, fleur d'oranger, citron, cannelle...) ou épices pour une version salée (cumin, muscade, ail...)

PROGRESSION

1-
Dans un récipient, verser la farine et la fécule avec le sel et le sucre. Mélanger. Faire un puits et verser l'huile. Mélanger légèrement.

2-
Ajouter le lait petit à petit, en mélangeant en même temps. Si des grumeaux se forment, passer un coup de mixeur plongeant.

3-
Enfin, ajouter l'eau et remuer jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.

4-
Laisser reposer environ 2 h à température ambiante (moins longtemps si on est pressé !). Ce temps de pause permet aux crêpes d'être bien souples et élastiques et non cassantes.

5-
Mélanger à nouveau. La pâte a dû épaissir. Vous pouvez alors rajouter un peu d'eau jusqu' à ce qu'elle redevienne aussi fluide qu'avant le temps de repos.

6-
Faire chauffer une poêle anti-adhésive et y déposer quelques gouttes d'huile. Faire cuire les crêpes à feu doux.

NOUVEAU

Dessert

GALETTE DES ROIS

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 14 galettes de 8 parts	Unités de mesure
Pâte feuilletée margarine	28	pièces
Poudre d'amandes	3,13	kg
Sucre	2,5	kg
Sucre vanillé	0,1	kg
Huile neutre	0,45	litres
Fécule	0,5	kg
Crème d'amande ou crème de soja	0,25	litres
Arôme amande amère	0,06	litres
Fève	14	pièces
Crème végétale pour la dorure	0,25	litres
Quantité totale pour cette recette	**14**	**pièces**

PROGRESSION

1-
Étaler 14 pâtes feuilletées sur les plaques du four. Piquer le fond avec une fourchette.

2-
Dans la cuve d'un batteur, mélanger le sucre, le sucre vanillé, la fécule, l'huile, la crème d'amande et l'arôme d'amande amère. Ajouter la poudre d'amande et remuer à nouveau.

3-
Verser cette pâte au centre des fonds de tarte et étaler pour répartir uniformément jusqu'à 2 cm environ du bord. Placer la fève (pas trop au centre pour avoir plus de chance de l'éviter en découpant les parts). Humecter le bord restant avec un peu d'eau.

4-
Poser les 14 autres pâtes feuilletées sur le dessus et souder les bords en appuyant avec les doigts, chiqueter. Dessiner des motifs sur la pâte avec la pointe d'un couteau.

5-
Avec un pinceau, répartir un peu de crème végétale sur les galettes. Piquer le dessus avec la pointe d'un couteau

6-
Enfourner pour 30 minutes à 200°C.

Dessert

DÉLICE AUX SPECULOOS

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 100 g env.	Unités de mesure
Bananes bien mûres	4	kg
Tofu ferme	5	kg
Biscuit spéculoos	1	kg
Vanille en poudre	170	g
Quantité totale	**10,2**	**kg**

PROGRESSION

1-
Mixer tous les ingrédients pour obtenir un mélange crémeux.

2-
Réserver au froid 1 à 2 heures.

3-
Servir en saupoudrant de miettes de spéculoos.

Dessert

MERINGUETTES AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 meringues env.	Unités de mesure
Jus de pois chiches	1,6	litres
Sucre en poudre	3,2	kg
Cacao amer en poudre	500	g
Fécule de maïs	300	g
Quantité totale	**5,6**	**kg**

PROGRESSION

1-
Fouetter le jus de pois chiches bien froid au batteur.

2-
Lorsque la consistance est ferme, ajouter le sucre au fur et à mesure puis le cacao et la fécule. Continuer à fouetter jusqu'à ce que la consistance soit ferme et homogène.

3-
A l'aide d'une poche à douille, dresser des demi-sphères sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

4-
Cuire à 100°C durant 1h20. Laisser les plaques refroidir avant de récupérer les meringues pour éviter qu'elles ne se brisent.

5-
Saupoudrer de cacao avant de servir.

Dessert

MOUSSE AUX FRUITS ROUGES

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 110 g env.	Unités de mesure
Fruits rouges surgelés	5	kg
Cassonade	1,25	kg
Fécule de maïs	500	g
Crème végétale (amande, soja...)	2,5	litres
Jus de pois chiches	1,75	kg
Quantité totale	**11**	**kg**

PROGRESSION

1-
Mixer les fruits rouges préalablement décongelés en incorporant le sucre et la crème végétale.

2-
Battre le jus de pois chiches bien froid en neige ferme. Réserver au frais.

3-
Porter le mélange précédent à ébullition. Ajouter la fécule progressivement en remuant de préférence avec un mixeur plongeant.

4-
Dès que le mélange commence à épaissir, retirer du feu. Laisser refroidir.

5-
Incorporer l'aquafaba (jus de pois chiches) doucement. Répartir la préparation dans des ramequins et les placer au frais pendant 3 heures.

Dessert

ROCHERS COCO

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 pièces de 35 g env.	Unités de mesure
Noix de coco râpée	1,25	kg
Sucre en poudre	1,20	kg
Jus de pois chiches	1,25	g
Quantité totale	**3,7**	**kg**

PROGRESSION

1-
Mélanger tous les ingrédients secs dans un grand récipient. Puis verser le jus de pois chiche au fur et à mesure, jusqu'à la consistance souhaitée.

2-
Former des petits tas sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

3-
Enfourner à 200°C pendant une quinzaine de minutes.

Dessert

RIZ AU LAIT DE COCO

recette originale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 90 g env.	Unités de mesure
Lait de coco	8	litres
Riz rond ou riz pour risotto	800	g
Sucre	320	g
Extrait de vanille	40	g
Cannelle (facultatif)	40	g
Sel	2	g
Quantité totale pour cette recette	**9,2**	**kg**

PROGRESSION

1-
Verser dans un récipient le lait de coco, puis le sucre, le sel, l'extrait de vanille et le riz.

2-
Attention, il faut que le lait chauffe très doucement. Laisser cuire à feux très doux en surveillant et en remuant souvent pour éviter que le riz ne colle au fond.

3-
Après 35 min, vérifier la cuisson et la consistance : le lait doit être crémeux et le riz bien cuit.

4-
Rectifier le goût pour le sucre.

5-
Verser dans des petits ramequins individuels et laisser refroidir avant de déguster.

Dessert

MOUSSE AU CHOCOLAT

(à l'aquafaba)

recette originale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 60 g env.	Unités de mesure
Chocolat noir pâtissier	2	kg
Jus de boîtes de pois chiches, haricots rouges ou blancs *(ce liquide est aussi appelé aquafaba)*	3,75	litres
Sucre glace (à ajuster)	375	g
Quantité totale pour cette recette	**6,125**	**kg**

PROGRESSION

1-
Placer le jus de pois chiches dans un saladier au réfrigérateur pendant 10 minutes.

2-
Battre le jus à l'aide d'un fouet électrique puissant. L'aquafaba doit être battu plus longtemps que des blancs d'œufs pour obtenir une texture ferme.

3-
Ajouter le sucre petit à petit tout en continuant à battre. Le sucre agit comme un stabilisateur. Le mélange final (5 minutes plus tard) doit être épais et onctueux : il ne doit pas tomber lorsque vous retournez le récipient.

4-
Faire fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie.

5-
Incorporer délicatement le blanc au chocolat à l'aide d'une spatule.

6-
Répartir la mousse dans des verres ou ramequins. Faire prendre au réfrigérateur au moins 1 h.

Astuce : *avec les pois chiches, vous pourrez réaliser la recette de houmous figurant dans les entrées de ce livret ou le curry mentionné dans les plats pour une meilleure maîtrise de vos coûts matière.*

Dessert

MUFFIN CHOCO-NOISETTES

recette originale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 90 g env.	Unités de mesure
Crème de soja	90	cl
Sucre	1,15	kg
Huile d'olive (ou autre)	48	cl
Poudre de noisettes	770	g
Lait de soja	90	cl
Extrait de vanille	48	g
Farine	2,5	kg
Poudre à lever	100	g
Eau	1,40	litres
Chocolat noir en pépites	900	g
Quantité totale pour cette recette	**9,14**	**kg**

PROGRESSION

1-
Préchauffer le four à 180 °C.

2-
Dans un saladier, verser la crème de soja et mélanger avec le sucre.

3-
Ajouter l'huile d'olive, puis la poudre de noisettes, puis le lait et l'extrait de vanille.

4-
Ajouter la farine et la levure, puis l'eau et homogénéiser le tout.

5-
Ajouter le chocolat en pépites à la pâte.

6-
Remplir les moules à muffin et faire cuire au four pendant 30 minutes environ.

Dessert

FLAN À LA VANILLE

recette originale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 95 g env.	Unités de mesure
Lait de soja	8,35	litres
Sucre roux	850	g
Fécule de maïs	700	g
Extrait de vanille	40	g
Quantité totale pour cette recette	**9,94**	**kg**

PROGRESSION

1-
Préchauffer le four à 180 °C.

2-
Dans un récipient, délayer la fécule avec un peu de lait jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

3-
Verser le reste du lait dans une casserole avec le sucre et la vanille

4-
Faire chauffer le lait. Lorsqu'il se rapproche de l' ébullition, verser la fécule. Continuer de cuire sans cesser de remuer.

5-
Au bout de quelques minutes, le mélange aura bien épaissi. Couper alors le feu.

6-
Huiler un moule (ou déposer votre pâte brisée si vous préférez une version avec pâte) et verser la préparation.

7-
Cuire environ 30 minutes au four, jusqu'à ce qu'une belle pellicule couleur caramélisée se forme sur le flan.

8-
Sortir du four et laisser refroidir complètement.

Dessert

PANNA COTTA

au lait d'amande et coulis

Recette d'Olivier Heraud - Professeur de pâtisserie

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 100 g env.	Unités de mesure
Lait d'amande (à défaut, soja ou coco)	5,8	litres
Agar-agar	17,5	g
Sucre roux	470	g
Vanille liquide	60	g
Coulis de fruits prêt à l'emploi	4	litres
Quantité totale pour cette recette	**10,34**	**kg**

PROGRESSION

1-
Verser dans une casserole le lait d'amande, le sucre, la vanille et l'agar-agar.

2-
Porter la préparation à ébullition en mélangeant à l'aide d'un fouet, puis poursuivre la cuisson à feu moyen durant 1 à 2 minutes.

3-
Verser dans des verrines et laisser prendre au frigo plusieurs heures.

4-
Lorsque la panna cotta est prise, ajouter le coulis de fruits de votre choix.

Dessert

FAR BRETON AUX PRUNEAUX

Recette d'Olivier Heraud - Professeur de pâtisserie

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 100 portions de 100 g env.	Unités de mesure
Farine T45 ou T55	1,420	kg
Sucre	1,080	kg
Fécule de maïs	335	g
Margarine	250	g
Lait végétal (soja, riz, amande...)	6,25	litres
Sel fin	8,5	g
Vanille liquide	8.5	g
Pruneaux dénoyautés	2,5	kg
Quantité totale pour cette recette	**11,85**	**kg**

PROGRESSION

1-
Mettre tous les ingrédients secs (sauf la fécule) dans un récipient ou un robot (farine, sucre, sel, vanille).

2-
Verser environ 2 litres de lait végétal et remuer au fouet (ou au robot) afin d'obtenir une pâte homogène.

3-
Délayer la fécule avec un peu de lait froid. Faire chauffer le reste du lait avec la fécule jusqu'à ce qu'il s' épaississe.

4-
L'incorporer à la première préparation progressivement avec la margarine.

5-
Graisser les moules et y verser la préparation. Répartir les pruneaux dans la pâte.

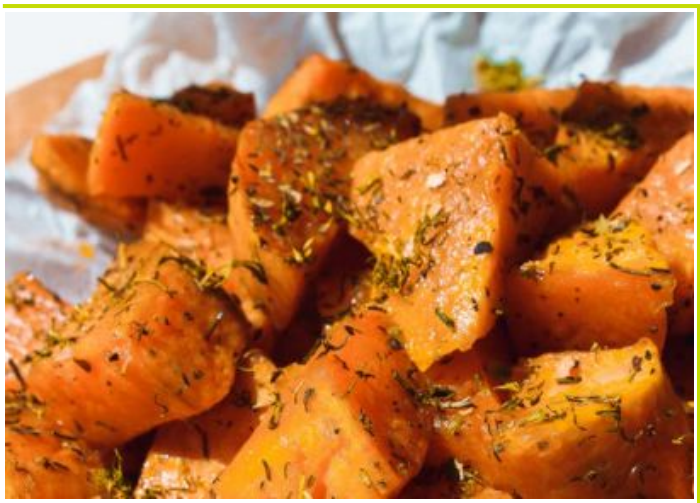
6-
Cuire à four préchauffé à 235 °C pendant 10 minutes puis baisser à 180 °C et laisser encore cuire 25 minutes. Mettre au frais quand le far est froid. Consommer le lendemain.

Astuce : *on peut facilement remplacer les pruneaux par d'autres fruits en pensant à bien les égoutter s'il s'agit de fruits au sirop ou surgelés.*

Accompagnement et sauces

Quelques conseils

Les recettes que nous vous proposons de découvrir ci-dessous sont aisément personnalisables. N'hésitez pas à les décliner afin de créer vos propres préparations.



Accompagnements et sauces

LÉGUMES RÔTIS

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 15 kg de préparation	Unités de mesure
Légumes coupés en gros cubes au choix	15	kg
Huile d'olive	35	cl
Levure de bière (optionnel)	880	g
Sel et poivre	PM	
Herbes aromatiques	PM	

PROGRESSION

1-
Disposer le(s) légume(s) de votre choix coupé(s) en gros cubes dans un grand bac gastronorme : chou-fleur, patates douces, aubergines, pommes de terre, carottes...

2-
Ajouter l'huile, la levure de bière, assaisonner le tout et bien mélanger pour enrober les légumes.

3-
Cuire au four à 180°C pendant 15 minutes. Sortir du four et mélanger de nouveau. Remettre au four jusqu'à ce que les légumes soient rôtis à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.

4-
Servir saupoudré d'herbes aromatiques.

Accompagnements et sauces

PURÉE DE POIS CASSÉS

recette originale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 20 kg de préparation env.	Unités de mesure
Pois cassés crus	5	kg
Oignons	1,7	kg
Carottes	1,7	g
Bouillon de légumes	PM	
Huile végétale	PM	
Sel et poivre	PM	
Bouquet garni	PM	

PROGRESSION

1-
Dans un grand récipient, faire revenir les carottes et les oignons avec l'huile.

2-
Ajouter les pois cassés et le bouquet garni, puis recouvrir de bouillon de légumes froid.

3-
Cuire à couvert pendant 1 heure. Retirer le bouquet garni puis passer au mixeur.

Accompagnements et sauces

SAUCE AUX CHAMPIGNONS

recette originale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 10 litres de sauce env.	Unités de mesure
Champignons	5,37	kg
Oignon	2,15	kg
Crème de soja	2,15	litres
Sauce soja	32	cl

PROGRESSION

1-
Faire chauffer une poêle avec l'huile, puis ajouter les oignons et les champignons (égouttés).

2-
Laisser cuire 10 minutes en remuant de temps en temps.

3-
Ajouter la sauce soja. Laisser cuire 1 minute (à feu doux).

4-
Ajouter la crème de soja. Laisser cuire 2 minutes.

Accompagnements et sauces

MAYONNAISE VEGAN

recette originale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 1 litre de préparation env..	Unités de mesure
Crème de soja	30	cl
Jus de citron	6	cl
Vinaigre de cidre	18	cl
Moutarde	6	cl
Sel et poivre	PM	
Huile de colza	40	cl

PROGRESSION

1-
Dans le bol d'un mixeur plongeur, verser la crème de soja, le jus de citron, le vinaigre de cidre, la moutarde, du poivre et du sel.

2-
Mixer ces premiers ingrédients ensemble.

3-
Tout en mixant, verser l'huile dans le bol. En quelques secondes le mélange va monter et épaissir.

4-
Corriger l'assaisonnement si nécessaire.

Accompagnements et sauces

BOLOGNAISE DE LENTILLES

recette originale

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 10 kg de sauce env.	Unités de mesure
Lentilles cuites fraîches (ou en conserve)	2,1	kg
Huile d'olive	PM	
Oignons émincés	1	kg
Carottes	2,65	kg
Tomates concassées en boîte	4,2	kg
Herbes de Provence	PM	

PROGRESSION

1-
Faire revenir les oignons et les carottes coupées en dés dans de l'huile.

2-
Une fois les lentilles cuites, les ajouter aux oignons et aux carottes. Ajouter les tomates concassées, un demi-verre d'eau et les herbes de Provence.

3-
Laisser mijoter à couvert pendant 10 minutes.

4-
Servir avec des pâtes, du riz, de la semoule ou utiliser pour la préparation de lasagnes.

Accompagnements et sauces

SAUCE BÉCHAMEL

Recette d'Olivier Heraud - Professeur de pâtisserie

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 10 litres env.	Unités de mesure
Lait de soja	8,33	litres
Farine	830	g
Huile d'olive	830	g
Sel & poivre	PM	
Noix de muscade	PM	

PROGRESSION

1-
Verser l'huile d'olive dans une casserole, faire chauffer et ajouter la farine.

2-
Verser le lait progressivement sur le roux, sans cesser de remuer.

3-
La béchamel est prête lorsque tout le lait a été ajouté et que celle-ci est épaisse, on peut alors couper le feu.

4-
Poivrer et saler généreusement, ajouter la noix de muscade.

Accompagnements et sauces

CRÈME ANGLAISE

Recette d'Olivier Heraud - Professeur de pâtisserie

INGRÉDIENTS

Liste des ingrédients	Quantité pour 10 litres de préparation env.	Unités de mesure
Lait de soja	8,8	litres
Vanille liquide	87	g
Sucre semoule	870	g
Fécule de maïs	265	g
Curcuma ou colorant jaune (facultatif)	PM	

PROGRESSION

1-
Dans une casserole, mélanger avec un fouet la fécule, le sucre et le curcuma puis délayer petit à petit avec un peu de lait.

2-
Ajouter le reste du lait, la vanille et faire bouillir le tout en fouettant énergiquement.

3-
Une fois le mélange épaissi, chinoiser et laisser refroidir au réfrigérateur.

À VOUS DE JOUER !

Simple à mettre en œuvre, la cuisine végétale évolue sans cesse et fait appel à votre créativité et à celle de vos équipes. Grâce à votre talent et aux innovations proposées par vos fournisseurs, vous pouvez vous aussi contribuer à son essor.

Sur notre site vegan-pratique.fr, vous trouverez plus de 600 recettes pour vous inspirer et élargir votre répertoire. Vous pourrez également consulter notre site destiné aux professionnels et à leur accompagnement sur **pro.vegoresto.fr**.

Vous ne savez pas où trouver des râpés végétaux ou des similis originaux ? Rendez vous sur vegoresto.fr/fournisseurs-restauration-vegan/.

Vos réussites nous intéressent ! N'hésitez pas à nous transmettre vos créations de recettes qui pourraient être intégrées à ce livret évolutif. Envoyez-nous votre proposition à **vegoresto-pro@l214.com**.

À vos talents... Allumez vos fours... Régalez-nous !

VegOresto
PRO