

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 3

PRÉSENTATION DE VEGORESTO PRO



Présentation de VegOresto Pro

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 une offre végétale.

Présentation de VegOresto Pro

VegOresto
PRO

Le pôle Food de L214

Notre mission : rendre accessible et attractive l'alimentation végétale.



Veggie Challenge

VEGANUARY



Grâce à de nombreuses initiatives gratuites , nous informons le grand public et accompagnons les acteurs de l'agroalimentaire vers plus de végétal.

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 2024 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



ÉCOLOGIE



SANTÉ



ÉCONOMIQUE



GOÛT

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

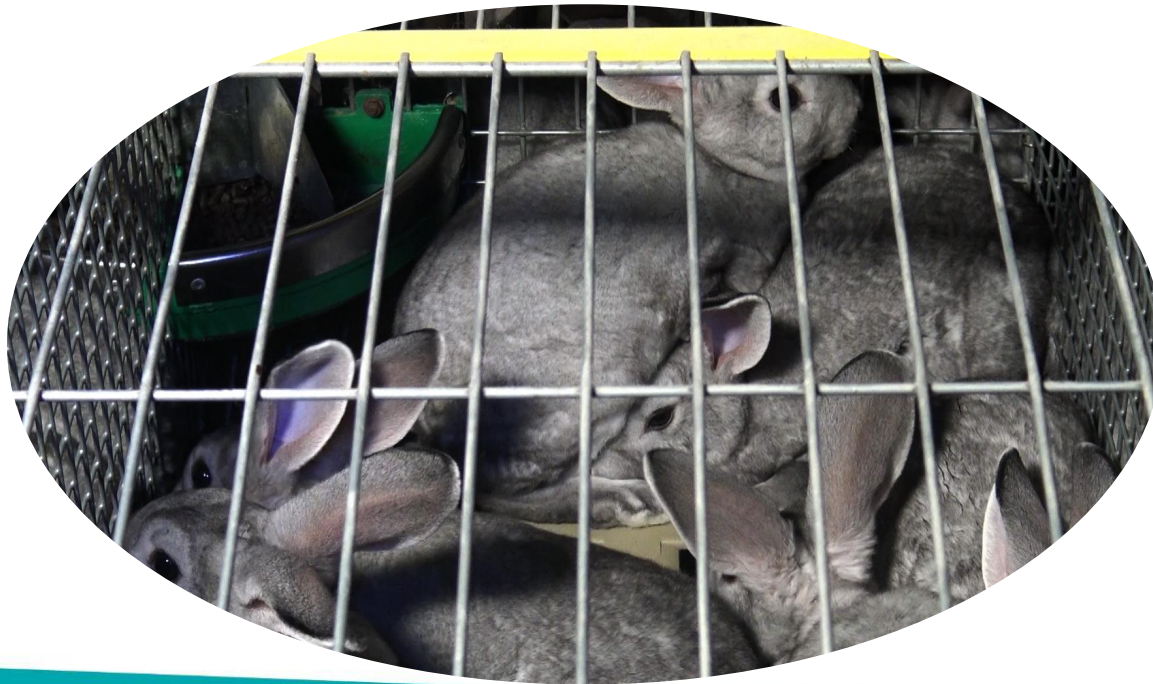
Au total, **plus de 8 animaux abattus sur 10** sont élevés en cages ou entassés dans des bâtiments sans aucun accès à l'extérieur.



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 !

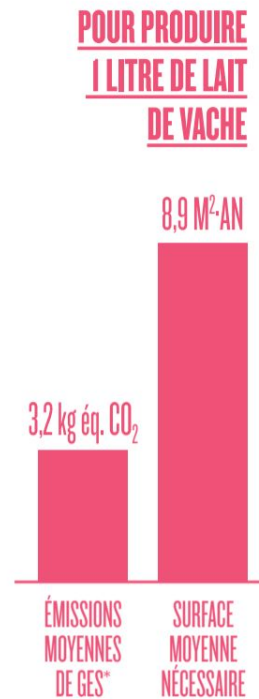
 VegOresto

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

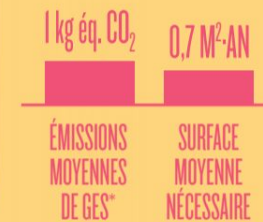
Changement des habitudes alimentaires

LE SAVIEZ-VOUS ?

Impacts
des produits laitiers
sur l'environnement



POUR PRODUIRE
1 LITRE DE LAIT
DE SOJA



* 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

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

Les icônes passent au végétal



Évolution des tendances de marché

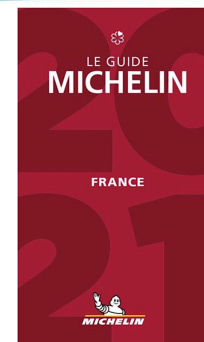
DES PROFESSIONNELS DE LA RESTAURATION VOUS PARLENT

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



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**



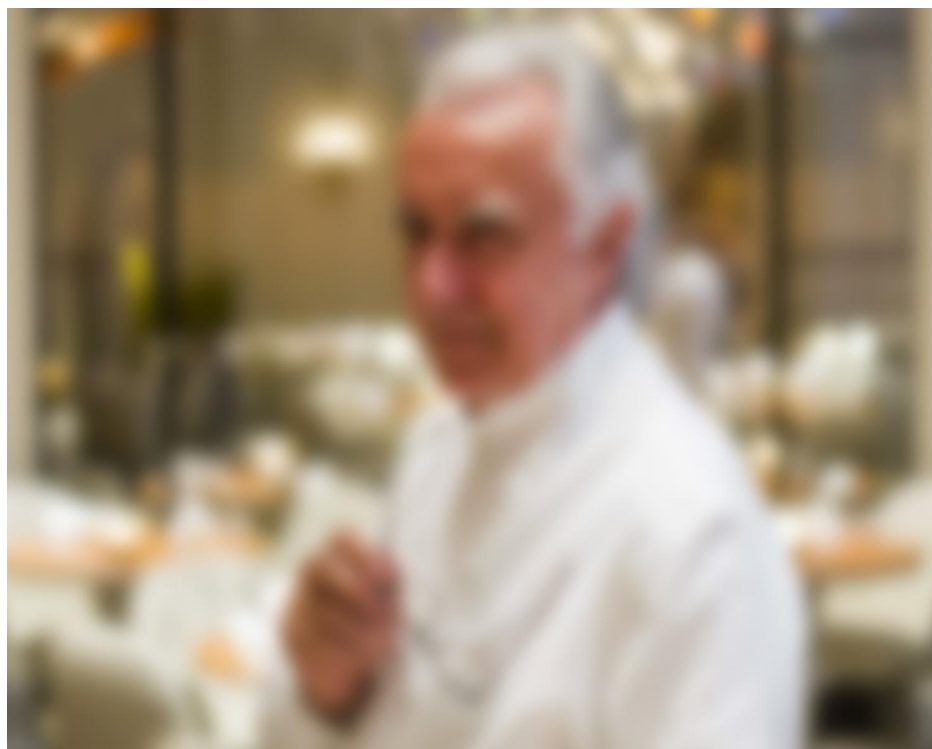
Aux États-Unis, le restaurant **ELEVEN MADISON PARK** (Chef Daniel Humm) **conserve ses 3 étoiles pour sa cuisine végétale**

Adaptation de votre offre

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, tr 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

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

