

LA CUISINE VÉGÉTALE



Chapitre 1 DE QUOI PARLE-T-ON EXACTEMENT ?

UNE
INITIATIVE **L214.**

VegOresto
PRO

Tour de table

QUESTIONS

1. Qui connaît une personne vegan / végétarienne dans son entourage ?
2. Qui a déjà mangé (une ou plusieurs fois) vegan ?
3. Qui a travaillé dans un restaurant proposant une ou des offres végétales ?
4. Selon vous, est-ce important de laisser le choix aux clients de pouvoir manger vegan et pourquoi ?

PARTIE 1

**POURQUOI
SE FORMER
À LA CUISINE
VÉGÉTALE ?**



Pourquoi se former à la cuisine végétale ?

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 se former à la cuisine végétale ?

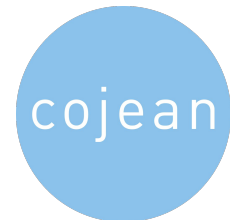
Au cours de cette présentation, nous verrons ensemble **tout l'intérêt qu'il y a à se former à cuisiner 100 % végétal**, ainsi, vous aurez plus facilement la possibilité de répondre aux demandes de vos futurs clients en leur proposant des menus adaptés, **ce sera pour vous un véritable atout !**



Pourquoi se former à la cuisine végétale ?

Les grandes chaînes de restauration **tout comme de nombreux restaurants indépendants** proposent du 100 % végétal (liste non exhaustive).

PAUL
MAISON DE QUALITÉ
FONDÉE EN 1889



VAPIANO®
PASTA | PIZZA | BAR

NACHOS
#mangersain

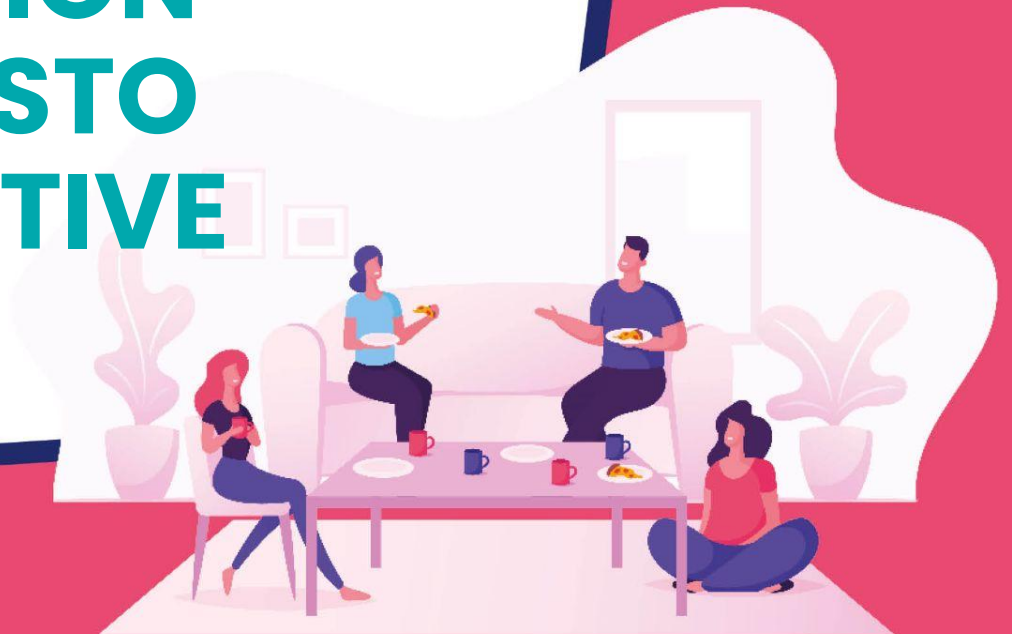


PLANETSUSHI



PARTIE 2

**PRÉSENTATION
DE VEGORESTO
PRO-INITIATIVE
DE L214**



Présentation de VegOresto PRO

DÉVELOPPER L'OFFRE VÉGÉTALE N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI SIMPLE !

VegOresto Pro encourage tous les professionnels de la restauration et de l'agro-alimentaire à proposer ou développer et valoriser une offre végétale.

PARTIE 3

LEXIQUE



FLEXITARIEN

FLEXITARIEN

Personne diminuant sa consommation de produits carnés et à la recherche d'une meilleure alimentation.

Les motivations sont variées :
manger plus sain, plus écologique, plus éthique,
plus économique aussi...

VÉGÉTARIEN

VÉGÉTARIEN

Personne qui refuse de manger
toute chair animale (viande ou poisson).

VÉGÉTALIEN

VÉGÉTALIEN

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

VEGAN

VEGAN

Personne qui refuse, autant que possible,
toutes formes d'exploitation et de cruauté
envers les animaux au travers de la
nourriture, l'habillement, les loisirs.

CUISINE VÉGÉTALE

CUISINE VÉGÉTALE

Nous utiliserons indifféremment le terme vegan ou végétal dans la présentation, puisque **les deux termes sont utilisés par les professionnels.**

PARTIE 4

LA CUISINE EN 2026 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 :



ÉTHIQUE



ÉCOLOGI E



SANTÉ



ÉCONOMIQU E

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

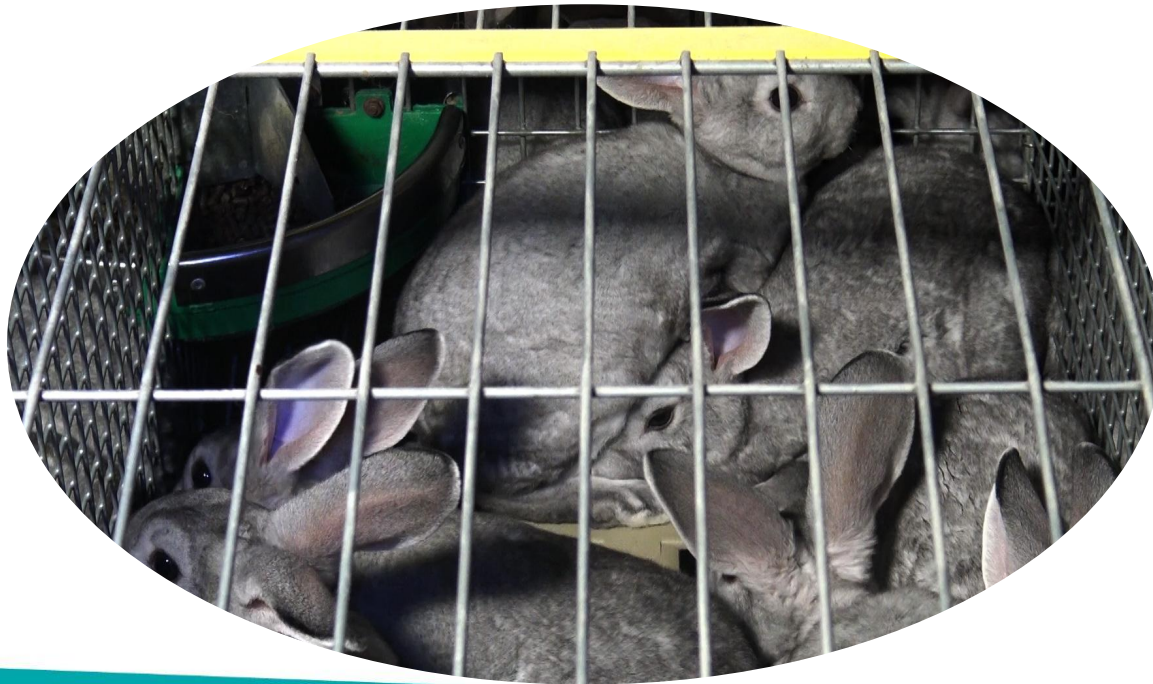
Au total, **plus de 8 animaux abattus sur 10** sont élevés en cages ou entassés dans des bâtiments sans aucun accès à l'extérieur.



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

23 %

des **57 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.



(Sources l'obs - 2019 / BBC - 2019 / Europe 1 - 2020 / GEO - 2022)

Changement des habitudes alimentaires

Repas végétalien

0,39 kg CO₂e

Repas végétarien

0,51 kg CO₂e

Repas avec du poisson gras

1,11 kg CO₂e

Repas avec du poulet

1,58 kg CO₂e

Repas avec du poisson blanc

1,98 kg CO₂e

Repas avec du boeuf

7,26 kg CO₂e



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

ADEME



AGENCE DE LA
TRANSITION
ÉCOLOGIQUE

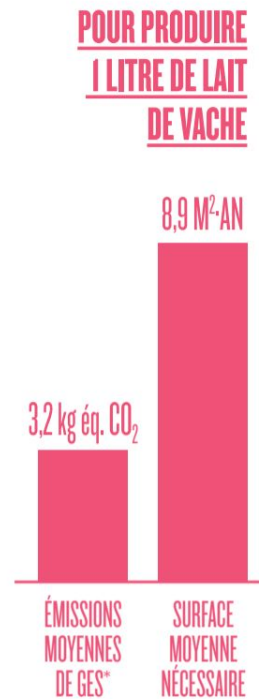


[Source ADEME](#)

Changement des habitudes alimentaires

LE SAVIEZ-VOUS ?

Impacts
des produits laitiers
sur l'environnement

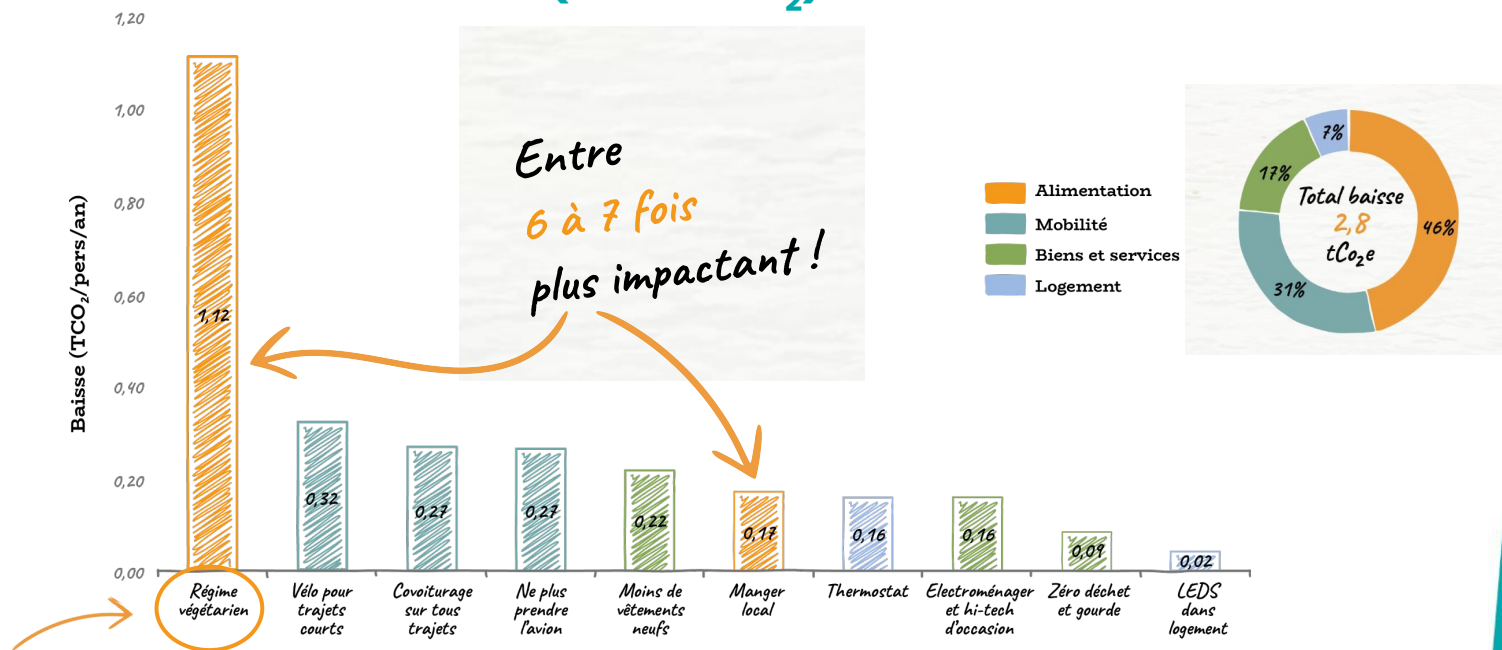


(Source : [Science mag 2018](#))

* GES = gaz à effet de serre

Changement des habitudes alimentaires

Réductions de CO₂ induites par les gestes individuels (tonne CO₂)



Évolution des tendances de marché

**COMMENT SE TRADUISENT
CONCRÈTEMENT
CES CHANGEMENTS ?**

Évolution des tendances de marché

62 % des Français se disent favorables à augmenter la part de protéines végétales dans leur alimentation



(Étude Yougov 2023)

Évolution des tendances de marché

74 % des 18-25 ans se disent favorables à augmenter la part de protéines végétales dans leur alimentation



(Étude Yougov 2023)

Évolution des tendances de marché

17 % de la génération Z

(personnes nées entre 1997 et 2010)

ne consomme pas
de viande



(Statista Global Consumer Survey 2022)

Évolution des tendances de marché

Mais malgré tout en France, on consomme :

- **2 fois plus** de viande que la moyenne mondiale
 - À titre d'exemples
 - un Suisse consomme en moyenne **51 kg** de viande par an,
 - un Allemand **52 kg**,
 - un Britannique **62 kg**,
 - un Belge **63 kg**,
 - un Français **83,3 kg**.

(Sources : [Rapport agricole 2023](#) - [PositivR 2023](#) - [Statista 2023](#) - [Celagri 2023](#) - [France Agrimer 2024](#))

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 chef **vegan-friendly**, d'une cheffe et d'un **Boulangier-Pâtissier vegan** qui souhaitent partager leur expérience avec vous :



Évolution des tendances de marché



En France, le restaurant bio et vegan **ONA** (Cheffe Claire Vallée) **entre dans l'histoire en devenant le premier restaurant végétal étoilé au monde !**



Au Royaume-Uni, le restaurant **GAUTHIER SOHO** (Chef français Alexis Gauthier) **conserve son étoile pour sa cuisine végétale**



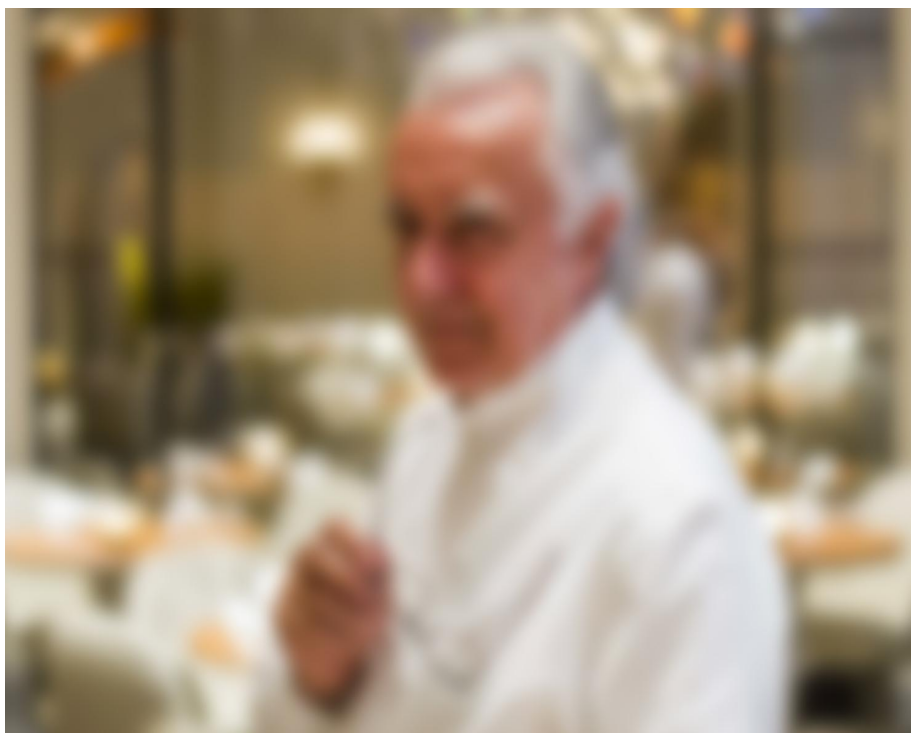
En France, le restaurant **L'ARPÈGE** (Chef Alain Passard) **devient le premier restaurant 3 étoiles français à passer au 100 % végétal**

Évolution des tendances de marché

PAROLES DE CHEFS

QUI A DIT

« Il faut que tout le monde se mette à manger **moins de protéines animales**. Il faut tendre vers le **80 % végétal**, 20 % animal. Il n'y a pas d'autres routes. »



Évolution des tendances de marché

PAROLES DE CHEFS

QUI A DIT

« Il faut que tout le monde se mette à manger **moins de protéines animales**. Il faut tendre vers le **80 % végétal**, 20 % animal. Il n'y a pas d'autres routes. »

Alain Ducasse

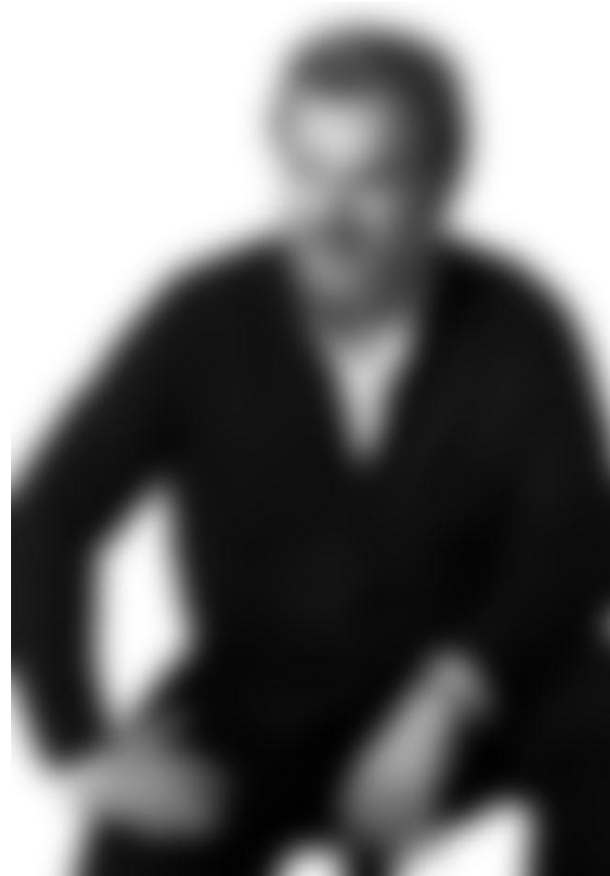


Évolution des tendances de marché

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. »



Évolution des tendances de marché

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



Évolution des tendances de marché



Évolution des tendances de marché

PAROLES DE CHEFS

QUI A DIT

« J'ai découvert la cuisine ayurvédique, très végétale, en Inde. Ces principes alimentaires ont bouleversé ma vie. De retour en France, j'ai immédiatement mis cela en pratique dans un rapport de 80/20 [**80 % végétal, 20 % animal**]. Au début, je continuais à manger de la volaille, mais j'ai arrêté également. J'ai su me défaire de la viande et du sucre, et je me sens beaucoup mieux. »



Évolution des tendances de marché

PAROLES DE CHEFS

QUI A DIT

« J'ai découvert la cuisine ayurvédique, très végétale, en Inde. Ces principes alimentaires ont bouleversé ma vie. De retour en France, j'ai immédiatement mis cela en pratique dans un rapport de 80/20 [**80 % végétal, 20 % animal**]. Au début, je continuais à manger de la volaille, mais j'ai arrêté également. J'ai su me défaire de la viande et du sucre, et je me sens beaucoup mieux. »



Thierry Marx

Évolution des tendances de marché

LES PÂTISSERIES 100 % VÉGÉTALES EN PLEIN ESSOR

Rencontre avec
Linda Vongdara,
fondatrice de «
L'Okara » – L'École
internationale de la
pâtisserie végétale

