



VegOresto

**Pourquoi et comment
organiser une soirée VegOresto**



Manger vegan au restaurant

Votre référent local



Mise en bouche

Bravo de vous lancer dans le défi VegOresto : un repas de découverte 100 % végétal dans votre restaurant !

Vous vous apprêtez à vivre une belle aventure humaine et culinaire. Ce guide pratique vous aidera dans la conception d'un menu 100 % végétal et répondra à vos éventuelles interrogations.

Nous espérons qu'il vous mènera vers de nouvelles idées de recettes aussi surprenantes que variées. Vous découvrirez dans ce livret la présentation de l'initiative VegOresto, les inspirations des chefs qui ont déjà relevé le défi, les ingrédients incontournables et ceux à proscrire ainsi que des témoignages de restaurateurs et de convives.

Bonne lecture et réflexion !

Vous avez des questions, des besoins en conseils, vous souhaiteriez emprunter de la documentation sur la cuisine vegan ? Contactez-nous ! L'équipe de VegOresto vous accompagne durant toutes les étapes du repas de découverte. Nous vous souhaitons de belles réalisations gourmandes et végétales !

Coordinatrice VegOresto : Bérénice Riaux 06 37 12 61 16

Crédits photos : photo de couverture, p.2, p.4, p.16 : Juliette Jem
p.6 : Marie Laforêt - p.7 : Au Vert avec Lili

Parlons peu,
parlons bien !



VegOresto, késako

Pour des raisons éthiques, écologiques ou de santé, une part grandissante des consommateurs choisit de diminuer sa consommation de produits d'origine animale.

VegOresto répond à cette demande croissante en organisant des soirées de découverte 100 % végétales dans une vingtaine de villes en France. Chaque mois, plus de 250 convives participent aux repas de découverte VegOresto.

L'initiative se développe

actuellement à Paris, Lyon, Bordeaux, Toulouse, Marseille, Orléans, Blois, Nice, Rennes, Angers, Vannes, Nantes, Amiens, Lille, Colmar, Strasbourg, Belfort, Rouen, Limoges, Saint-Brieuc, Reims, Narbonne, Avignon. À travers son site, VegOresto rend visible l'offre vegan dans les établissements de restauration qui ont signé la charte.

VegOresto est une initiative de l'organisation de défense des animaux L214.

Végétarien

Refuse toute chair animale (viande et poisson)

Végétalien

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

Vegan

Refuse autant que possible toutes formes d'exploitation et de cruauté envers les animaux dans la nourriture, l'habillement, les loisirs

Le site VegOresto :
www.vegorestofr.fr

Évitez les pièges !

Avec le café et le thé, pensez à proposer du chocolat noir et non au lait.

Il y a très souvent de la gélatine de porc ou de boeuf (E428 et E441) dans les bonbons, pensez à lire la liste des ingrédients.

Le miel n'est pas un ingrédient vegan, préférez le sirop d'agave ou d'érable.



Out, la viande

La viande est souvent le centre de l'assiette, repenser cette hiérarchie accroît la créativité. Travailler les légumes, les légumineuses, les céréales donne des résultats très esthétiques avec une haute qualité gustative. Mais il est possible de garder la structure de l'assiette traditionnelle en réalisant des « meat analogues » ainsi les accros du bifteck garderont leurs repères. Il existe une multitude de **céréales et légumineuses** : lentille corail, beluga, verte, blonde, pois chiches, haricot coco, rouge, vert, soja, riz rond, long, blé concassé, entier, ... Le **tofu** (soyeux ou ferme) est une pâte de soja. Il a un goût neutre, mais absorbe la saveur des aliments avec lesquels il est

préparé. La protéine de blé est la base du **seitan**, il se vend en tranches ou haché, et se cuisine comme de la viande. Il est aussi possible de le faire soi-même facilement. Le **tempeh** est préparé à base de soja fermenté, on le trouve sous forme de cubes ou de boudin. Il peut être mariné, cuit, frit. Les **protéines de soja texturé** (PST) sont faites à base de soja, leur avantage est qu'il est possible de les conserver très longtemps puisqu'elles sont séchées. Leur texture se rapproche de la viande tendre. Le **lupin** sous forme de lamelles a une apparence et un goût similaire à la viande de poulet. Ces exemples ne sont qu'un aperçu des possibles !



Du moelleux : compote de fruits / banane écrasée / huile / purée d'oléagineux / yaourt de soja

Lier : tofu soyeux / graines de lin moulues trempées dans un fond d'eau / graines de chia trempées dans un fond d'eau

Alléger : yaourt de soja / bicarbonate de soude + vinaigre de cidre ou du citron / vinaigre de cidre ou du citron + lait végétal

Gélifiant : agar-agar

Monter en neige : jus de pois chiche (conserves ou bocaux)



Une omelette, sans casser d'œuf

Faut-il remplacer cet unique œuf ?

C'est la première question à se poser. Très souvent, lorsque la recette ne fait appel qu'à un seul œuf, il y a de fortes chances que celui-ci ne soit pas essentiel. Au fil des siècles, des œufs ont été ajoutés dans toutes les recettes, parce que c'était un aliment nourrissant et bon marché, que tout le monde avait en abondance. L'habitude est restée, et comme les recettes sont rarement remises en question, on

continue de penser que l'œuf est essentiel à la structure de la recette. L'œuf est vraisemblablement superflu lorsque la recette contient du gluten (blé, seigle, épeautre, kamut...) ou un autre ingrédient qui fait office de liant (yaourt, tofu, compote...). On peut alors en général supprimer l'œuf sans que cela nuise à la recette. Les gâteaux bien cuits et les préparations qui ne prennent pas de volume, par exemple, ont rarement besoin d'un œuf.

Farines : la farine de pois chiche, la farine de lupin et la farine de soja peuvent remplacer les œufs

Fécules : de maïs, de pomme de terre permettent de lier les préparations salées ou sucrées

En savoir plus :

www.vegoresto.fr/les-alternatives-aux-oeufs/



Les produits laitiers, faciles à remplacer !

De nombreuses boissons végétales existent. Selon les marques, un même type de boisson n'aura pas le même goût : il ne faut pas hésiter à en tester plusieurs.

- Boisson au soja : c'est celle qui se rapproche le plus du lait. Elle convient à toutes les préparations et permet d'obtenir les mêmes textures.

- Boisson d'avoine : polyvalente, saveur légère et texture semblable à celle du lait écrémé.

- Boisson au riz : texture moins épaisse, saveur sucrée.

- Lait d'amande : fait partie de la tradition culinaire, notamment française, il était d'un usage très courant dès le Moyen Âge. Sa saveur gourmande se prête particulièrement bien à la préparation des desserts.

De nombreuses autres variétés de boissons végétales existent, à

base de céréales ou d'oléagineux. Des préparations semblables à la crème liquide d'origine animale sont largement disponibles sous forme de petites briques prêtes à l'emploi.

Les épiceries vegan et les magasins d'alimentation biologique proposent maintenant des produits qui se rapprochent de différents types de fromages.

La levure maltée, qui se présente sous forme de flocons à saupoudrer, est un aliment qui a un goût rappelant celui du fromage. Elle s'intègre dans les préparations culinaires (en particulier les sauces, gratins, tartinades et pâtés végétaux).

Le tofu lacto-fermenté, fondant et goûteux, a une texture qui ressemble à celle de la feta. Il peut être dégusté tel quel ou être cuisiné à la convenance de chacun.



Viandes



Fromages, beurre,
crème, lait



Poissons



Bouillons de boeuf,
de volaille, gélatine

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



Insectes



Oeufs



Produits
de la ruche



Crustacés,
mollusques



Vu lors des repas de découverte

Entrées

- Croûte forestière aux morilles
 - Samoussas de légumes sauce indienne
 - Crème d'asperges façon cappucino
 - Pana cotta végétale à la betterave, roquettes et croûtons
- Déclinaison de céleri rave et branche, concentré d'aromates et citron caviar
- Crêpe de sarrasin, pousses d'épinards à l'ail et aux châtaignes avec saucisse végétale

Plats

- Risotto d'orge poêlé et champignons sauvages
- Choux farci au tofu fumé
- Quenelle de riz basilic
- Tatin d'endives et carottes, coulis anisé
- Pie de champignons sauvages aux herbes, épinards et purée de cocos de Paimpol sauce potimarron
- Mille feuille de légumes confits
- Croustillant de légumes aux pleurotes

Desserts

- Fondant au chocolat avec boule de glace au sapin
 - Tarte Poire / Noix / Caramel
- Muffins au chocolat et crème glacée au soja à la vanille
- Aumonière croustillante de figues à la poudre d'amande coulis de pêches au lait de coco
 - Crème brûlée à la Catalane
 - Riz au lait de coco et framboise



Les convives s'expriment

À l'issue d'un repas de découverte, les convives sont invités à donner leur avis anonymement à partir d'un questionnaire de satisfaction, un compte-rendu est adressé au restaurateur dans un second temps.

« J'ai apprécié les amuse-bouches à l'apéritif accompagnés d'un verre de Beaujolais (bien conseillé par le serveur). L'entrée et le plat étaient savoureux, bien assaisonnés et avec des légumes de saison. Et le café gourmand était très agréable avec ses petites douceurs. »

Repas VegOresto à Vannes

« J'ai aimé les différentes aromates de l'entrée pour le plus grand plaisir des papilles. La tatin était délicieuse par sa texture et sa saveur. Les notes fruitées du dessert s'associaient parfaitement avec la crème de noisette, bravo ! »

Repas VegOresto à Limoges

« Prise de risque par le Chef pour nous proposer des recettes originales. Très bonne initiative ! Beaucoup de recherche dans l'élaboration des recettes. Les plats étaient savoureux, les produits de qualité. Mention spéciale pour la sauce au vin. »

Repas VegOresto à Lyon

« Chaque plat était vraiment bien travaillé, les ingrédients très goûteux, bien cuisinés, bien relevés. Le faux-gras était vraiment exceptionnel ! La forêt noire n'avait rien à envier à la version traditionnelle. »

Repas VegOresto à Strasbourg

Soirée 100 % « vegan » demain soir à Santa Lucia

Le restaurant « Cap Santa Lucia », sur le port du même nom, à Saint-Raphaël, ose. En effet, l'établissement a répondu à l'appel de l'association L214, qui œuvre pour la protection animale. Par son initiative baptisée « Vego-Resto », l'association organise régulièrement des repas vegan dans des restaurants. Par l'anglicisme *vegan*, entendez « qui ne consomme aucun produit issu des animaux ni de leur exploitation ». Et demain soir, c'est au restaurant « Cap Santa Lucia » que s'organise un grand dîner *vegan* donc, où, à partir de 19 h 30, les convives auront la possibilité de goûter une cuisine autrichienne, faite de légumes frais mais pas seulement. Les recettes *vegan*, sans viande ni poisson, pourraient en surprendre plus d'un par leur qualité et leur originalité. De quoi combattre quelques clichés ? « Ces repas de découverte sont une occasion pour des restaurateurs traditionnels de constater la facilité de proposer une offre de ce type, en conservant un haut degré d'exigence quant à la qualité des menus proposés », expliquent les organisateurs.

« Voir si ça plaît »

« C'est la première fois qu'on participe, témoigne de son côté Anne-Valérie Gonçalves, gérante de l'établissement. On pourra juger demain si la formule plaît dans l'agglomération. C'est intéressant de faire un petit bilan. J'ai accepté cette soirée car nous avons régulièrement des demandes spontanées de plats végétariens. Alors chiche ? » N. P. Demain soir dès 19 h 30 au restaurant Cap Santa Lucia, 44 Port Santa Lucia. Réservations au 04.94.83.93.99



Gérante et chef cuisinier sont ravis de pouvoir présenter des recettes originales ! (Photo Michel Johnner)

Les végétariens trouvent leur bonheur au resto

Motivés par l'association de défense animale L214, les patrons d'établissements vannetais cuisinent végétal. Un défi pour eux et une aubaine pour les végétariens.



François Lecocq sert chaque jour des plats sans produits d'origine animale et assure être désormais plus sensibilisé à la cause animale et ses convictions d'élevage.

« Je propose de concocter un menu végétal pour une animation, je n'ai pas les chèvres, mais si j'ai accepté, les convives n'étaient pas des végétariens mais des gens très ouverts. Beaucoup avaient juste envie de manger autrement. » L'organisation a été revue en cuisine, et la crême fraîche, place au jus de bœuf et au lait de soja pour les sauces. « Ce n'est pas simple, il ne faut pas mélanger les produits mais les équilibrer et de parler céréales, légumes, légumes secs... Rien de facile de travailler les produits végétaux. » Mais les clients qui prennent le menu végétal sont surtout des gens qui veulent venir et découvrir d'autres saveurs. « Et c'est n'est pas plus cher qu'un menu classique. »

MODES DE VIE

PAR GOÛT, PAR CONVICTION, PAR CHOIX, ILS ONT DÉCIDÉ DE BANNIR TOUT PRODUIT D'ORIGINE ANIMALE DE LEUR ALIMENTATION, VOIRE DE LEUR MODE DE VIE. À ORLÉANS, UNE ASSOCIATION, VEGORESTO, RÉUNIT MENSUELLEMENT VÉGÉTARIENS, VÉGÉTALIENS, VEGAN OU SIMPLEMENT CURIEUX ET GOURMETS DANS UN RESTAURANT POUR LEUR PROPOSER UN DÎNER ENTièrement VÉGÉTAL. UNE VÉRITABLE ALTERNATIVE.



VÉGÉTALIENS LA SYMPHONIE D'UN NOUVEAU MODE

Bien sûr, chef, votre mission, si toutefois vous l'acceptez, consiste à élaborer un menu végétal, composé de produits d'origine animale, sans viande ni poisson, ni produits d'origine animale terrestres ou marins. Obtenir donc œufs, lait, beurre ou crème que vous utilisez régulièrement dans vos recettes et régalez un partenaire de convives avec amuse-bouche, entrée, plat et dessert. Soit d'être impossible à relever, le défi proposé par l'association Vego-Resto a déjà été relevé par des établissements orléanais, couronné de succès à chaque édition, à en croire les applaudissements nourris des clients ravis. Le 10, au 50 rue Marché, leur cuisine traditionnelle, se félicite Aurélie Cadieu, présidente de l'association et organisatrice de ces rendez-vous mensuels. « Un dîner par mois, vendredi soir, à chaque fois dans des restaurants différents, et à chaque fois, salle comble »,

Aurélien Cadieu, de l'association Vego-Resto, et son mari, organisent des dîners végétariens.

Arnaud Auzanet, chef du restaurant L'Acoustique à Séléstat, a organisé un repas de découverte et a signé la charte VegOresto à Noël.



Les chefs se dévoilent

« Mes offres végétariennes et végétaliennes ont du succès. Ce qui fait la force de la restauration du midi à L'Entrechoc, ce sont les légumes cuisinés avec des assaisonnements particuliers et originaux. Les gens n'y sont pas habitués et aiment venir ici car ils savent qu'il y aura quelque chose à découvrir. Les légumes, il faut savoir les mettre en avant et donner aux gens l'envie de venir manger ! Et il y a vraiment une demande de la part des clients. »

Caroline Auffret, chef de L'Entrechoc à Vannes, a organisé un repas de découverte et a signé la charte VegOresto en septembre 2015

« Je pense que dans la restauration, il faut offrir aux clients des plats qu'ils n'ont pas la possibilité de préparer à la maison, je pense comme ça, et c'est ma volonté. Avec le végétal ça ouvre des possibilités encore plus grandes. »

Thi Mai Develay, chef du Sushi Pearl à Vannes, a organisé un repas de découverte et a signé la charte VegOresto en avril 2015

« En gros je dirais que 60% de mes clients recherchent avant tout une cuisine saine, équilibrée et sans viande même s'ils ne sont pas nécessairement végétariens. Le reste se répartirait entre 25% de végétariens et 15% de végétaliens environ. »

André Gisselmann, gérant du restaurant végétarien l'Acoustique à Séléstat, a organisé un repas de découverte et a signé la charte VegOresto en mars 2015

En 2015, 100 chefs ont relevé le défi VegOresto en organisant une soirée de découverte dans leur établissement.

À eux tous, ils ont servi 3 000 repas vegan à travers la France !



VegOresto.fr

éthique
& animaux



L214