

E-BOOK

LES SOLUTIONS CLÉS EN MAIN POUR PRÉPARER DES REPAS VÉGÉTARIENS

- RESTAURATION COLLECTIVE -





TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|--------------|
| Édito..... | p. 3 |
| Décodeur : la loi EGALIM..... | p. 4 |
| GEMRCN : les repères..... | p. 5 |
| Boîte à outils : les idées menus..... | p. 7 |
| Catalogue des recettes..... | p. 10 |
| A propos de Les Astucieuses – Mix Végétal..... | p. 17 |
| Nous contacter..... | p. 18 |
| Sources..... | p. 19 |



ÉDITO

C'est la rentrée ! L'occasion pour nous de vous proposer ce tout nouveau format : un e-book pensé pour les chefs de restauration collective !

Ce premier numéro s'inscrit dans le contexte de la mise en place de la loi EGALIM et de son amendement. Il a donc pour thématique les repas végétariens, le véritable défi pour cette rentrée 2019.

Cet e-book a pour but de :

- ✓ Vous aider à **décoder la loi EGALIM** et l'amendement sur les repas végétariens en restauration collective
- ✓ Vous rappeler les **recommandations du GEMRCN**
- ✓ Vous offrir des **propositions de menus** qui répondront aux besoins de vos convives
- ✓ Vous donner un **livret de recettes végétariennes** prêtes à être cuisinées

Merci d'avoir téléchargé notre e-book, nous espérons qu'il vous apportera les réponses que vous attendiez !

ALPINA SAVOIE
rhd@alpina-savoie.com
www.alpina-savoie-pro.com

décodeur :

LA LOI EGALIM

La loi EGALIM, adoptée par le Parlement le 2 octobre 2018 est une loi prônant l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole, ainsi qu'une alimentation saine et durable.

Un amendement à cette loi, a également été voté : il propose d'expérimenter pendant deux ans, dans la restauration collective, des plats sans protéines animales « au moins une fois par semaine ».

QUELS OBJECTIFS ?

L'intégration et l'expérimentation de repas végétariens répondent à des enjeux environnementaux et nutritionnels.



Réduction du gaspillage alimentaire en diversifiant l'apport des protéines et en utilisant moins de viande ou poisson *



Améliorer la qualité de l'approvisionnement en restauration collective pour une alimentation plus saine



Augmenter le taux de fréquentation des restaurations collectives grâce à l'offre végétale qui prend en compte la plupart des régimes alimentaires et s'inscrit dans la tendance du flexitarisme



Réduire le coût des repas (la viande et le poisson étant un des aliments les plus coûteux)



EN BREF

A partir de novembre 2019, il sera obligatoire aux collectivités de plus de 200 couverts/jour de proposer 1 repas végétarien/semaine.

* LE CHIFFRE CLÉ

50%

C'est ce que représente aujourd'hui la viande, le poisson et les œufs dans le gaspillage alimentaire !

Source : Restauration 21 / FDSEA 53

GEMRCN : LES REPÈRES

Les repères du GEMRCN ont pour but de vous aider à préparer des repas équilibrés lors de l'élaboration de vos menus.

LES RECOMMANDATIONS DU GEMRCN

Afin de satisfaire les besoins énergétiques des convives, le GEMRCN recommande des portions adaptées à chacun d'entre eux lors du repas de midi :

| Portions moyennes d'aliments couvrant les besoins nutritionnels | Plat complet Poids de la portion servie | Composante protidique * |
|---|--|-------------------------|
| MATERNELLE | 180g | 50g |
| ÉLÉMENTAIRE | 250g | 70g |
| SECONDAIRE | 250g à 300g | 100g à 120g |

Source : GEMRCN

*La composante protidique est la principale source de protéines du repas. Il peut s'agir de protéines végétales ou animales.

Ces portions, servies lors du repas de midi, doivent satisfaire 40% des besoins de l'énergie d'un enfant (d'après la Circulaire de 2001, dite Circulaire de l'écolier). Ainsi, le repas de midi, doit apporter en termes de protéines :

| | Apports en protéines recommandés |
|-------------|----------------------------------|
| MATERNELLE | 9g |
| ÉLÉMENTAIRE | 11g |
| SECONDAIRE | 17-20g |

Source : Circulaire de 2001 (dite Circulaire de l'écolier)



EN BREF

Il est important de varier les sources de protéines pour permettre l'équilibre global (vitamines, minéraux) et de varier les goûts et plaisirs !

UN REPAS ÉQUILIBRÉ VÉGÉTARIEN : CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES !

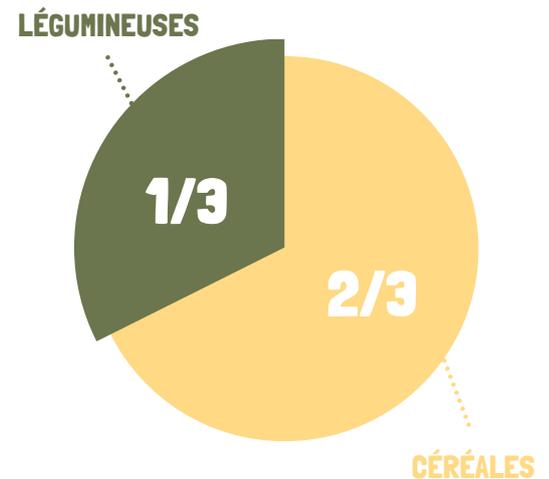
Dans le cadre de la mise en place de la loi EGALIM, il est nécessaire de varier les sources de protéines des repas en incluant des repas à base de protéines végétales.

Les protéines sont constituées de 20 acides aminés dont 8 essentiels (c'est-à-dire apportés par l'alimentation). Les légumineuses apportent des acides aminés essentiels complémentaires à ceux des céréales et contribuent à améliorer la teneur en fibres et en vitamine B, par rapport à un plat de céréales. Réciproquement, les céréales comblent elles aussi les carences en acides aminés des légumineuses et apportent les glucides nécessaires à l'énergie.

Il est ainsi nécessaire d'associer différents aliments végétaux :

- **LÉGUMINEUSES** : pois cassé, pois chiches, haricots cocos, rouges, noirs, flageolet, lentilles, fèves, etc.
- **CÉRÉALES** : riz, blé, orge, épeautre, millet, maïs ; ou pseudo céréales : quinoa, sarrasin, etc.

À RETENIR



Source : GEMRCN

LE MIX VÉGÉTAL : UNE SOLUTION POUR VOS REPAS VÉGÉTARIENS !

Les Astucieuses Mix Végétal : un mélange prêt à l'emploi composé de pâtes et légumineuses pour concocter des repas végétariens équilibrés qui répondent aux besoins en protéines de chacun de vos convives !

| | MIX PERLES, QUINOA, TOMATES SÉCHÉES & ÉPICES DOUCES | MIX PÉPINETTES, LENTILLES CORAIL & TOMATES SÉCHÉES | MIX PEPINETTES, POIS CASSES & BASILIC | MIX COEUR DE BLE, LENTILLES VERTES & LENTILLES CORAIL |
|------------------|---|--|---------------------------------------|---|
| MATERNELLE | 11,7g | 11,7g | 12,5g | 14,1g |
| ÉLÉMENTAIRE | 16,3g | 16,3g | 17,4g | 17,4g |
| SECONDAIRE | 16,3g à 19,6g | 16,3g à 19,6g | 17,4g à 20,9g | 19,6 à 23,5g |
| BASE 100g | 6,5 | 6,5g | 7g | 7,8g |

NOUVEAU

boîte à outils : **LES IDÉES MENUS**

Tous les menus ont été élaborés avec l'aide de la nutritionniste de la cuisine centrale de Villeurbanne, Mme Pascale Pérochaud. Les portions sont adaptées pour un enfant de 10 ans.



MENU N°1

ENTRÉE

Veggie bowl de Mix Pépinettes, pois cassés et basilic à l'artichaut & mozzarella

120g de Mix et 20g de mozzarella - 1€

← RECETTE P. 12

PLAT PRINCIPAL

Courgettes à la provençale
150g

PAIN

Une tranche
20g

LAITAGE

Un yaourt
125g

DESSERT

Un fruit de saison

COÛT 1,80€



MENU N°2

ENTRÉE

Galettes végétales de Mix Perles, quinoa et épices douces et salade verte

← RECETTE P. 13

3 galettes de 30g et 40g de salade
0,97€

PLAT PRINCIPAL

Flageolets à l'échalote
120g

PAIN

Une tranche
30g

LAITAGE

Une portion de fromage

DESSERT

Un fruit de saison

COÛT 1,97€



MENU N°3

ENTRÉE

Salade de lentilles, tomates et feta
80g

PLAT PRINCIPAL

← RECETTE P. 14

2 courgettes rondes farcies au Mix
Perles, quinoa, épices douces et
ratatouille

200g de courgettes farcies (dont 90g
de Mix) et 50g de ratatouille - 1,28€

PAIN

Une tranche
30g

LAITAGE

Un yaourt
125g

DESSERT

Tarte aux pommes
60g

COÛT 2,25€



MENU N°4

ENTRÉE

Tarte salée à la tomate et emmental
60g

PLAT PRINCIPAL

Mix Pépinettes, pois cassés et
basilic aux petits légumes et œufs
250g - 0,87€

← RECETTE P. 15

LAITAGE

Un yaourt
125g

DESSERT

Salade de fruits
90g

COÛT 1,88€



catalogue : **LES RECETTES**





10 PERS.

IDÉAL POUR :
Entrée



CUISSON

PRÉPARATION
10 min.

VEGGIE BOWL DE MIX À L'ARTICHAUT & MOZZARELLA

INGRÉDIENTS

- 530g de Mix Pépinettes, pois cassés et basilic
- 300g d'artichauts en conserve
- 200g de mozzarella en billes
- Basilic frais
- 0,850L d'eau
- Sel, poivre
- Huile d'olive et vinaigre balsamique

PRÉPARATION

Préparer le Mix en réhydratation à froid la veille :

- Verser le Mix dans un bac gastro.
- Ajouter 0,850L de bouillon de volaille à température ambiante puis 2g de sel et un filet d'huile d'olive.

Mélanger, couvrir et placer au frais pendant 12 à 13 heures.

Le lendemain, dans un saladier mettre le Mix, ajouter des artichauts coupés en deux, quelques billes de mozzarella, du basilic frais et finir avec un filet d'huile d'olive et de balsamique.

Assaisonner à votre convenance.

LA RÉHYDRATATION À FROID

CONSEILS DE PRÉPARATION

- Verser les pâtes dans un bac gastro.
- Pour 1kg de pâtes, ajouter de l'eau à température ambiante (voir tableau des caractéristiques sur le pack), 5g de sel et un filet d'huile d'olive
- Mélanger, couvrir et placer au frais pendant minimum 12h
- Remuer et assaisonner. A déguster chaud ou froid.





10 PERS.

IDÉAL POUR :

Entrée



CUISSON

30 min.

PRÉPARATION

30 min.

GALETTES VÉGÉTALES DE PERLES ET QUINOA

INGRÉDIENTS

- 300g de Mix Végétal Perles, quinoa, tomates séchées et épices douces
- 2 courgettes
- 4 œufs
- 200g de parmesan
- 100g de chapelure
- 0,4L d'eau

PRÉPARATION

Préparer le Mix en réhydratation à froid la veille :

- Mélanger, couvrir et placer au frais pendant 12 à 13 heures.

Le lendemain, dans un gros saladier, râper la courgette, verser le parmesan ainsi que la chapelure. Ajouter le Mix puis les œufs et mélanger bien le tout.

Dans une poêle chaude, verser un filet d'huile d'olive et à l'aide d'une cuillère à soupe former des petites galettes. Laisser les cuire environ 5 min de chaque côté.

Server-les avec une salade verte.



10 PERS.

IDÉAL POUR :

Plat



CUISSON

30 min.

PRÉPARATION

55 min.

COURGETTES FARCIES AU MIX & RAISINS SECS

INGRÉDIENTS

- 400g de Mix Perles, quinoa, tomates et épices douces
- 0,540L d'eau
- 20 courgettes boules
- 150g d'oignons rouges
- 10g d'ail frais
- 80g de raisins secs
- 10cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Préparer le Mix en réhydratation à froid la veille :

Mélanger, couvrir et placer au frais pendant 12 à 13 heures.

Le lendemain, retirer le Mix du frais et remuer.

Émincer les oignons, hacher l'ail. Réserver.

Plonger les courgettes dans un grand volume d'eau bouillante et cuire 15 minutes. Égoutter.

Laisser refroidir, retirer la pulpe des courgettes et la hacher, réserver.

Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive. Ajouter l'ail, les raisins secs, la chair de courgette, puis cuire 5 minutes. Assaisonner. Verser dans le Mix et remuer.

Farcir les courgettes du mélange de Mix.

Disposer en gastronormes et gratiner à four chaud (180°C) 15 minutes environ. Réserver au chaud jusqu'au moment de servir.



10 PERS.

IDÉAL POUR :
Plat



CUISSON

10 min.

PRÉPARATION

30 min.

MIX PÉPINETTES ET POIS CASSÉS À LA CANTONAISE

INGRÉDIENTS

- 800g de Mix Pépinettes, pois cassés et basilic
- 1,08L d'eau
- 250g de carottes fraîches
- 150g d'oignons
- 10g d'ail frais
- 10g de basilic
- 15cl d'huile d'olive
- 5 œufs
- 250g de maïs doux en grains
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Préparer le Mix en réhydratation à froid la veille :

Mélanger, couvrir et placer au frais pendant 12 à 13 heures.

Le lendemain, retirer le Mix du frais et remuer.

Détailler les carottes en petits cubes, émincer l'oignon et l'ail. Ciseler le basilic. Réserver.

Brouiller les œufs dans la moitié d'huile frémissante et débarrasser.

Faire suer l'ail, l'oignon et les cubes de carottes dans le restant d'huile.

Incorporer le Mix réhydraté et le maïs puis poivrer. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit chaude.

Dresser le Mix Pépinettes, pois cassé & basilic aux petits légumes et œufs puis parsemer de basilic ciselé.



10 PERS.

IDÉAL POUR :
Plat



CUISSON

8 min.

PRÉPARATION

30 min.

VEGGIE BOWL DE PÉPINETTES AUX LÉGUMES

INGRÉDIENTS

- 800g de Mix Pépinettes, lentilles corail & tomates
- 1,08L d'eau
- 500g de carottes fraîches
- 1kg de courgettes fraîches
- 100g d'oignons jaunes
- 10g d'ail frais
- 5 avocats
- 10cl de jus de citron concentré
- 200g de mâche

POUR LA SAUCE SALADE :

- 5cl d'huile d'olive
- 50g de moutarde de dijon
- 5cl de vinaigre de vin
- 10cl d'huile de colza
- Sel et poivre
- 25g d'un mix de petites graines

Suggestion : à la saison, remplacer les quarts de lune de courgettes par des cubes de courge butternut.

PRÉPARATION

Préparer le Mix en réhydratation à froid la veille:

- Verser le Mix dans un bac gastro.
- Ajouter l'eau à température ambiante, 4g de sel et un filet d'huile d'olive.

Mélanger, couvrir et placer au frais pendant 12 à 13 heures.

Le lendemain, retirer le Mix du frais, ajouter un filet d'huile d'olive et remuer.

Râper les carottes, détailler les courgettes en quarts de lune et émincer les oignons, puis hacher l'ail. Couper les avocats en deux, détailler-les en lamelles, citronner, réserver.

Essorer les feuilles de mâche. Confectionner ensuite la sauce vinaigrette à l'huile de colza et réserver au frais.

Faire revenir dans 5 cl d'huile d'olive les oignons et l'ail, puis incorporer les courgettes. Assaisonner et cuire 15 minutes environ. Réserver au chaud jusqu'au moment du dressage.

Dans 10 grands bols (ou assiettes creuses), répartir harmonieusement le Mix, les carottes râpées, les courgettes et la mâche. Napper les crudités de sauce vinaigrette et saupoudrer de petites graines.



10 PERS.

IDÉAL POUR :

Entrée



CUISSON

PRÉPARATION

30 min.

TABOULÉ COLORÉ DE PERLES ET QUINOA

INGRÉDIENTS

- 400g de Mix Perles, quinoa, tomates et épices douces
- 0,540L d'eau
- 300g de carottes fraîches
- 200g de chou rouge frais
- 10g de ciboulette
- 10g de moutarde Dijon
- 10cl d'huile d'olive
- 5cl de jus de citron concentré

PRÉPARATION

- Préparer le Mix en réhydratation à froid la veille :
 - Verser le Mix dans un bac gastro.
 - Ajouter 0,6L de bouillon de volaille à température ambiante puis 2g de sel et un filet d'huile d'olive.
- Mélanger, couvrir et placer au frais pendant 12 à 13 heures.
- Le lendemain, retirer le Mix du frais, remuer.
- Râper les carottes, puis émincer finement le chou rouge. Mélanger et réserver.
- Ciseler la ciboulette. Réserver.
- Confectionner la sauce citronnée, puis l'incorporer aux crudités. Ajouter le Mix réhydraté et remuer délicatement.
- Rectifier l'assaisonnement. Réserver au frais jusqu'au moment du service. Dresser le taboulé, parsemer de ciboulette ciselée.

à propos : LE MIX VÉGÉTAL

Afin d'accompagner les chefs dans l'élaboration de recettes végétariennes, Alpina Savoie a développé une gamme de pâtes et légumineuses réhydratables à froid : VÉGÉTALE & ANTI-GASPI !

Ces recettes se cuisinent aussi bien à froid, en réhydratation, qu'à chaud, en pilaf :

RÉHYDRATATION



À FROID

Ce mode de préparation est idéal pour des plats végétariens savoureux et parfumés ! La réhydratation permet de conserver tous les arômes des ingrédients, et participe auprès des enfants à l'éducation et à la découverte du goût et des textures.

Elle permet également un gain de temps et d'énergie !

EN PILAF



À CHAUD

En pilaf, le Mix délivre une texture fondante et savoureuse pour composer des plats chauds créatifs. Idéal pour préparer un risotto ou paëlla de Mix !



MIX PERLES, QUINOA, TOMATES SÉCHÉES ET ÉPICES DOUCES



MIX PÈPINETTES, POIS CASSES & BASILIC



MIX PÈPINETTES, LENTILLES CORAIL ET TOMATES SÉCHÉES



MIX CŒUR DE BLÉ, LENTILLES CORAIL, LENTILLES VERTES ET POIVRONS ROUGES

ALPINA SAVOIE

Fondée en 1844 à Chambéry, Alpina Savoie est la seule entreprise à produire des pâtes issues de blé français, en respectant la nature, ses producteurs et la santé des consommateurs grâce à la mise en place d'une filière de blé dur éthique et exigeante. Depuis toujours, Alpina Savoie maîtrise l'ensemble de la fabrication.



LES ASTUCIEUSES

LES PREMIÈRES PÂTES RÉHYDRATABLES À FROID !

Elles permettent un gain de temps, d'énergie et sont anti-gaspi !



LES ASTUCIEUSES MIX VÉGÉTAL

UNE SOLUTION ADAPTÉE POUR LES REPAS VÉGÉTARIENS !

Les Astucieuses Mix Végétal est un mélange de pâtes et légumineuses prêt à l'emploi pour concocter des repas végétariens équilibrés !

NOUS CONTACTER



rhd@alpina-savoie.com



www.alpina-savoie-pro.com



Alpina Savoie



Alpina Savoie Sélection Pro

AGIR AU QUOTIDIEN POUR CULTIVER DEMAIN.

REMERCIEMENTS

Nous adressons tous nos remerciements à Mme Pérochaud, diététicienne de la cuisine centrale de Villeurbanne, qui nous a délivré les informations nutritionnelles afin de réaliser ce ebook.

SOURCES

https://www.economie.gouv.fr/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf

https://www.economie.gouv.fr/files/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/fiche-nutrition-plats-protidiques.pdf

http://afdn.org/fileadmin/private_pdf/190301-fiche-plats-protidiques-diversification.pdf

https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexteArticle.do;jsessionid=70D91F7192275E00579AB05DF5A68C0F.tplgfr24s_2?idArticle=JORFARTI000037547983&cidTexte=JORFTEXT000037547946&dateTexte=29990101&categorieLien=id

LOI EGALIM

EXTRAITS :

« Art. L. 230-5-4.-Les gestionnaires des restaurants collectifs servant plus de deux cents couverts par jour en moyenne sur l'année sont tenus de présenter à leurs structures dirigeantes un plan pluriannuel de diversification de protéines incluant des plats à base de protéines végétales dans les repas qu'ils proposent.

« Art. L. 230-5-6.-A titre expérimental, au plus tard un an après la promulgation de la loi n° 2018-938 du 30 octobre 2018, pour une durée de deux ans, les gestionnaires, publics ou privés, des services de restauration collective scolaire sont tenus de proposer, au moins une fois par semaine, un menu végétarien. Ce menu peut être composé de protéines animales ou végétales.

« L'expérimentation fait l'objet d'une évaluation, notamment de son impact sur le gaspillage alimentaire, sur les taux de fréquentation et sur le coût des repas, dont les résultats sont transmis au Parlement au plus tard six mois avant son terme.