CUISINE VÉGÉTALE



Chapitre 3

CUISINE VÉGÉTALE, TOUT UN UNIVERS À DÉCOUVRIR

VegOresto

UNE INITIATIVE éthique & animaux L214.com L214

PARTIE 1

COMMENT REMPLACER 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 ?

Yumgo.fr

🇫🇷 Innovation française 🇫🇷









COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES PRODUITS LAITIERS ?

🇫🇷 Innovation française 🇫🇷

Papondu.fr



COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES PRODUITS LAITIERS ?

Innovation française





Tamalga.com



TAMALGA







Intervention • Écoles hôtelières • VegOresto.fr

COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES PRODUITS LAITIERS ?

🇫🇷 Innovation française 🇫🇷

theveryfood.co



Intervention • Écoles hôtelières • VegOresto.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 ?

De nombreux “laits” végétaux sont disponibles et les goûts peuvent varier selon les marques.

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-quinoa-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.

COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES PRODUITS LAITIERS ?







De nombreuses autres variétés de laits végétaux existent :

épeautre millet orge sarrasin blé de Khorasan/Kamut
quinoa châtaigne chanvre noix de coco
et beaucoup d'autres encore...






COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES PRODUITS LAITIERS ?

Remplacer les produits laitiers en pâtisserie :

les crèmes végétales



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).

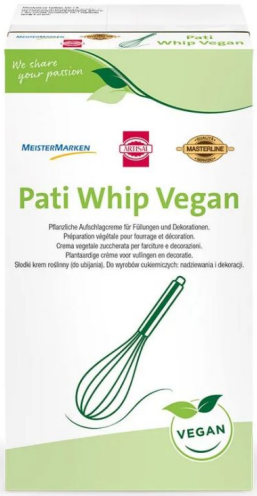


COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES PRODUITS LAITIERS ?

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 ?



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 ?

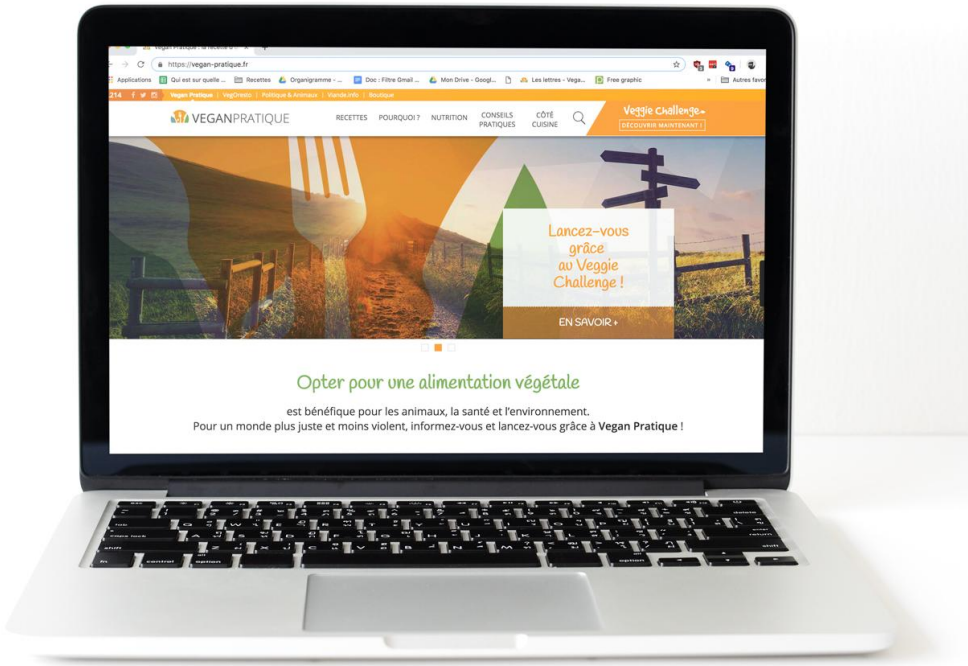


Pour des préparations telles que les pâtes feuilletées et brisées, les pâtes à crumble…
qui nécessitent un corps gras solide, **les margarines (100 % végétales) représentent l'alternative la plus simple.**
Certaines matières grasses, comme l'huile de coco désodorisée, possèdent également cette propriété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









hilcona FOODSERVICE



Sphery +







Recette

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

Retrouvez des fournisseurs d'offres végétales sur : **VegOresto-Pro.fr**

(onglet catalogue fournisseurs)

PARTIE 4

OFFRE VÉGÉTALE À LA CARTE :

LES CLÉS DE LA RÉUSSITE



OFFRE VÉGÉTALE À LA CARTE : LES CLÉS DE LA RÉUSSITE



IMPLIQUER SES CUISINIERS

« … Il y a beaucoup de participation de la part de l'équipe autour de la conception du menu vegan,
c'est pour cette offre que je reçois le plus de propositions et d'idées de la part de mes collaborateurs !… »

Francois Lecocq, chef du restaurant Signé Lecocq à Vannes.

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

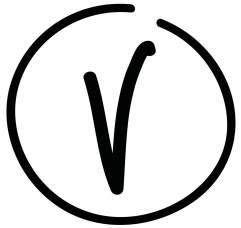
Ajoutez vos plats vegan à la carte (flexitariens) plutôt que de proposer un menu à part.

OFFRE VÉGÉTALE À LA CARTE : LES CLÉS DE LA RÉUSSITE

Identifiez vos plats végétaux !

En utilisant **un code couleur différent** de vos plats standards par exemple, ou en utilisant les **pastilles** « V » pour les cartes.





Présentation de VegOresto

Suivez l'actualité végétale entre professionnels sur :

Groupe Facebook privé :
VegOresto Pro

VegOresto Pro

PARTIE 5

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 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 !

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…)

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 6

FORMATIONS CERTIFIANTES Une première nationale !



Formations certifiantes
Une première nationale !

Jacques de Romas | LYCÉE DES MÉTIERS



Formations complémentaires d'initiative locale en Cuisine Végétale

Lycée Nicolas Appert
Enseignement général, hôtellerie, STI
depuis 1989

Formation certifiante
Une première nationale !

Jacques de Romas | LYCÉE DES MÉTIERS

- **Durée :**
  - 10 mois en centre de formation
    dont 8 à 10 semaines en entreprise.

- **Public concerné :**
  - Élèves néo-diplômé de la filière Hôtellerie-restauration
    (CAP-Bac professionnel – BAC Technologique – BTS)
  - Public issu du milieu agricole
  - Public issu de commerce alimentaire (primeur, GSM)
  - Reconversion professionnelle



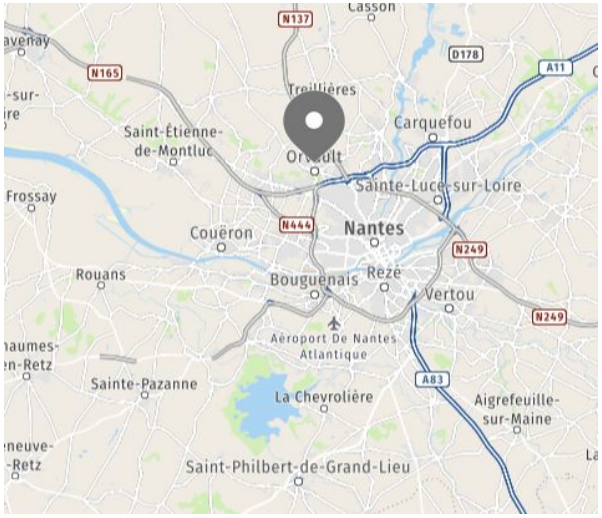
- **Plus d'informations :**
  - ☎ 05 53 97 63 00
  - https://lycee-jacquesderomas.fr/fcil-cuisine-vegetale

Formations certifiantes
Une première nationale !

- **Public concerné :**
  - Être titulaire d'un diplôme d'hôtellerie-restauration.

- **Plus d'informations :**
  - https://appert.paysdelaloire.e-lyco.fr
  - ☎ 02 51 78 22 00

Lycée Nicolas Appert
Enseignement général, hôtellerie, STI
depuis 1989



MERCI !

POUR VOTRE ÉCOUTE

