

PROTEINES & CUISINE VEGETARIENNE

La consommation de viande est de plus en plus mise sur la sellette: la maltraitance animale, la qualité des produits et les impacts environnementaux et sanitaires des élevages intensifs posent question. **L'idée n'est pas de devenir tous végétariens, mais bien de réduire les grammages dans l'assiette et de mettre quelques plats végétariens à la carte tout en choisissant de la viande de qualité par ailleurs.**

Petit lexique pour s'y retrouver...

- *Végétarien*: plat ne contenant pas d'animaux morts (viande, poisson, etc.).
- *Végétalien*: plat ne contenant aucun produit d'origine animal (oeufs, miel, lait, etc.).
- *Flexitarien* (ou semi-végétarien): personne qui alterne consommation omnivore et consommation végétarienne.

Pour un plat végétarien équilibré, il ne suffit pas de retirer la viande d'un plat conventionnel

Pour apporter des protéines complètes, une préparation végétarienne peut intégrer des oeufs ou des produits laitiers et doit associer des céréales avec des légumineuses, par exemple du riz et des lentilles, du soja et des pâtes, de la semoule et des pois chiches, du quinoa et des haricots rouges, etc.
Voir *Guide végétarien pour les chefs* (cf. Ressources)

❖ POURQUOI SE LANCER?

- Pour répondre à une **demande croissante des consommateurs**
Selon une enquête de l'asbl EVA, Bruxelles comptait près de 4% de végétariens en 2014.
- Pour diminuer les **coûts d'approvisionnement**
Les protéines animales représentent presque toujours la plus grosse part du coût denrées de l'assiette.
- Pour encourager et valoriser la **créativité** de l'équipe de cuisine
- Pour réduire l'**impact environnemental** de l'établissement
La consommation de viande est responsable de près de la moitié de l'impact environnemental de notre alimentation et d'environ 10% de notre impact global (Bruxelles Environnement)
- Pour offrir une quantité de protéines qui tient compte de l'**équilibre nutritionnel**
Le Plan National Nutrition Santé recommande une consommation maximum de 75 à 100g de protéines par jour (www.pnns.be)

❖ POUR COMMENCER

(P) impact sur le prix / (Q) impact sur la qualité

Réduction des grammages

- De nombreux établissements centrent leur offre sur les protéines animales et négligent les légumes qui devraient constituer la moitié de l'assiette pour un bon équilibre nutritionnel. Réduire le grammage de viande et augmenter la **quantité de légumes**, soigneusement préparés, garantit une offre de belle qualité et un coût denrées fortement réduit. (P) / (Q)
- La **taille et la présentation des assiettes** influencent sensiblement la perception de la clientèle sur les quantités servies. Difficile de proposer une assiette qui paraît à moitié vide même si les portions sont suffisantes. Pensez-y quand vous choisissez la vaisselle de votre établissement et privilégiez par exemple les émincés et les carpaccio plutôt que les pavés. (P)
- Dans les plats en sauce et les préparations à base de haché aussi, une partie de la viande peut avantageusement être **remplacée par des légumes et/ou des céréales** (flocons d'avoine, de quinoa, etc.) qui contribuent à la saveur, à la texture et à la qualité nutritionnelle pour un meilleur coût denrées. (P) / (Q)

Cuisine végétarienne

- Pour offrir le choix à la clientèle, l'idéal est d'intégrer **au minimum une préparation végétarienne** dans chaque catégorie de la carte (entrées, plats, pâtes, salades, etc.). (Q)
- Si on n'a pas d'expérience en cuisine végétarienne, il est utile de s'informer sur les **principes de base** et les **apports protéiniques** à respecter. Une multitude de blogs, sites internet et livres de recettes sont disponibles. Les fournisseurs de produits végétariens déjà transformés (tofu, quorn, seitan, burgers végétaux, etc.) peuvent également souvent apporter ce type d'information. (Q)
- Proposer une offre végétarienne répond à une tendance. Des campagnes et outils de **communication** peuvent contribuer à visibiliser cet engagement et renforcer la bonne image de l'établissement (voir Ressources). (Q)

❖ POUR ALLER PLUS LOIN

Réduction des grammages

- Pour adapter le grammage des protéines animales, il peut être utile de mesurer les **retours d'assiettes** pendant quelques semaines (voir fiche Lutte contre le gaspillage). Inutile de continuer à servir des portions que les clients ne finissent jamais. (P)
- Tous les clients n'ont pas le même appétit. Proposer des **portions différentes** peut éviter de gaspiller des protéines animales, chères pour le budget et l'environnement. (P)

Cuisine végétarienne

- L'offre en produits végétariens transformés se développe avec la forte croissance de la demande. Certains s'avèrent toutefois chers et assez peu savoureux. Une cuisine végétarienne de qualité s'appuie avant tout sur des **préparations maison** (voir fiche Cuisine maison). (P) / (Q)

- La cuisine végétarienne basée sur des préparations maison implique des **temps de préparation en moyenne plus longs** que la cuisine conventionnelle pour le trempage des légumineuses, le travail des légumes, la mise en place, etc. L'expérience et l'organisation permettent de réduire peu à peu cette différence. Par ailleurs, le coût de main-d'oeuvre supplémentaire peut être compensé par une importante réduction du coût denrées. **(P)**
- Les céréales complètes et les légumineuses, importantes dans une cuisine végétarienne de qualité, nécessitent souvent un temps de cuisson long. Pour faciliter la logistique, elles peuvent être préparées en **grandes quantités** puis conservées par congélation, en chambre froide ou sous-vide pour plusieurs jours de service.
- En cuisine végétarienne, les légumes constituent une part importante des denrées. Leur **valorisation complète** par l'utilisation des feuilles, des fanes, etc. renforcera le bon rapport coût denrées/production de vos préparations. (voir fiche Lutte contre le gaspillage) **(P)**
- L'atout incontestable de la cuisine végétarienne, c'est l'**originalité des saveurs et des textures**. Pour vos préparations végétariennes, sortez des classiques et misez sur la découverte en choisissant des produits méconnus: sarrasin, épeautre, fonio, amarante, légumes oubliés, graines, plantes sauvages, huiles végétales, etc. ! (cf. *Guide végétarien pour les chefs*, Ressources) **(Q)**
- Les **herbes aromatiques** sont des alliées incontournables dans la cuisine végétarienne. Si vous avez l'occasion de cultiver un petit coin de **potager** à proximité de l'établissement, il permettra de renforcer l'originalité et la saveur de vos préparations pour un prix modique. **(P)/(Q)**
- Ail des ours, orties, fleurs de sureau, etc. Les **fleurs** et **plantes sauvages** glanées contribueront à apporter une touche esthétique et d'originalité, sans déboursier un euro! Attention toutefois, la cueillette est réglementée à Bruxelles, renseignez-vous si vous ne sortez pas de la capitale. **(P)/(Q)**
- Si l'équipe de cuisine n'a pas d'expérience en cuisine végétarienne, une **formation** thématique sera très utile pour lui faire découvrir les principes de base incontournables et les possibilités infinies en terme de créativité. **(Q)**

❖ ILS LE FONT DÉJÀ: TÉMOIGNAGES

José Bingoni, Slurps (restaurant et service traiteur) :

« Dans la cuisine végétarienne, l'aspect économique s'équilibre entre le temps de travail et le prix des produits. Une cuisine gastronomique prend du temps aussi et les produits sont beaucoup plus chers. (...) J'utilise très peu de produits végétariens industriels (soja, seitan, quorn, etc.). Il y a suffisamment de produits bruts extraordinaires! (...) On a que des retours positifs! Ça nous conforte dans notre démarche. »

Philippe Renoux, Orphyse Chaussette (restaurant) :

« La priorité, c'est de mettre en valeur des choses qui ne sont pas chères, par exemple des légumineuses avec du houmous. »

❖ EXEMPLES CHIFFRES

moins cher que la version conventionnelle
plus cher que la version conventionnelle

Blanquette:

Blanquette de boeuf:

Ingrédient	Prix/unité	Qté	Coût
Veau	14,90 €/kg	10 kg	149 €
Carottes (botte)	0,78 €/kg	3 kg	2,34 €
Oignons	0,79 €/kg	2 kg	1,58 €
Champignons	2,80 €/kg	500 g	1,40 €
Citron	2,39 €/kg	180 g	0,43 €
Crème fraîche	5,961 €/l	500 ml	2,98 €
Oeufs (plein air)	0,221 €/pc	6 pc	1,33 €
		TOTAL	159,06 €

Blanquette végétarienne biologique:

Ingrédient	Prix/unité	Qté	Coût
Seitan	21 €/kg	6,5 kg	136,50 €
Carottes (botte)	1,19 €/kg	5 kg	5,95 €
Oignons	1,10 €/kg	3 kg	3,30 €
Champignons	4,61 €/kg	1 kg	4,61 €
Citron	4,78 €/kg	180 g	0,86 €
Crème fraîche	5,05 €/l	500 ml	2,53 €
Oeufs	0,378 €/pc	6 pc	2,26 €
		TOTAL	156,01 €

❖ RESSOURCES

Organisations

- EVA asbl (accompagnements, campagnes, outils, recettes, etc.): www.evavzw.be
- Végétik (campagnes, outils): www.unjoursansviande.be

Recettes & infos techniques

- *Le guide végétarien pour les chefs*, EVA asbl: www.jeudiveggie.be (téléchargeable)
- *Guide pratique Cantine durable* (nombreuses recettes végétariennes), Bruxelles Environnement/Simply Food: www.bruxellesenvironnement.be (téléchargeable)
- www.unjoursansviande.be

- www.jeudiveggie.be

Campagnes & outils de communication

- *Jeudi Veggie*, EVA asbl: www.jeudiveggie.be

- *Ici on est végé friendly*, Végétik asbl: www.unjoursansviande.be

- 40 jours sans viande, Végétik: www.unjoursansviande.be/40jourssansviande.html

- Convivium Slow Food Bruxelles: www.slowfood.be (mise en ligne: 2015)

Formations

- Formations Alimentation durable, Bruxelles Environnement (sessions théoriques et pratiques gratuites: www.bruxellesenvironnement.be

- HorecaBePro: www.horecabepro.be

- EVA: www.evavzw.be

Livres & documentaires

- *LoveMEATender* (DVD + dossier pédagogique), AT-Production: www.at-production.com/lovemeatender/

- *La vérité sur la viande* (livre + DVD), Fabrice Nicolino, Les Arènes, 2013.

- *Faut-il manger les animaux?*, Jonathan S. Foer, Ed. De l'Olivier, 2009.

Plus d'infos ou besoin d'accompagnement?

Cellule Eco-conception UCM: www.eco-conception.be - eco-conception@ucm.be - 02 743 83 88