

CUISINE VÉGÉTALE



Chapitre 1
DE QUOI PARLE-T-ON
EXACTEMENT ?



VegOresto

UNE
INITIATIVE
L214.com



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 !**



PARTIE 2

PRÉSENTATION DE VEGORESTO



Présentation de VegOresto



Depuis 2015, l'initiative **VegOresto** accompagne les chefs et les futurs chefs à proposer une offre végétale gourmande à leur carte.

C'est dans ce cadre que cette présentation est fournie gratuitement pour former toutes celles et ceux qui feront la gastronomie de demain !

Présentation de VegOresto

UN PRINCIPE SIMPLE

Accompagner les chefs à végétaliser leur carte et rendre visible ces offres végétales auprès du grand public.

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

L'initiative rassemble aujourd'hui plus de **3 400 restaurants partenaires.**



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 local, 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

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 2023 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

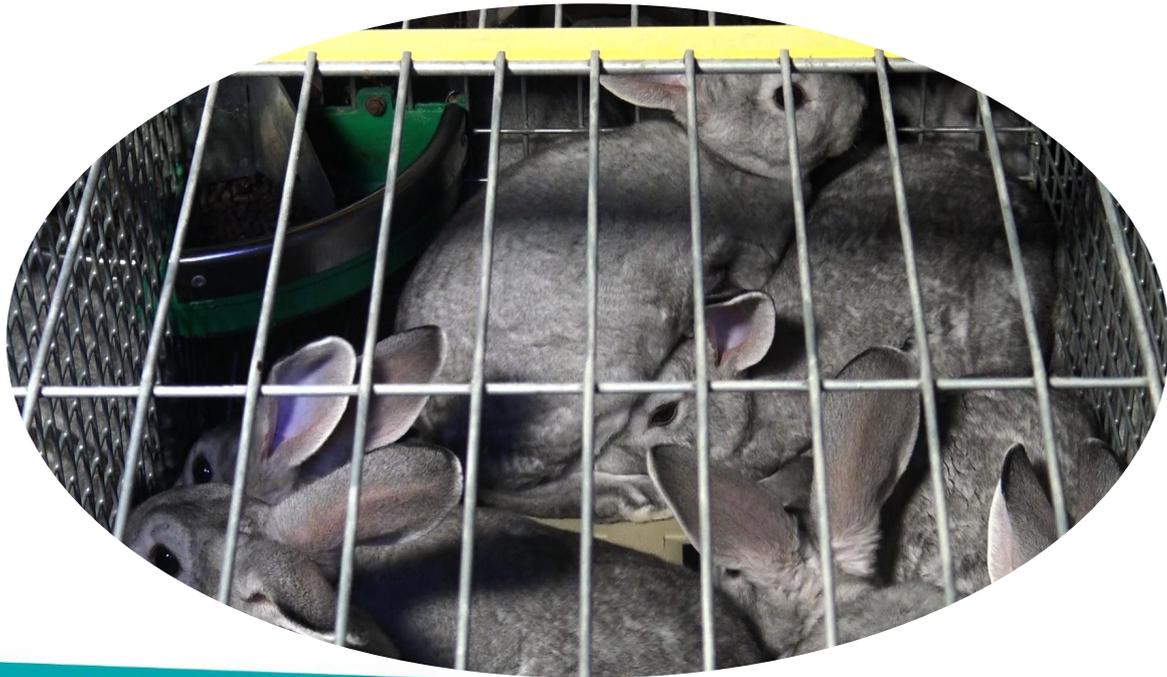
Au total, **plus de 8 animaux abattus sur 10** sont élevés en cages ou entassés dans des bâtiments sans aucun accès à l'extérieur.



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

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

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un menu végétal évite de générer de **grandes quantités** d'émissions de CO₂



Changement des habitudes alimentaires

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un menu végétal **évite** de générer de **grandes quantités** d'émissions de **CO₂**

AUJOURD'HUI
RÉGALEZ-VOUS
AVEC LA
BLANQUETTE
VEGGIE !

5 FOIS MOINS
D'ÉMISSIONS DE CO₂
QUE LA VERSION STANDARD.
C'EST 5 FOIS PLUS DE
PLAISIR !

 **VegOresto**

*Émissions de CO₂ pour une portion :
Blanquette veggie : 0,6 kg - Blanquette classique : 3 kg.
Photo non contractuelle.

Changement des habitudes alimentaires

LE SAVIEZ-VOUS ?

Impacts
des produits laitiers
sur l'environnement



* GES = gaz à effet de serre

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

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

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

19 % 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

80 % c'est l'augmentation des commandes vegan sur l'application **Deliveroo** en 2021



(Source Deliveroo, 2022)

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 :



CUISINE VÉGÉTALE : TÉMOIGNAGES DE CHEFS

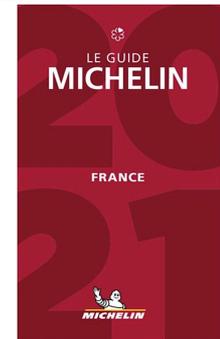
Adaptation de votre offre

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



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



Aux États-Unis, le restaurant ELEVEN MADISON PARK (Chef Daniel Humm) conserve ses 3 étoiles pour sa cuisine végétale

Adaptation de votre offre

LES PÂTISSERIES 100 % VÉGÉTALES EN PLEIN ESSOR

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

INTERVIEW : TOUT SAVOIR SUR LA PÂTISSERIE VÉGÉTALE

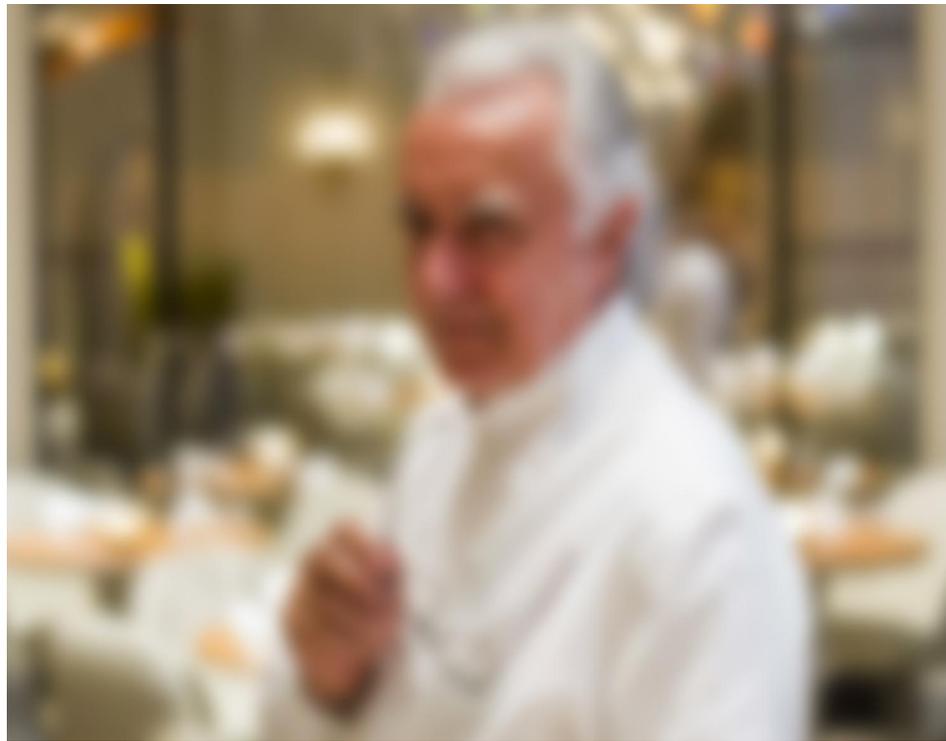


Adaptation de votre offre

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. »



Adaptation de votre offre

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



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



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, traditionnelle 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, traditionnelle 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

DONNÉES CLÉS de nos restaurants partenaires

Pour un restaurant indépendant, l'offre vegan représente en moyenne chaque mois :

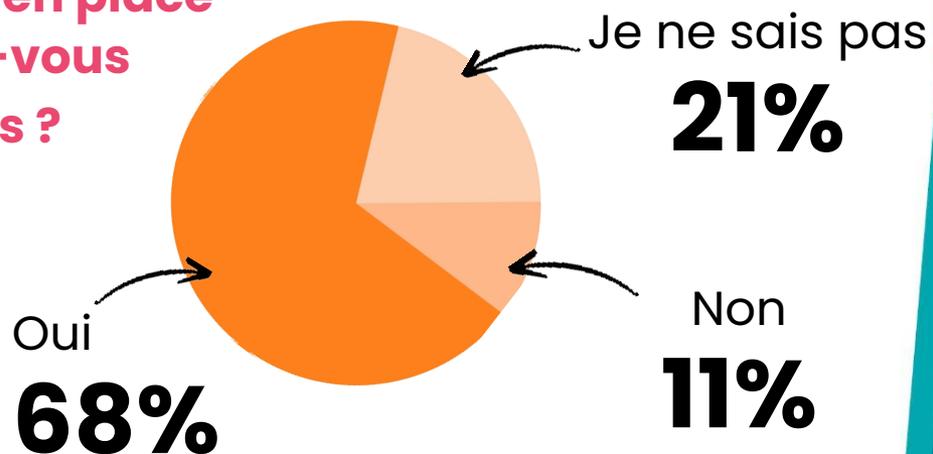
29%

(Source : enquête interne auprès des restaurants référencés VegOresto - Mai 2023)

Adaptation de votre offre

DONNÉES CLÉS de nos restaurants partenaires

Depuis que vous avez mis en place votre offre végétale, avez-vous gagné de nouveaux clients ?



(Source : enquête interne auprès des restaurants référencés VegOresto - Mai 2023)

Adaptation de votre offre

DONNÉES CLÉS de nos restaurants partenaires

Qu'est-ce qui vous a motivé à mettre en place une offre végétale à la carte ? Les 3 réponses les plus choisies :

Permettre à toutes personnes de pouvoir se restaurer dans

mon établissement 82%

Pour des raisons environnementales 59%

Pour des raisons éthiques 55%

(Source : enquête interne auprès des restaurants référencés VegOresto - Mai 2023)

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



Un dessert vegan comme thème de la finale de La Coupe du Monde de la Pâtisserie :

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



**“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



DES CONCOURS au goût du jour

L'assiette végétale de la
Finlande

