

# 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 ?

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 

[theveryfood.co](https://theveryfood.co)



Intervention • Écoles hôtelières • [VegOresto-Pro.fr](https://VegOresto-Pro.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 OEUF 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.

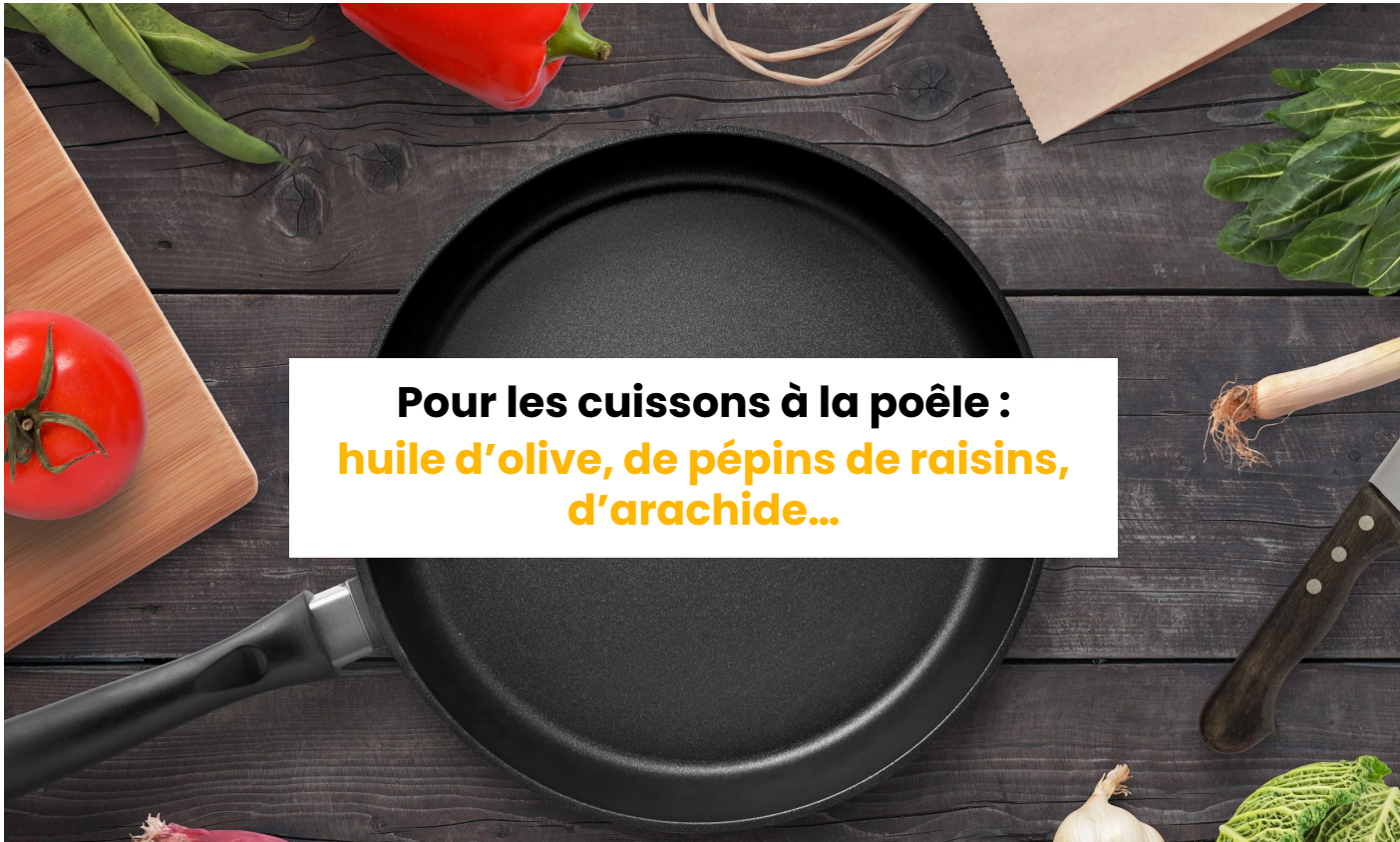


# COMMENT REMPLACER LES OEUFS ET LES PRODUITS LAITIERS ?

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 ?

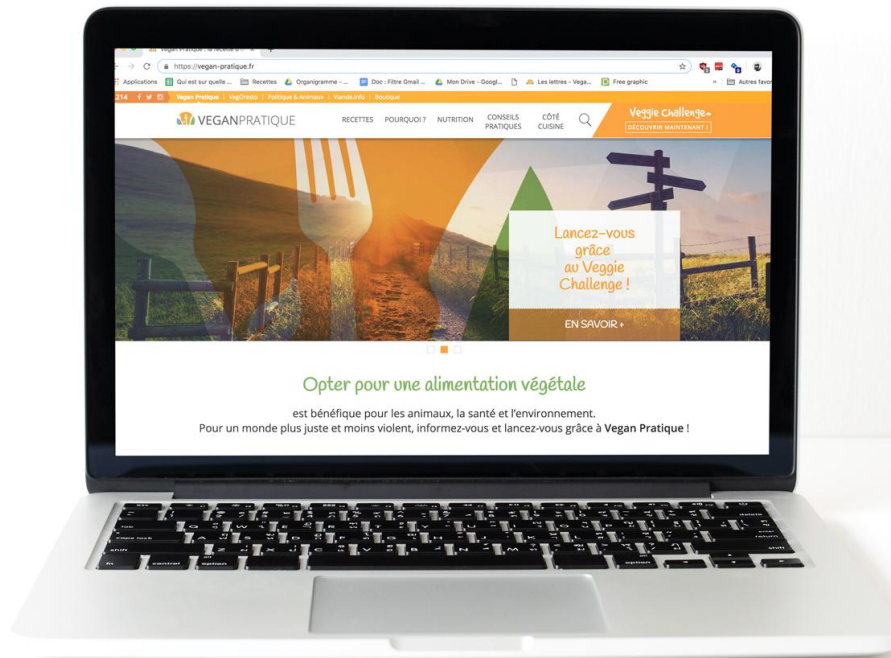


**Pour des préparations telles que les pâtes feuilletées et brisées, les pâtes à crumble...** qui nécessitent un corps gras solide, **les margarines (100 % végétales) représentent l'alternative la plus simple.** Certaines matières grasses, comme l'huile de coco désodorisée, possèdent également cette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

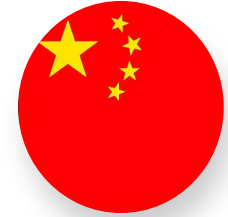


Quelques classiques de la cuisine végétale  
à travers le monde

## LES MEZZÉS



# Des produits à découvrir



Quelques classiques de la cuisine végétale  
à travers le monde

**NOODLE AUX LÉGUMES &  
TOFU FRIT, SAUCE SOJA,  
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](https://www.happyvore.com)





# Des produits à découvrir





# Des produits à découvrir



# Des produits à découvrir



Sphery +





# 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



Intervention • Écoles hôtelières • VegOresto-Pro.fr



# 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**



**perleensucre**



**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  
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...)

# 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  
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...)

**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  
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...)

**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**

