



VegOresto

**Pourquoi et comment
organiser une soirée VegOresto**



Manger vegan au restaurant

Votre référent local



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



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 !



Parlons peu,
parlons bien !

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



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.

Le site VegOresto :
www.vegoresto.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

Gélifier : agar-agar

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

A close-up photograph of a white ceramic bowl with a black rim, filled with fluffy, yellow chickpea flour pancakes. The pancakes are garnished with small, diced red tomatoes. A silver metal fork is stuck into the center of the pancakes. The bowl is placed on a green fabric napkin with a white floral pattern. The background is a wooden surface.

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



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.

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



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'Acoustic à Sélestat, a organisé un repas de découverte et a signé la charte VegOresto en mars 2015

Lire l'intégralité des interviews sur :
www.vegoresto.fr/decouvrez-les-restaurateurs/

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