

LA CUISINE VÉGÉTALE



Chapitre 3

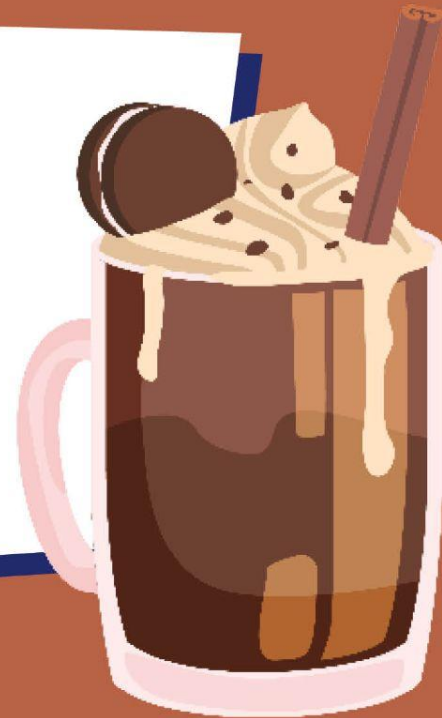
CUISINE VÉGÉTALE,
TOUT UN UNIVERS À
DÉCOUVRIR

UNE
INITIATIVE **L214.**

VegOresto
PRO

PARTIE 1

**COMMENT
REEMPLACER
LES OEUFS ET
LES PRODUITS
LAITIERS ?**



COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES 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 !



COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES PRODUITS LAITIERS ?

**Remplacer les oeufs
en pâtisserie**



COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES 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

COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES 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)



COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES PRODUITS LAITIERS ?

Innovation française

theveryfood.co

POWDER



LIQUID



COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES PRODUITS LAITIERS ?

Yumgo.fr

 Innovation française 



COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES PRODUITS LAITIERS ?

 Innovation française 

Papondu.fr



COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES PRODUITS LAITIERS ?

Remplacer les produits
laitiers en pâtisserie :
les laits végétaux



COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES PRODUITS LAITIERS ?



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-quinqua-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 goûts peuvent varier selon les marques.

COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES PRODUITS LAITIERS ?



**De nombreuses autres variétés
de laits végétaux existent :**
épeautre millet orge sarrasin
quinoa châtaigne chanvre noix de coco
et beaucoup d'autres encore...



COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES PRODUITS LAITIERS ?

Il existe aussi une large gamme “Barista”



COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES PRODUITS LAITIERS ?

Remplacer les produits
laitiers en pâtisserie :
les crèmes végétale



COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES 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).



COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES PRODUITS LAITIERS ?

Je ne suis
pas 100 %
végétale



Je suis
100 %
végétale
(visuel non
exhaustif)



COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES 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.

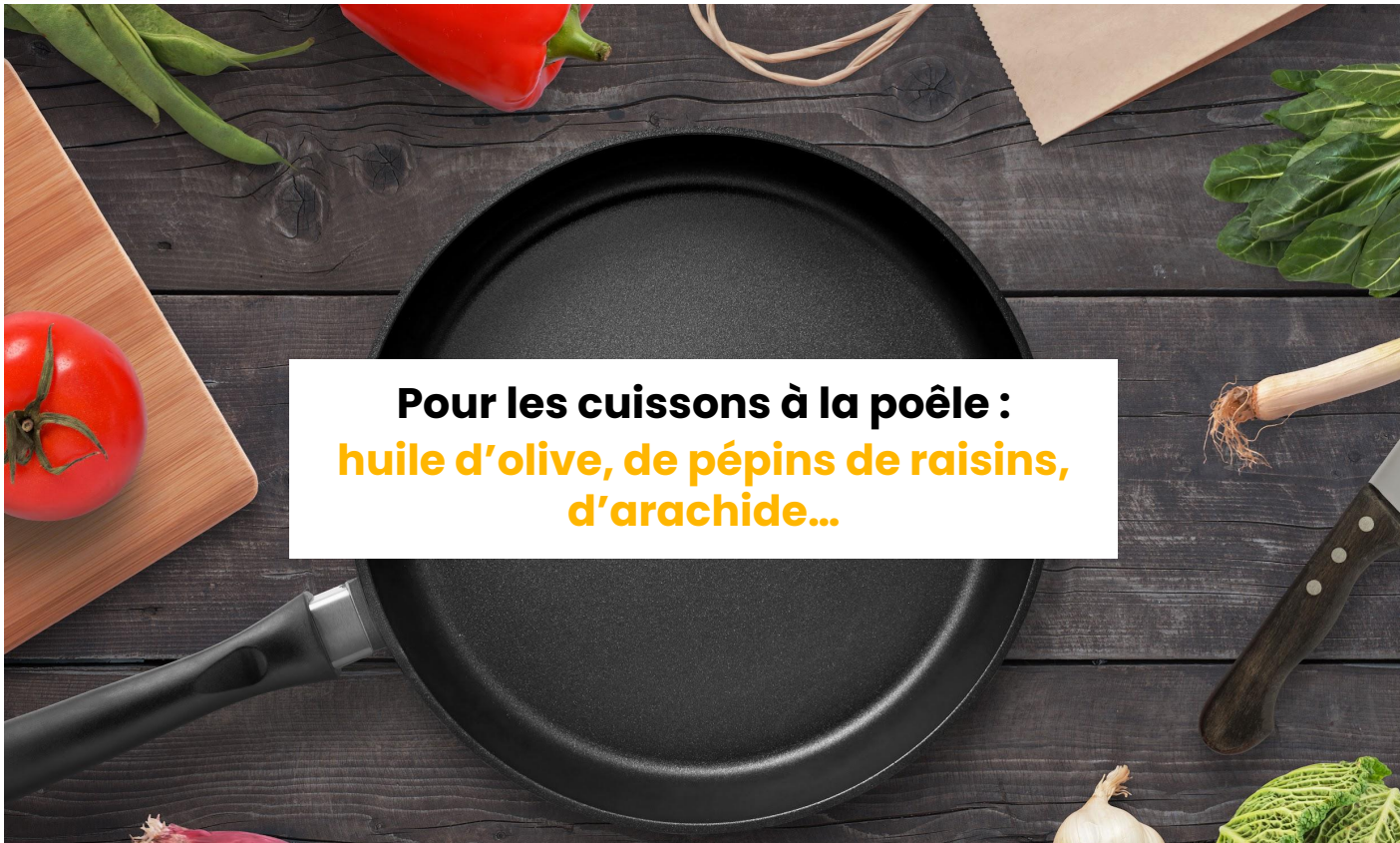


COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES PRODUITS LAITIERS ?

**Remplacer les produits
laitiers en pâtisserie :
les alternatives
au beurre**



COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES PRODUITS LAITIERS ?



Pour les cuissons à la poêle :
huile d'olive, de pépins de raisins,
d'arachide...

COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES 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 !

COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES PRODUITS LAITIERS ?

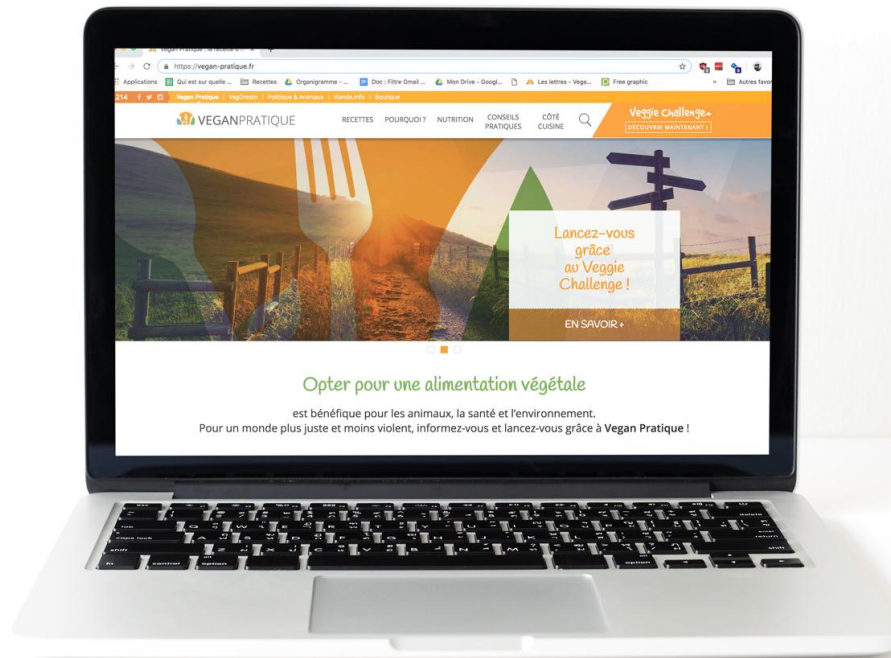


Pour des préparations telles que les pâtes feuilletées et brisées, les pâtes à crumble... qui nécessitent un corps gras solide, les margarines (100 % végétales) représentent l'alternative la plus simple. Certaines matières grasses, comme l'huile de coco désodorisée, possèdent également cette propriété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

COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES PRODUITS LAITIERS ?

Retrouvez des **conseils**,
des **astuces** et des
centaines d'autres
recettes sucrées
ou salées sur le site :

vegan-pratique.fr



PARTIE 2

**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



Quelques classiques de la cuisine végétale à travers le monde

LE CURRY DE POIS CHICHES, OIGNONS & ÉPINARDS



Des produits à découvrir



Quelques classiques de la cuisine végétale à travers le monde

**LE DAHL
DE LENTILLES CORAILS,
CITRON & LAIT DE COCO**



Des produits à découvrir



Quelques classiques de la cuisine végétale à travers le monde

LES TACOS AU GUACAMOLE & HARICOTS NOIRS



Des produits à découvrir



Quelques classiques de la cuisine végétale à travers le monde

CHILI, CORIANDRE & PATATES DOUCES



Des produits à découvrir



Quelques classiques de la cuisine végétale à travers le monde

LE HOUMOUS



Des produits à découvrir



Quelques classiques de la cuisine végétale à travers le monde

LES FALAFELS



Des produits à découvrir

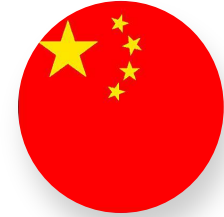


Quelques classiques de la cuisine végétale à travers le monde

LES MEZZÉS



Des produits à découvrir



Quelques classiques de la cuisine végétale à travers le monde

NOODLE AUX LÉGUMES & TOFU FRIT, SAUCE SOJA, CACAHUËTES ET SÉSAME



Des produits à découvrir



Quelques classiques de la cuisine végétale à travers le monde

GEMISTA, LÉGUMES FARCIS À BASE DE RIZ ET D'ÉPICES



Des produits à découvrir

12 fois moins de gaz à effet de serre et 2,8 fois moins d'eau nécessaire par rapport à l'équivalent carné.

Source HappyVore



Des produits à découvrir



Des produits à découvrir



Des produits à découvrir

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



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 !

Des produits à découvrir



Vous pouvez suivre des chefs inspirants sur Instagram



thecheftomy



the_greenquest



mailOves



lloydIng



clementwerbrouck



la.petite.okara



le.renard.et.les.raisins



healthyalie

PARTIE 3

**OFFRE VÉGÉTALE
À LA CARTE :**
LES CLÉS DE LA RÉUSSITE



OFFRE VÉGÉTALE À LA CARTE

LES CLÉS DE LA RÉUSSITE

IMPLIQUER AUSSI 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 AUSSI SON ÉQUIPE EN SALLE

Ajoutez vos **plats vegan à la carte** (flexitariens) plutôt que de proposer un menu à part.



OFFRE VÉGÉTALE À LA CARTE

LES CLÉS DE LA RÉUSSITE

IMPLIQUER AUSSI SON ÉQUIPE EN SALLE

APPELLATION DES PLATS

Ex: pour une pizza, évitez “La végane”, privilégiez la composition, s’il y a des champignons → “La forestière” ...



PARTIE 4

SYNTHÈSE



Synthèse

**En proposant à vos futurs clients
une (ou plusieurs) offre vegan à votre carte, vous :**

1

Augmenterez
significativement
votre chiffre
d'affaires

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

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

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...)

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
limitez 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 !

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
limitez 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...)

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

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 5

**FORMATIONS
CERTIFIANTES**
**Une première
nationale !**



Formations certifiantes Une première nationale !



Formations complémentaires d'initiative locale en Cuisine Végétale



Formations certifiantes Une première nationale !



*Ensemble scolaire
Notre-Dame
Saint-Joseph
88000 Épinal*



- **Coloration végétale Bac Pro Cuisine**

MERCI!!

**POUR
VOTRE ÉCOUTE**

