CUISINE VÉGÉTALE

LES CLÉS DE LA RÉUSSITE



OLIVIER HERAUD

VegOresto

UNE INITIATIVE L214.com éthique & animaux L214

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 maltraitances qui leur sont faites et propose des solutions concrètes pour éviter leur souffrance.

L'association œuvre pour les animaux depuis 2008.

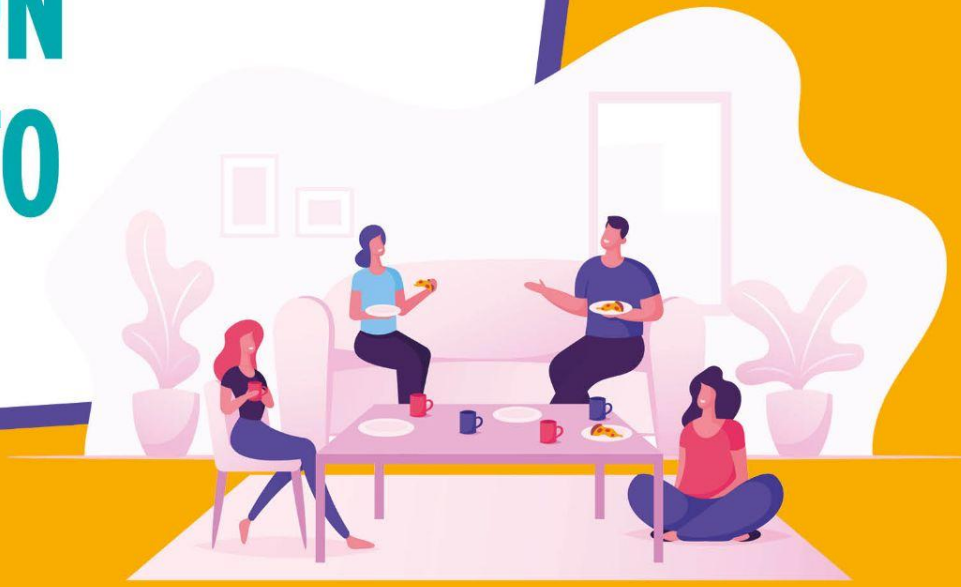
Présentation de L214

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 m2 de surface agricole pour produire un kilo de viande de bœuf** avec fourrage, tandis que **16 m2 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 ?

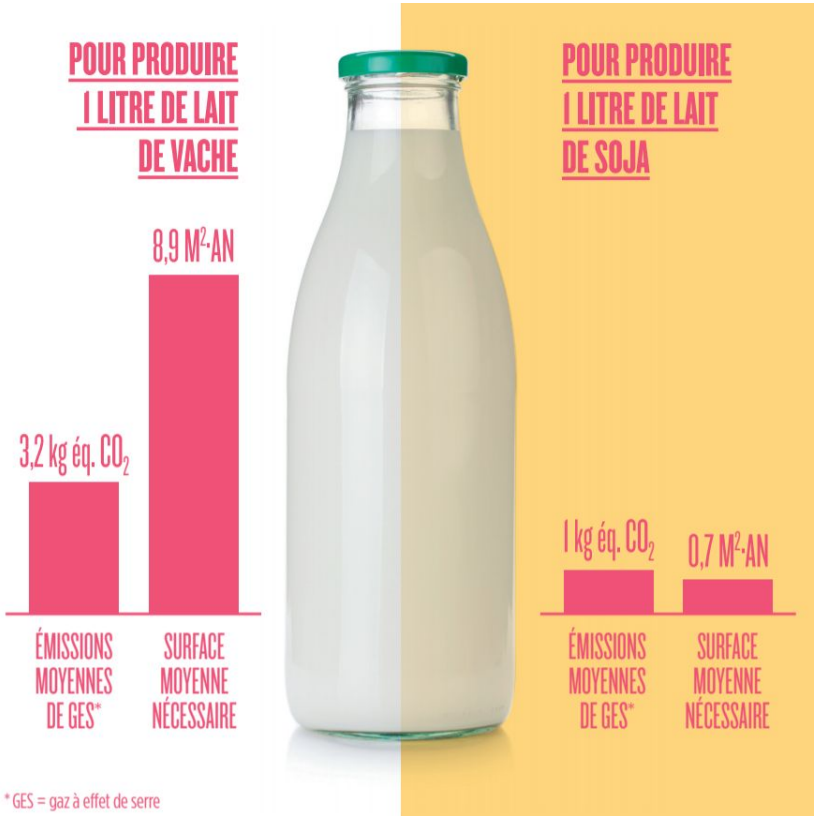
Un menu végétal évite de générer
de grandes quantités d'émissions de CO_2



Changement des habitudes alimentaires

LE SAVIEZ-VOUS ?

Impacts
des produits laitiers
sur l'environnement



(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

57 % 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 boulanger - pâtissier**, d'**une cheffe 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.

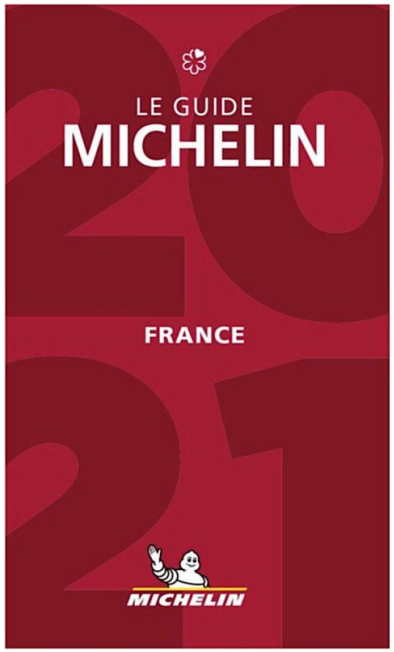


Adaptation de votre offre



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 ».

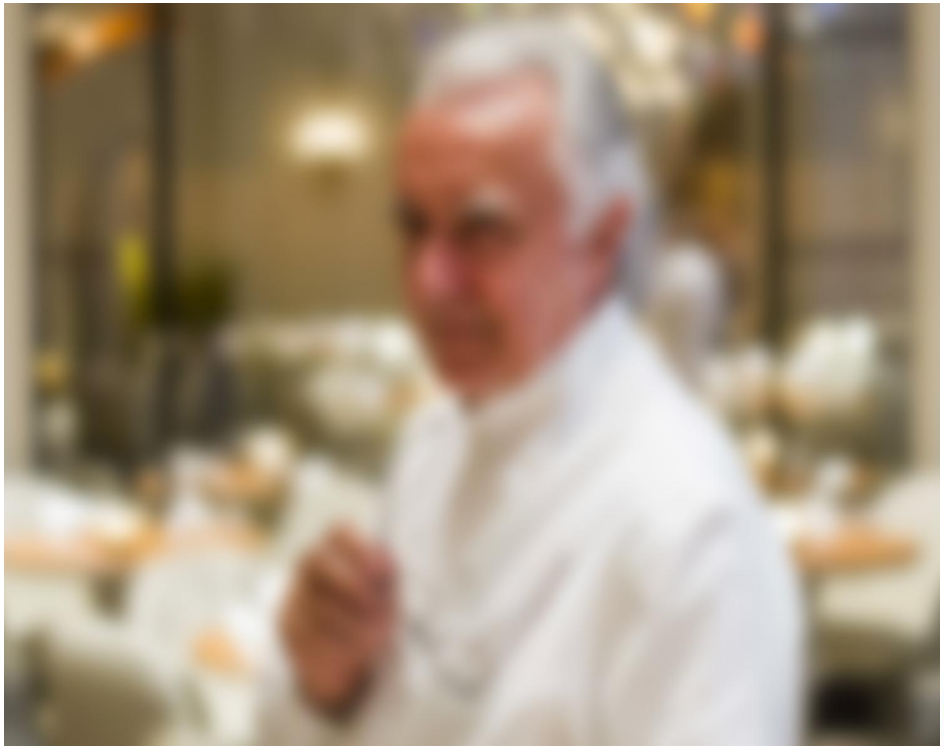
(Source : journal Hôtellerie restauration)

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

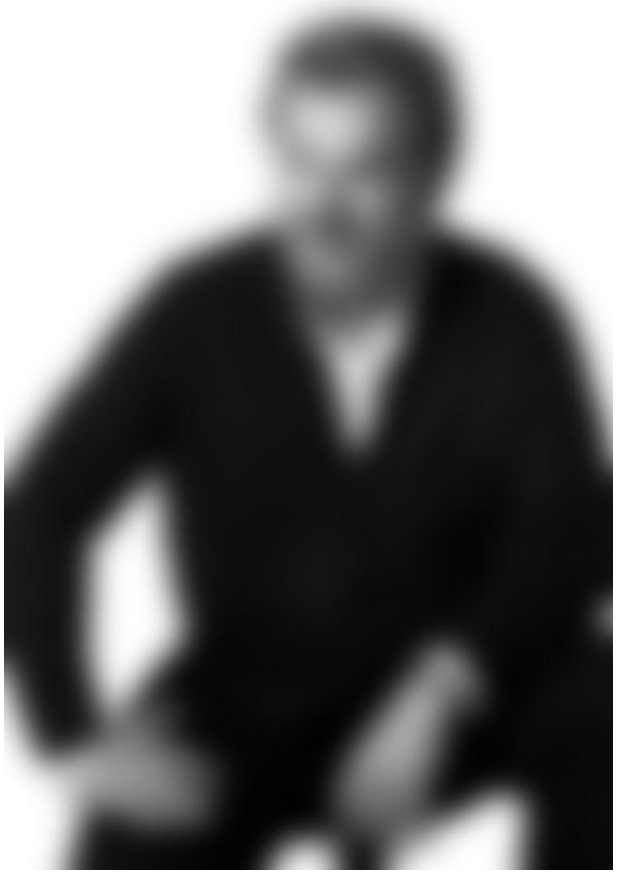


Adaptation de votre offre

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. »



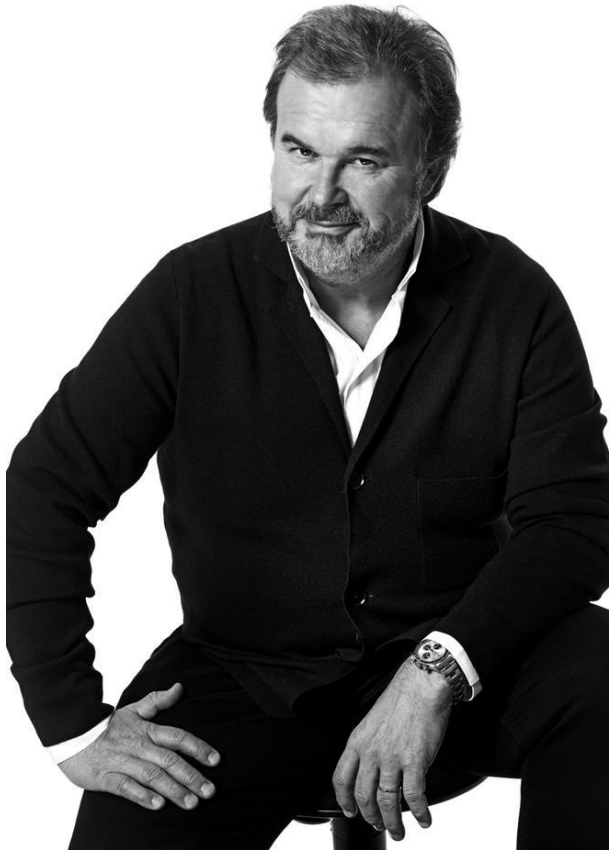
Adaptation de votre offre

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

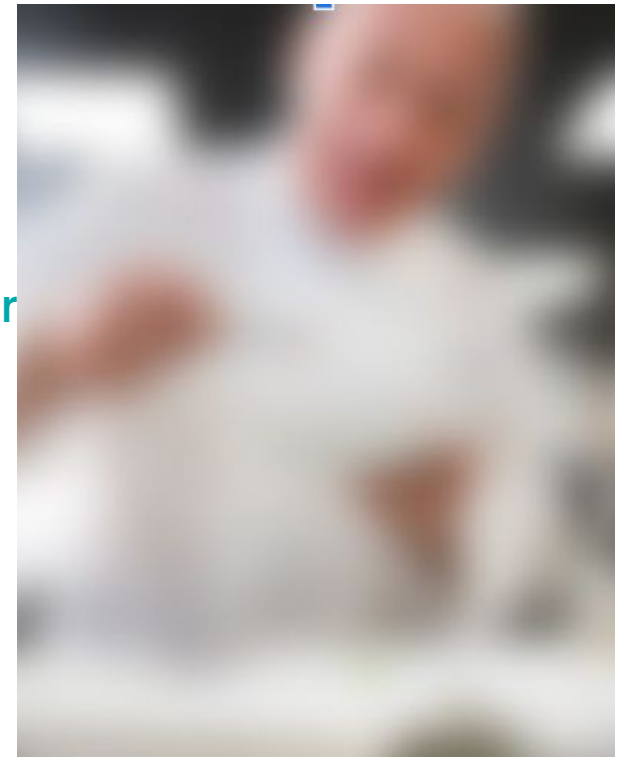


Adaptation de votre offre

PAROLES DE CHEFS

QUI A DIT ....

« J'ai découvert la cuisine ayurvédique, tr
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, tr
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)

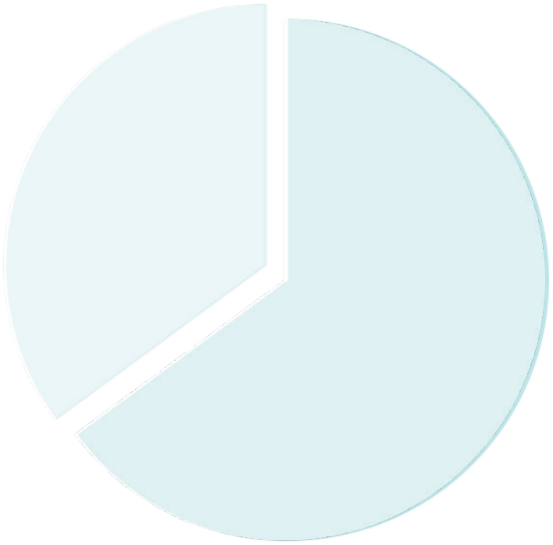
Adaptation de votre offre

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)

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



Intervention • Écoles hôtelières • VegOresto.fr

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

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

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

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

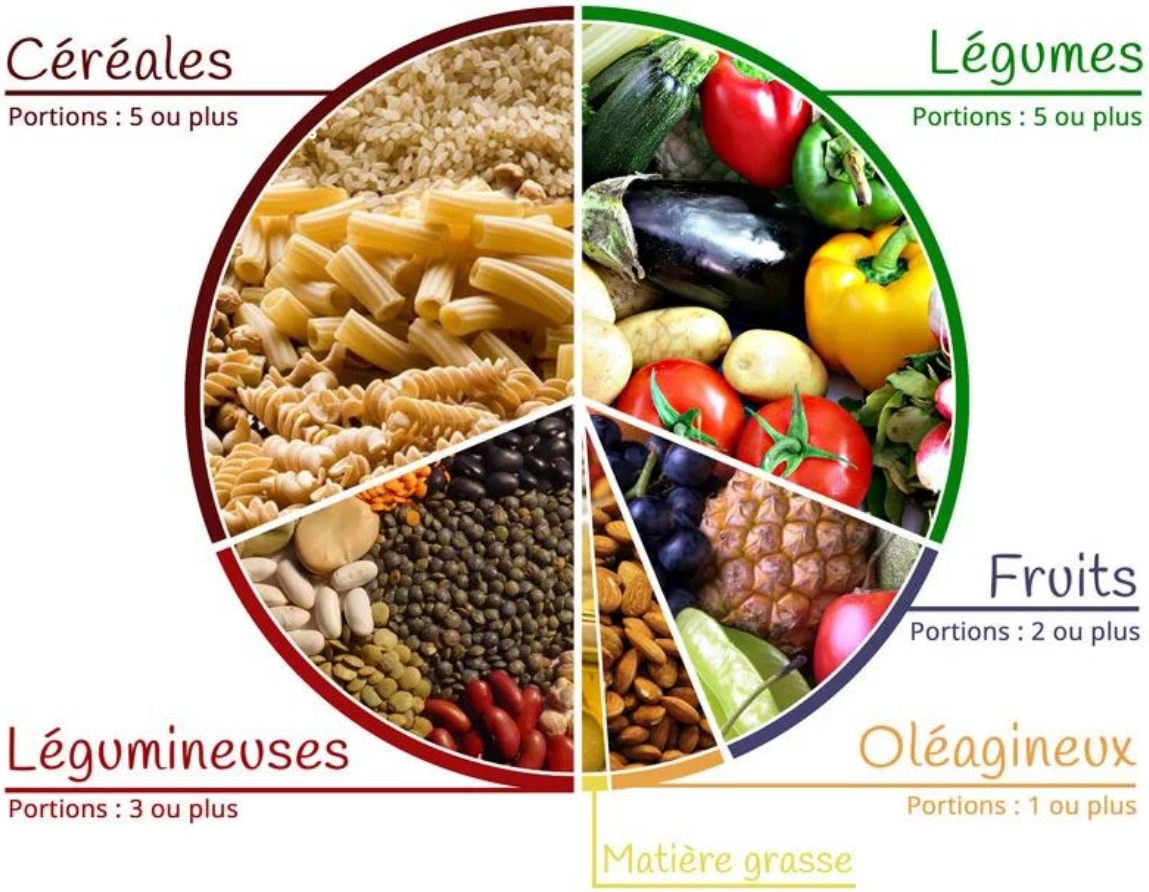
L'aspect nutritionnel



L'aspect nutritionnel



L'aspect nutritionnel



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)

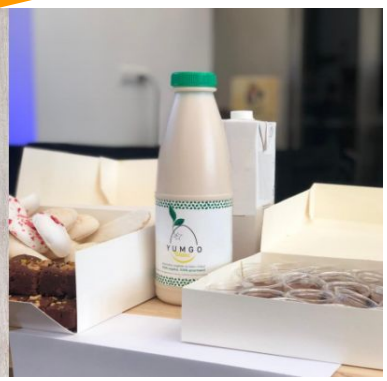


LES SUBSTITUTS AUX OEUFS ET AUX PRODUITS LAITIERS

Yumgo.fr

🇫🇷 Innovation française 🇫🇷











LES SUBSTITUTS AUX OEUFS ET AUX PRODUITS LAITIERS

Innovation française





Tamalga.com



TAMALGA







Intervention • Écoles hôtelières • VegOresto.fr

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-quinoa-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

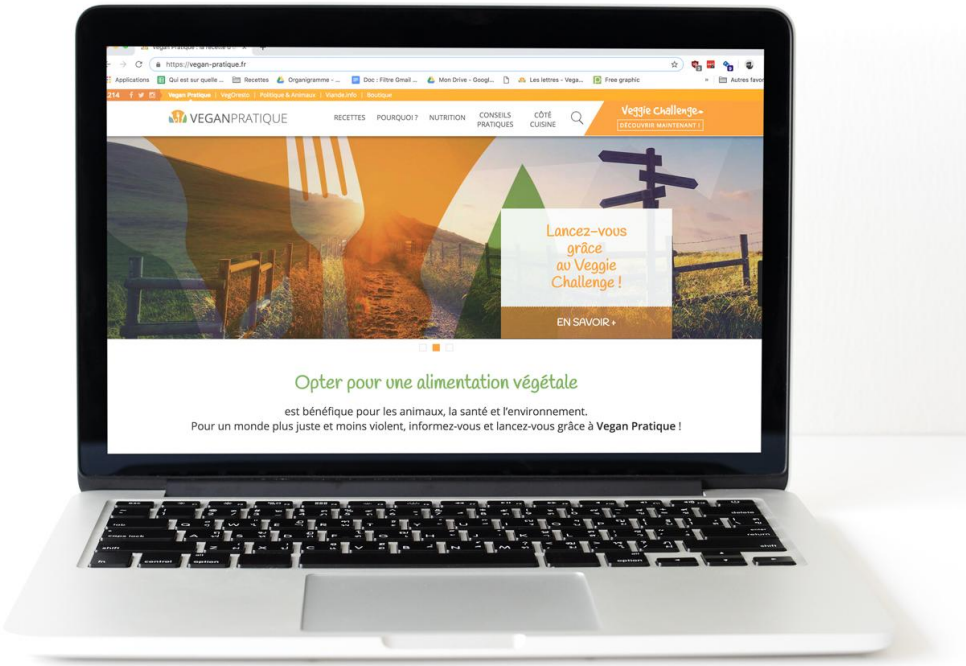


Pour des préparations telles que les pâtes feuilletées et brisées, les pâtes à crumble…
qui nécessitent un corps gras solide, **les margarines (100 % végétales) représentent l'alternative la plus simple.**
Certaines matières grasses, comme l'huile de coco désodorisée, possèdent également cette propriété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

NOVISH

hilcona FOODSERVICE









Recette

TARTINADE DE LA MER





- 200 g de tofu fumé
- 200 g de haricots blancs cuits
- 3 càs d'algues en paillettes (ex : salade de la mer)
- Le jus d'1 ou 2 citron
- 2 càs de câpres
- 4 càs de concentré de tomates
- 1 belle échalote
- Sel et poivre au goût

Hydrater les algues dans le jus de citron.
Émincer l'échalote. Faire bouillir un peu d'eau et verser sur l'échalote.
Passer au blender les haricots, les câpres et le concentré de tomates jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
Dans un saladier, mélanger cette purée, l'échalote égouttée, les algues et le citron.
Émietter le tofu fumé et l'ajouter à la préparation. Mélanger.
Goûter et rectifier l'assaisonnement.
Mettre au frais jusqu'au moment du service. Présenter par exemple sur des toasts.

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

















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

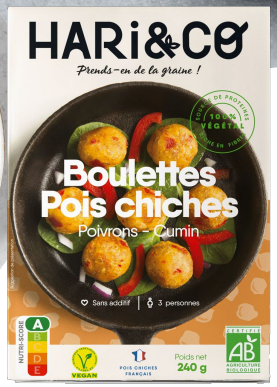
FOURNISSEURS ET DISTRIBUTEURS POUR LA RESTAURATION



Fournisseurs et distributeurs











Fournisseurs et distributeurs













Fournisseurs et distributeurs



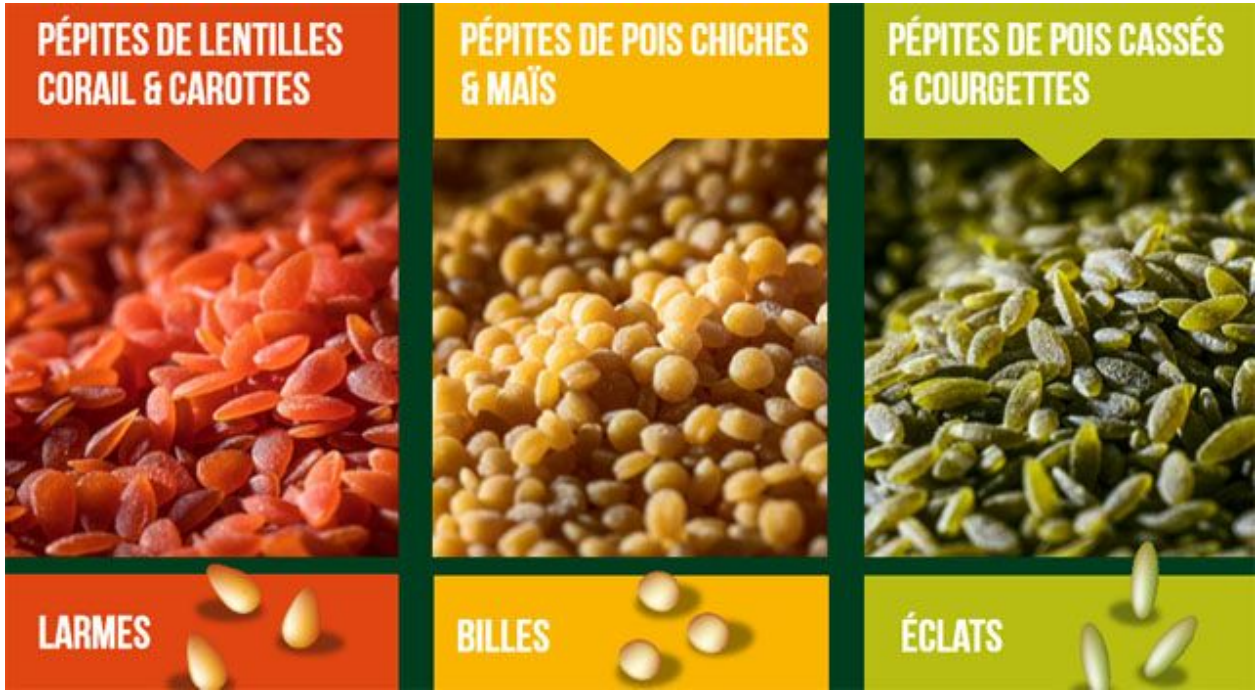


Concours mondial de l'innovation 🏆





Fournisseurs et distributeurs



Bonduelle FOOD SERVICE

Fournisseurs et distributeurs





LINCK









Fournisseurs et distributeurs

LA VIE

FROM PLANTS WITH LOVE











Fournisseurs et distributeurs



Fournisseurs et distributeurs



La Compagnie des Desserts

Fournisseurs et distributeurs





Fournisseurs et distributeurs



Retrouvez davantage de fournisseurs d'offres végétales sur : **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 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

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



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 !



Intervention • Écoles hôtelières • VegOresto.fr

Formation certifiante
Une première nationale !

Jacques de Romas | LYCÉE DES MÉTIERS

- **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

