

# 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 !**



# 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 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

# 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 2025 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 m<sup>2</sup> de surface agricole** pour produire **un kilo de viande de bœuf** avec fourrage, tandis que **16 m<sup>2</sup> 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 CO<sub>2</sub>



# Changement des habitudes alimentaires

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Un menu végétal évite de générer de grandes quantités d'émissions de CO<sub>2</sub>



**AUJOURD'HUI**  
**RÉGALEZ-VOUS**  
**AVEC LA**  
**BLANQUETTE**  
**VEGGIE !**

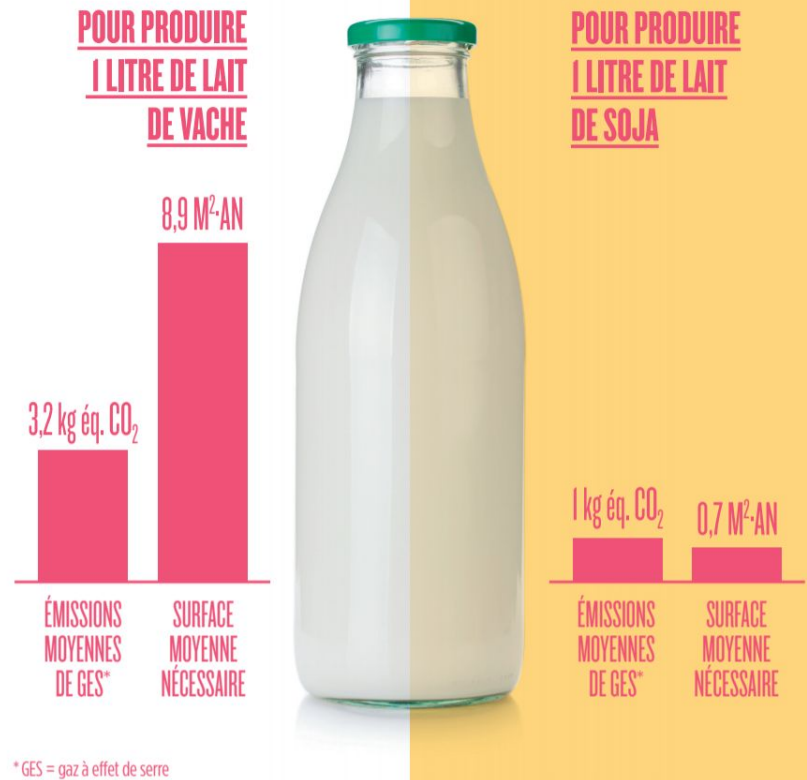
5 FOIS MOINS  
D'ÉMISSIONS DE CO<sub>2</sub>  
QUE LA VERSION STANDARD.  
C'EST 5 FOIS PLUS DE  
PLAISIR !

\*Émissions de CO<sub>2</sub> pour une portion :  
Blanquette veggie : 0,6 kg - Blanquette classique : 3 kg.  
Photo non contractuelle.

# Changement des habitudes alimentaires

## LE SAVIEZ-VOUS ?

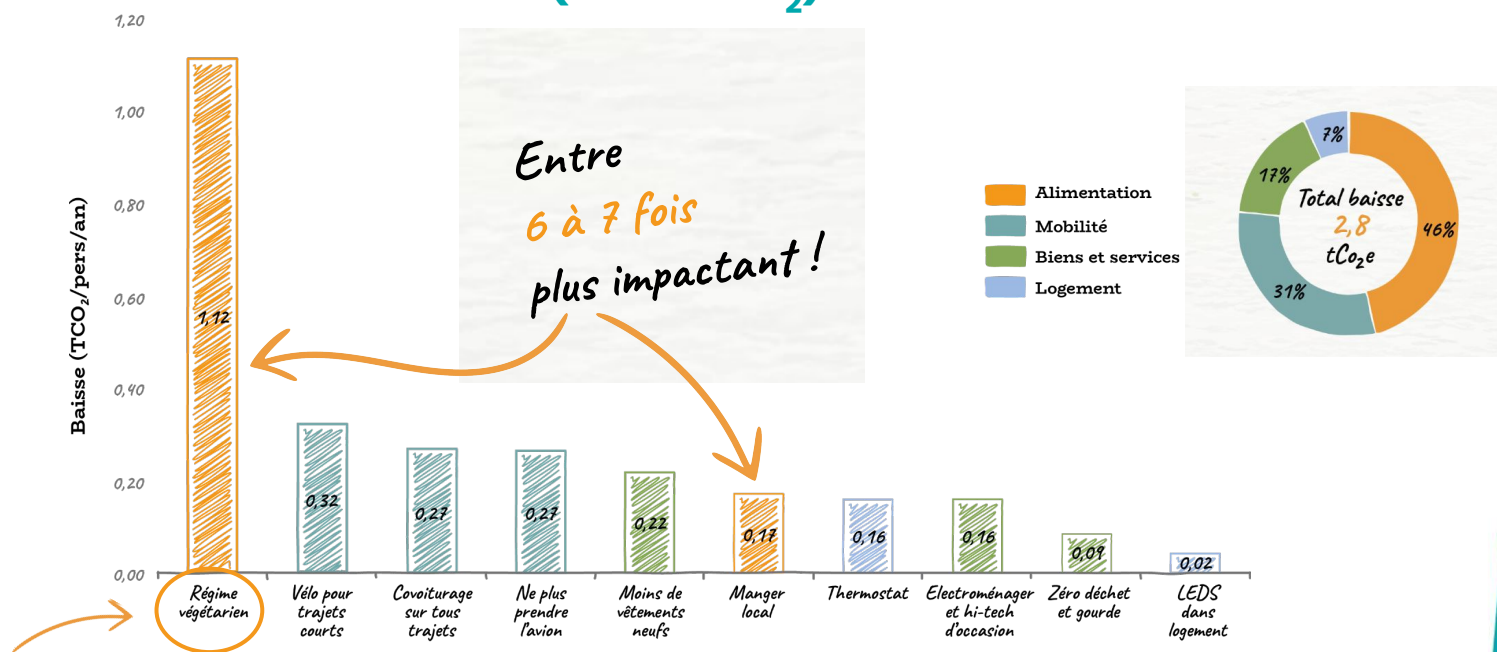
Impacts  
des produits laitiers  
sur l'environnement



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

# Changement des habitudes alimentaires

## Réductions de CO<sub>2</sub> induites par les gestes individuels (tonne CO<sub>2</sub>)



# 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 kg**.

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



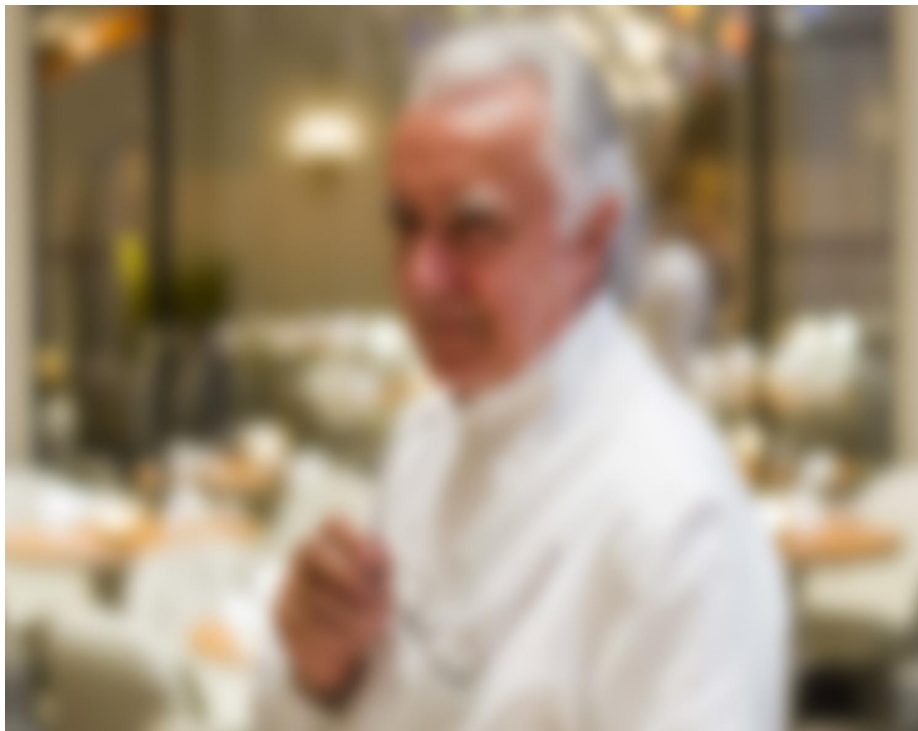
**Aux États-Unis**, le restaurant **ELEVEN MADISON PARK** (Chef Daniel Humm) **conserve ses 3 étoiles pour sa cuisine végétale**

# 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 ....

« 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. »



# Évolution des tendances de marché

## 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**



# 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

