



eva
Veggie

POUR CHEF.FE.S

Tout ce que vous devez savoir en tant que chef.fe.s pour préparer des plats veggie **savoureux, faciles à préparer et à des prix abordables**. Vous trouverez ici des recettes et des conseils pour mettre en valeur votre offre veggie.

1. LES PREMIERS PAS D'UNE AVENTURE VEGGIE	4
1.1 EVA c'est qui, c'est quoi ?	5
1.2 Vous n'êtes pas les premiers à penser veggie	6
1.3 Veggie et vegan : quelle est finalement la différence ?	8
1.4 Du veggie pour tout le monde : en route vers une nouvelle norme	9
2. EN CUISINE !	11
2.1 Avant de commencer	12
2.2 Les premiers pas à faire pour cuisiner veggie	13
2.3 Qu'en est-il des coûts ?	14
2.4 Conseils d'EVA pour un plat savoureux (STEAK)	16
2.5 Au-delà du plat principal	23
BOITE À OUTILS	27
A. Substituts de viande	27
B. Les substituts de produits laitiers	34
C. Substituer en un coup de fourchette	37
D. Recettes et collections	39
3. PROMOUVOIR VOTRE OFFRE VEGGIE	46
A. Boite à outils : établir un menu	47
B. Boite à outils : communication et campagnes	50
C. Boite à outils : nudging - les 3 p's	52
4. CURIEUX.SE D'EN SAVOIR DE PLUS ?	54
4.1 Les "pros" de l'alimentation vegan	55
4.2 Des questions que vous pourriez encore vous poser	58
4.3 EVA est avec vous pour plus de veggie de qualité	63
4.4 Checklist pour un plat veggie réussi	66
COLOPHON	67

Introduction



Le veggie et le vegan ont le vent en poupe ! Le côté rock'n'roll en cuisine n'est plus exclusivement réservé aux brasseries. Nous venons de loin : il y a quelques années, le veggie se limitait à des entrées ou des snacks. Aujourd'hui des restaurants gastronomiques proposent une offre 100% veggie ! Humus x Hortense à Bruxelles (un must à tester !), qui a remporté en 2019 le prix du meilleur restaurant veggie du monde, en est un bel exemple.

Ma première expérience du veggie n'était pas non plus concluante. Je me rappelle de mon premier plat au tofu. J'avais 16 ans et je voulais devenir végétarienne pour diminuer la souffrance animale. J'ai donc fait revenir mon tofu dans une poêle pour qu'il soit bien doré. Quelle déception ! Aujourd'hui je sais comment préparer du tofu et j'en suis fan !

Vingt-trois ans de véganisme plus tard (oui, je suis toujours en vie), mon répertoire culinaire s'est heureusement élargi. Avec EVA, nous conseillons les traiteurs, les cuisines de collectivité, les traiteurs et les producteurs qui veulent élargir leur offre

veggie et mettre à l'honneur des plats veggie de meilleure qualité. Nous le faisons avec passion : le résultat de notre travail est donc très important pour nous.

Votre offre en plat veggie est-elle à point ? Envie de savoir par où commencer ou simplement comment aller un peu plus loin ? Prenez connaissance de la checklist à la page suivante pour voir directement ce que vous pourriez faire et revenez-y ensuite pour cocher les dernières cases qui vous mèneront à une succes story.

Si après cela vous voyez les fruits de votre travail, notre mission est réussie. Faites-nous savoir ce que vous avez réalisé et ce qui a fonctionné. Si au contraire ce guide était, comme mon premier morceau de tofu, peu à votre goût, faites-nous le savoir également pour que nous puissions y travailler.

Maureen Vande Cappelle, experte des professionnels de l'alimentation

maureen@evavzw.be

Comment utiliser ce guide ?

Ce guide comprend 4 chapitres qui ensemble forment les différentes étapes à franchir pour s'assurer de la réussite de votre offre veggie. Après avoir réalisé ces quatre étapes, la cuisine veggie n'aura plus aucun secret pour vous.

Ce guide vous donnera des conseils pratiques, rapidement applicables, ainsi que de l'information plus théorique. Vous retrouvez tous les conseils pratiques dans les boîtes à outils. Vous trouverez de l'information sur les produits, une checklist pour les aspects plus pratiques ainsi que des réponses.

En plus des informations sur les produits, vous trouverez également des listes de contrôles pratiques et des questions fréquemment posées. Vous voulez toujours les avoir sous la main ? Vous pouvez alors les imprimer facilement et les accrocher dans votre cuisine.

Les informations plus théoriques se trouvent dans les pages de couleur blanche. Ici aussi, vous pouvez facilement naviguer à travers les liens vers d'autres chapitres du guide, ou trouver plus d'informations sur notre site internet.

eva



1. LES PREMIERS PAS D'UNE AVENTURE VEGGIE



1.1 EVA C'EST QUI, C'EST QUOI ?

EVA a pour mission d'augmenter l'offre veggie tout en assurant qu'elle soit goûteuse. EVA permet aux consommateurs de manger plus et mieux veggie. Le changement se fera par l'assiette. La demande est croissante et les professionnels de l'horéca et des cuisines de collectivité doivent pouvoir y répondre. Ce guide est là pour donner des trucs et astuces pratiques à tous les chefs qui voudraient augmenter et améliorer leur offre veggie.

Intéressé.e.s par l'offre d'EVA pour les professionnels de la cuisine ?

- Une section de notre [site internet](#) est dédiée aux food professionals. Vous y trouverez des infos pratiques, des astuces et beaucoup de recettes.
- Inscrivez-vous à notre [Newsletter pour Food Professionals](#) afin de recevoir toutes les nouvelles veggie à ne pas rater, des trucs et astuces et bien entendu des recettes pour vous donner de l'inspiration.
- Prenez part à nos workshops qui peuvent vous aider d'un point de vue culinaire ou au niveau marketing pour garantir le succès de votre offre veggie.
- Êtes-vous à la recherche d'un accompagnement sur mesure pour votre cuisine ? Prenez contact avec nous via professionals@evavzw.be

Mais encore ?

EVA travaille également pour les consommateurs à travers plusieurs campagnes. Vous avez certainement déjà entendu parlé de Jeudi Veggie et peut être également du VeggieChallenge. Vous pouvez également participer à ces deux campagnes pour accompagner et encourager vos clients dans votre démarche.

Vous trouverez aussi beaucoup d'information sur l'alimentation veggie sur notre site internet ainsi que de nombreuses recettes pour les consommateurs. Dans le cadre de [NextFoodChain](#), EVA travaille avec des entreprises dont des producteurs de produits veggie. Tous les deux ans, EVA analyse la demande des consommateurs belges via des enquêtes menées par iVOX. EVA travaille en collaboration avec les autorités au niveau belge mais fait également partie du réseau international ProVeg.

L'asbl EVA est convaincue d'une chose : l'argument principal reste le goût ! Il est donc important de séduire les consommateurs.

Si votre offre veggie est qualitative, le consommateur suivra. La qualité de vos plats est donc la garantie de votre réussite et, ce faisant, vous contribuez à une planète plus durable, moins de souffrance animale et une meilleure répartition des denrées alimentaires. À la page 55 vous trouverez plus d'information sur les 5 raisons pour lesquelles il est préférable de manger veggie.

Avez-vous des questions ou des remarques ?

N'hésitez pas à nous écrire via foodprofessionals@evavzw.be



1.2 VOUS N'ÊTES PAS LES PREMIERS À PENSER VEGGIE



Sodexo

Nous pouvons toujours compter sur l'expertise et la démarche d'EVA, y compris en ce qui concerne les dernières tendances en matière d'alimentation veggie et vegan. EVA nous pousse à réfléchir à nos menus et à augmenter l'offre veggie qui y figure. EVA et Sodexo ont une vision culinaire et de la stratégie de durabilité qui s'accordent très bien. Nous constatons également un accroissement de la demande en alimentation veggie auprès des consommateurs. Notre objectif est de pouvoir offrir tous les jours un plat veggie dans nos différents restaurants. La campagne Jeudi Veggie est un réel soutien dans cette démarche, également en termes de communication. Nous remarquons que les clients sont souvent positivement surpris des plats Jeudi Veggie.

www.sodexo.com/services/food-services

JAVA Foodservice goes veggie !

Cuisiner et manger veggie est aujourd'hui un point d'attention essentiel sur le marché du Foodservice. En collaboration avec nos partenaires (fournisseurs), JAVA Foodservice veut contribuer au changement. Et pour ce faire nous avons déjà fait appel à l'inspiration et les formations d'EVA, notamment pour JAVA ON THE ROAD.

Dans notre assortiment vous trouverez bien entendu, de la moussaka ou du vol-au-vent veggie mais aussi des burgers de pois chiches, du tofu, des falafels et des lentilles. JAVA Foodservice propose plus de 200 produits végé, et tout un assortiment végétalien. Du flexitarien au vegan, tout le monde pourra profiter d'un repas veggie. Nous sommes conscient de la demande croissante en matière de veggie, c'est pourquoi nous veillons également dans notre communication à aborder plus fréquemment le sujet, notamment via nos recettes et notre dossier thématique veggie-vegan.

www.javafoodservice.be

The JAVA logo consists of the word "JAVA" in a bold, white, uppercase, sans-serif font, centered within a dark purple rounded rectangle.

JAVA

YOUR BEST SOLUTION



Chefs pro Veggie

Les crèches communales de Forest

Les crèches communales de Forest ont suivi un accompagnement en alimentation veggie dans le cadre de la stratégie "Good Food" à Bruxelles.

Une puéricultrice témoigne que *"les parents sont contents et que les enfants sont de plus en plus habitués à manger veggie"*. Une autre puéricultrice indique que la formation lui a donné des clés pour cuisiner des plats plus équilibrés et lui a également donné de l'inspiration pour créer des nouvelles recettes.

Chefs Pro Veggie

La plateforme Chefs pro Veggie a pour mission d'inspirer les chefs de l'horéca et des cuisines de collectivité. Notre but est aussi d'accompagner les plus fervents omnivores avec des produits surprenants et des recettes savoureuses. Le savoir-faire culinaire est important pour garantir le succès d'une offre veggie, c'est pourquoi nous sommes heureux de collaborer avec l'asbl EVA, experte dans le domaine et qui nous apporte l'information et les conseils nécessaires pour y arriver.

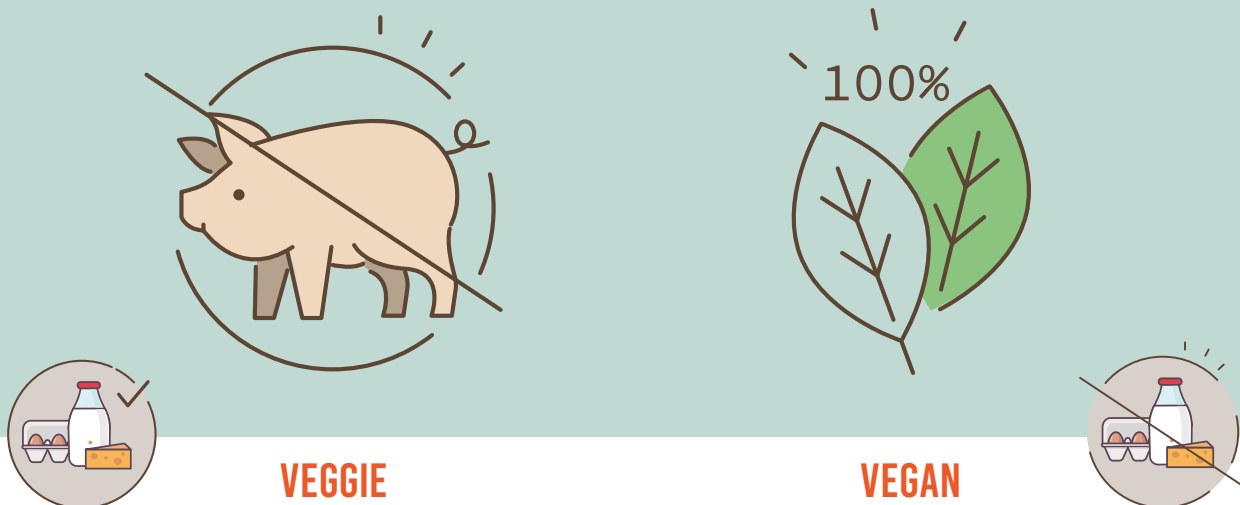
www.chefsproveggie.be

Jacques Brel Hostel

L'Auberge de Jeunesse Jacques Brel a fait appel à EVA pour approfondir les connaissances de l'équipe en cuisine sur les produits et la cuisine veggie. Les participants ont apprécié en savoir plus sur l'impact positif d'une alimentation veggie pour la planète ainsi que les aspects plus culinaires comme la variété des substituts de viande disponibles aujourd'hui.

La haute école de Hasselt

L'école hôtelière de Hasselt a participé pendant deux années consécutives au projet "Andermaal", dans le cadre duquel l'asbl BOS+ et EVA ont formé les jeunes chefs en alimentation veggie : *"La cuisine veggie va bien au-delà d'une simple suppression ou du remplacement de la viande ou du poisson. Vous découvrirez tant de choses, de nouvelles saveurs, de nouveaux produits et de nouveaux plats! Pour cuisiner gastro et vegan il faut avoir l'esprit ouvert et oser oser. Vous verrez alors votre talent croître. Il n'est pas toujours facile de promouvoir l'alimentation veggie et vegan auprès des jeunes chefs, EVA nous donne l'énergie de le faire."*



VEGGIE

VEGAN

1.3 VEGGIE ET VEGAN : QUELLE EST FINALEMENT LA DIFFÉRENCE ?

En tant que professionnel de l'alimentation vous êtes attentif aux demandes de votre client et voulez éviter toute confusion possible. Vous remarquerez assez rapidement que tout le monde n'a pas la même compréhension du concept végétarien ou vegan. Mais, en tant que professionnel, vous devez maîtriser ces concepts que nous détaillons ci-dessous.

VEGGIE

Un repas est **veggie** (végétarien) lorsqu'il ne contient aucun ingrédient d'animal abattu. En d'autres mots : le plat ne peut contenir ni viande (y compris le poulet), ni poisson, ni crustacés ou mollusques. Au delà de cela, il ne peut pas contenir non plus des produits dérivés de l'abattoir tels que la gélatine (produit à partir de farine d'os), du fromage à base de présure animale (*), extraits d'anchois ou de crevettes (se retrouvent souvent dans la sauce Worcester ou dans les pâtes de curry), etc ...

Plus d'information sur le fromage à présure animale à la page 58.

VEGAN

Un repas **vegan** ne contient strictement aucun produit d'origine animale, il ne peut donc contenir aucun produit laitier (lait, beurre, fromage, crème, yaourt, poudre de lait, petit lait), ni oeufs, ni miel.

VÉGÉTALIEN OU PLANTBASED

Vous aurez peut être pris connaissance d'autres appellations comme "**végétalien**" ou "**plantbased**", qui n'est pas souvent utilisé. Ces termes ne sont pas non plus clairement définis, et sont parfois utilisés pour des préparations qui sont principalement (mais pas complètement) vegan. Pour éviter des incompréhensions et des discussions avec vos clients, nous vous conseillons de n'utiliser ces termes que lorsque vos plats sont exclusivement vegan.

Dans ce guide, nous utilisons les termes "veggie" et "vegan". Pour faciliter la compréhension du guide nous utilisons essentiellement le terme "veggie" mais tous nos conseils valent également pour les préparations "vegan".

1.4 DU VEGGIE POUR TOUT LE MONDE : EN ROUTE VERS UNE NOUVELLE NORME

Veggie et vegan pour tout le monde

Le temps où, en tant que chef, vous ne cuisinez veggie que pour les 2 clients végétariens ou vegan est heureusement loin derrière nous ! Notre dernière étude relève que 4 belges sur 5 considèrent que tous les restaurants devraient offrir au moins un plat veggie dans leur menu.

Le choix du restaurant se fait aussi en fonction de l'offre veggie et ce pour diverses raisons. Certain.e.s le font pour découvrir de nouvelles saveurs, d'autres pour des raisons de santé ou par conscience écologique. En proposant sur votre carte des menus veggie attractifs et goûtus, vous attirez un public bien plus large.

Il faut également savoir que les végétarien.ne.s ou vegan.s influencent le choix du restaurant. Dans un groupe de 10 omnivores et un.e seul.e végétarien.ne, le groupe va généralement tenir compte de ce.tte dernier.e. Un restaurant sans choix végétarien perd dans ce cas pas un.e mais onze client.e.s. Si par contre votre plat est apprécié, il ou elle en fera la promotion à son tour !

Enfin, les produits végétariens conviennent à des personnes de culture et religion diverses, notamment parfaitement pour les plats halal. Pour les personnes intolérantes aux produits laitiers, l'alimentation vegan est aussi une parfaite option.

habitudes alimentaires en Belgique 2020



Vous trouvez [ici](#) plus d'info sur l'enquête ou vous pouvez demander des chiffres plus détaillés via professionals@evavzw.be

En chiffres

72% de belges se considèrent omnivores et mangent donc quasi tous les jours de la viande ou du poisson. La moitié des Belges pensent tout de même qu'à l'avenir, il sera indispensable de manger moins de viande. La catégorie femme, de moins de 34 ans, bruxelloise est la plus encline à manger plus souvent veggie.

Près d'un quart des Belges de moins de 34 ans mangent déjà régulièrement veggie. Les principales motivations sont le bien-être animal, l'environnement et les raisons de santé. Par contre, les plus de 55 ans sont plus préoccupé.e.s par des questions de santé.

75% des belges voudraient une offre **veggie** dans chaque restaurant et 37% pensent qu'il devrait y avoir partout une option **vegan**. Parmi les jeunes en dessous de 34 ans ces chiffres sont encore plus importants.

Manger veggie = durable

Les entreprises et les institutions veillent à ce que leur image soit positive et éco friendly. Ils ne veulent pas seulement se différencier de la concurrence, mais aussi répondre aux attentes de leur clientèle, du personnel et des investisseurs. Mettre son offre veggie en avant est une manière efficace de s'y atteler, en participant par exemple aux campagnes Jeudi Veggie et/ou le VeggieChallenge (voir page 51). La personne responsable du département durabilité ou bien-être au travail peut introduire ces démarches dans son plan d'action pour par exemple faciliter l'accès à des labels tels que le label Good Food à Bruxelles ou le label durable en Wallonie.



Accompagnement sur mesure chez EVA

Êtes-vous à la recherche d'un accompagnement pour votre cuisine ?

Un trajet complet sur mesure pour consolider votre offre veggie ? Notre équipe est prête à vous y aider !

Au-delà du personnel de cuisine, EVA est également là pour donner de l'information et de l'inspiration aux responsables des achats, aux vendeurs, aux diététicien.nes, etc ...

Vous voudriez motiver vos employé.e.s à participer ? Mettre en valeur votre offre veggie ? Nous sommes également disponibles pour penser avec vous la communication la plus adéquate.

Prenez contact avec nous via foodprofessionals@evavzw.be pour plus d'info !

eva



2. EN CUISINE !

2.1 AVANT DE COMMENCER

Avant de commencer dans ce guide : jetez un œil à ce que vous faites maintenant au niveau veggie. Grâce à cette checklist, vous découvrirez automatiquement vos forces et vos faiblesses. Le guide vous renvoie automatiquement au chapitre qui vous intéresse.

- **J'ai déjà des plats vegan et veggie sur mon menu :** le nombre de personnes qui optent pour ce genre de plats est peut-être plus important que vous ne le pensez. Consultez la [page 9](#) pour en savoir plus sur les souhaits de vos clients. Vérifiez si vos plats sont bien végétariens ou végétaliens à l'aide de la définition que vous trouverez ici, à la [page 8](#).
- **Je propose des plats qui peuvent facilement être convertis en plats veggie.** Vous trouverez une liste reprenant toutes les astuces pour remplacer vos viandes, poissons et autres produits d'origine animale à la [page 37](#) de ce guide.
- **J'aimerais introduire de nouveaux plats veggie originaux :** trouvez de l'inspiration sur le site d'EVA et préparez des plats veggie réussis en tenant compte de 5 conseils indispensables à la [page 16](#). Un aperçu des substituts de viande ([page 27](#)) et des substituts de produits laitiers ([page 34](#)) vous aideront à vous faire une idée des possibilités.
- **J'aimerais introduire une offre veggie dans mon assortiment de sandwiches, dans mon salad'bar, avoir une offre pour le petit déjeuner ou pour les desserts.** Les conseils à la [page 23](#) vous aideront.
- **Lorsque les clients voient "veggie" sur le menu, ils arrêtent souvent de lire. Comment puis-je quand même les convaincre ?** Découvrez comment vendre votre délicieuse offre veggie à la [page 46](#).
- **Le fromage n'est pas toujours végétarien ? Comment ça ? Et qu'est-ce que «vegan» signifie exactement, car tout le monde semble l'interpréter différemment ?** Découvrez les définitions correctes et pourquoi elles sont importantes à la [page 8](#).
- **Les plats veggie sont chers, comment les rendre moins onéreux ?** Découvrez nos conseils pour réduire vos coûts à la [page 15](#).
- **Faut-il toujours substituer la viande dans les plats veggie ?** Non, absolument pas. Découvrez dans notre aperçu de substituts de viande à la [page 27](#) qu'il y a beaucoup plus de produits que juste les burgers végétariens.
- **Quelles sont les campagnes auxquelles mon restaurant peut participer ? Existe-t-il des labels intéressants ?** Les campagnes comme Jeudi Veggie ou le VeggieChallenge peuvent augmenter votre chiffre d'affaires. Vous pouvez également souscrire au label Good Food à Bruxelles ou au Label cantine durable en Wallonie. Pour plus d'informations, [cliquez ici](#), pour aller à la page 51.

● LES PREMIERS PAS À FAIRE POUR CUISINER VEGGIE

Peut-être que sans le savoir vous proposez déjà des options veggie à votre menu : des pâtes veggie, des croquettes au fromage, des plats à base de riz et de légumes, des lasagnes veggie, des tartes aux légumes, des pizzas sans viande, des soupes veggie, des salades riches (en légumes), ... Ces plats peuvent facilement être améliorés et modernisés. Jetez un coup d'œil à votre offre de sandwiches et votre salad'bar.

Retenez **les 3 D's** pour améliorer votre offre veggie :

1. DIVERSIFIER

En plus de vos offres habituelles, servez également des options veggie qui peuvent convaincre autant le végétalien extrême que les plus grands fans de viande. Les consommateurs optent souvent pour des plats veggie parce qu'ils aiment la variation. Servir une délicieuse variante veggie d'un plat classique est un bon début. Ne vous contentez pas de proposer "un substitut de viande, des patates et des légumes", mais osez l'originalité. En essayant, vous découvrirez vite à quel point la cuisine veggie peut être facile, variée et délicieuse.

2. DIMINUER

Augmentez votre offre veggie et essayez de réduire les portions de viande dans les autres plats. De cette manière, vous atteignez également les clients qui n'ont pas encore fait le choix de manger régulièrement des plats veggie mais qui souhaitent tout de même réduire leur consommation de viande. En plus, augmentez votre offre de légumes, de légumineuses, de fruits, de noix et de céréales, des produits laitiers végétaux et des desserts. Et atteignez l'attention sur ces produits.

Les restaurants de Van der Valk ont prouvé que ce soit possible. En 2016, à titre d'expérimentation, la portion de viande a été réduite tandis que celle des légumes a été doublée. Les clients ont, sans vraiment le savoir, mangé plus de légumes lorsqu'ils étaient présents sur leurs assiettes, et sans se plaindre de la portion de viande plus petite. Dans une enquête, quand on leur demande ce qu'ils trouvent de la portion de viande et de légumes, ils répondent toujours que "c'est juste assez". Et entre temps dans la cuisine, un tiers de viande en moins a été jeté dans la poubelle.



Quelques conseils pour réduire les quantités :

- Réduisez les portions de viande et de poisson. Informez-vous de la quantité idéale pour chaque produit, afin que les clients restent satisfaits et que rien ne soit jeté.
- Supprimez la viande là où elle n'est pas nécessaire : le poulet dans les rouleaux de printemps, le bacon entre les choux de Bruxelles, le bouillon de viande dans une soupe, l'extrait d'anchois dans une pâte de curry, les œufs dans les linguines ou le poulet dans une salade de pâtes ne manqueront à personne. Veillez à ce que les légumes occupent le rôle principal dans l'assiette. S'ils ont été préparés avec autant d'attention qu'un steak, ils seront également mangés avec autant de plaisir.
- Coupez et présentez la viande d'une manière différente pour que la quantité dans l'assiette semble plus importante.
- Présentez la viande comme garniture optionnelle ou comme plat d'accompagnement afin que les clients puissent choisir eux-mêmes.

3. DÉPLACER/SUBSTITUER

Déplacer le focus de vos clients quand cela est possible, par exemple quand les ingrédients d'origine animale sont peu visibles ou ont peu d'importance dans le plat.

Souvent, vous avez des plats savoureux qui peuvent être transformés en plats veggie grâce à quelques adaptations simples. Regardez votre menu pour voir quels plats contiennent des produits d'origine animale qui ne sont pas utiles et vérifier s'il est simplement possible de ne pas les inclure dans la recette ou les remplacer par un produit veggie.

Vous pouvez par exemple remplacer le bouillon de viande par du bouillon de légumes ou le lait ou la crème par une alternative végétale. Vous trouverez quelques conseils pratiques plus loin dans ce guide, sous le thème "Substituer en un coup de fourchette" ([page 37](#)). Les consommateurs qui voudraient manger veggie seront ravis et les autres ne verront pas de grande différence.



2.2 QU'EN EST-IL DES COÛTS ?

Dans la cuisine, le coût de la nourriture joue un rôle important. Vous vous demandez peut-être si la cuisine veggie est plus chère ?

Rassurez-vous : les plats veggie ne sont pas nécessairement plus chers. En réalité il est même possible d'économiser de l'argent. Tout dépend des produits que vous utilisez pour substituer les produits d'origine animale. Les produits d'origine animale sont de plus en plus chers pour répondre aux exigences de durabilité et ne représente donc pas forcément une alternative moins coûteuse.



Quelques conseils pour diminuer votre foodcost :

1.

N'oubliez pas les légumineuses. Très souvent, la viande est remplacée par un “substitut de viande”. Les légumineuses sont traditionnellement utilisées dans les cultures qui consomment moins de viande. Les légumineuses sont très bonnes pour la santé (nous en mangeons beaucoup trop peu), respectueuses de l’environnement, faciles à trouver et bon marché. Elles sont souvent moins chères que les viandes les moins chères. Il existe toute une gamme de légumineuses : pour un aperçu, voir [page 28](#).

2.

Réduisez non seulement la quantité de viande, mais également celle des substituts de viande. La quantité maximale de viande recommandée par jour n’est que de 100 grammes. (Attention : c’est-à-dire par jour, donc il faut tenir compte de la portion de viande du repas chaud ainsi que de la charcuterie sur vos tartines). Pour les substituts de viande aussi, la quantité maximale recommandée est de 100 grammes environ par jour (en fonction de la richesse en protéines du produit choisi). En adaptant les portions à la quantité journalière recommandée, vous maîtrisez également le coût de vos ingrédients. Remplissez la quantité ajustée de substitut de viande avec suffisamment de légumes. De cette manière vous répondrez aussi aux recommandations nutritionnelles du gouvernement.

3.

Combinez plusieurs sources riches en protéines. Beaucoup de plats permettent de combiner des légumineuses et des substituts de viande. De cette manière, vous pouvez réduire les coûts et faire connaître les légumineuses à votre public. Quelques exemples :

- Dans un parmentier, utilisez un mélange de haché veggie et de lentilles, ou des champignons hachés.
- Dans un chili, utilisez un mélange de haricots rouges ou noirs et de viande hachée veggie, et garnissez avec du yaourt au soja “à la grecque” auquel vous avez ajouté du jus de citron pour remplacer la crème fraîche épaisse.
- Dans un tajine, utilisez des pois chiches ou des lentilles et finissez avec quelques boules de falafel, des noix de cajou ou des amandes grillées et du yaourt au soja naturel ou à la grecque.

4.

Remplacer avec les substituts de viande les moins chers. La PVT (protéine végétale texturée), appelée également “morceaux de soja”, est un substitut de viande bon marché. Surtout les petits morceaux (prenez les plus fins) peuvent parfaitement servir de viande hachée dans les sauces tomate. Il est donc très utile de savoir comment préparer les PVT. Vous aimeriez proposer des substituts plus particuliers ? Pensez au **tofu**, au **seitan** ou au **tempeh**. Le tofu est un substitut de viande raisonnablement bon marché, le tempeh et surtout le seitan sont plus chers.

5.

Calculez votre coût pour chaque période. Grâce aux conseils que vous trouvez ci-dessus vous pourrez faire une économie sur vos coûts en ingrédients. En faisant un bon équilibre budgétaire sur votre mois, vous pourrez investir dans un substitut un peu plus cher mais de bien meilleure qualité. Cette dernière génération de substituts de viande est assez proche de la viande en termes de goût et de texture. En calculant vos coûts non seulement par plat, mais aussi par semaine ou par mois, vous pourrez compenser ce coût supplémentaire et finirez globalement avec un prix moins élevé. Vous trouverez un aperçu des substituts de viande à la [page 27](#). [Ici](#) vous trouverez un tableau comparatif des différents substituts de viande sur le marché en fonction de leurs apports nutritionnels.

2.3 CONSEILS D'EVA POUR UN PLAT SAVOUREUX (STEAK)

Tout commence par le goût : un bon plat met tout le monde d'accord. Ce n'est pas pour rien que certains plats et certaines combinaisons ont bon goût et que d'autres sont moins délicieux. Le secret se cache dans les contrastes : entre les différentes saveurs, entre les herbes fraîches et les épices utilisées, entre les différentes textures et températures. Notre culture, nos émotions et nos expériences alimentaires influencent également nos préférences en matière de goût. Le goût est dans notre ADN : l'homme a développé tout au long de son évolution une forte préférence pour les saveurs grasses, sucrées, salées et fumées.

Pour un plat veggie qui ait vraiment bon goût, nous vous donnons cinq conseils, résumés comme "STEAK", malheureusement pas très veggie comme acronyme !



Saveur

La viande et le poisson, ainsi que le fromage, donnent automatiquement du goût à un plat. Il semble même que nous soyons accros à ce goût. **Qu'est-ce qui crée cette "dépendance" ?**

La viande, le poisson et le fromage donnent un goût salé, un sentiment de satisfaction, semblable à celui d'un bouillon. Nous appelons cette saveur **"umami"**, ou la cinquième saveur, en plus du sucré, du salé, de l'aigre et de l'amer. L'umami a vraiment un effet légèrement addictif et se trouve aussi, par exemple, dans le lait maternel. Un de ses composants est le glutamate (de sodium). Cette substance est ajoutée presque par défaut aux chips et souvent aux snacks préparés pour créer l'envie (voire le besoin) de continuer à manger.

L'umami est malheureusement beaucoup moins répandu dans les ingrédients veggie. Pour éviter d'offrir un plat fade, il est donc important de veiller à ce que votre plat ait suffisamment d'umami.

Assaisonnez votre plat avec des ingrédients riches en cette cinquième saveur, **comme la sauce de soja, différentes sortes de bouillons de légumes, les champignons et surtout les shiitakes, les noix, les tomates (séchées au soleil), l'ail, les olives, le miso ou des flocons de levure précieuse.**



EN CUISINE !

Vous pouvez également faire ressortir **le goût** de vos ingrédients en les faisant griller. Les arômes fumés sont souvent associés à la viande de barbecue mais conviennent aussi parfaitement à un plat veggie. Non, les légumes ne doivent pas toujours être cuits à l'eau ou à la vapeur !

Faites donc griller et frire vos ingrédients. Traitez vos légumes comme un morceau de viande : steak de chou-fleur, quartiers de chou grillés ou du chou Beercan-BBQ ne sont que quelques exemples. Une sauce pleine de saveurs peut être préparée à base de légumes de la même manière : en faisant frire et en assaisonnant vos légumes. Une sauce aussi savoureuse aura le don de convaincre même le plus grand amateur de viande.

En tant que chef, vous remarquerez qu'un bon assaisonnement est encore plus important pour les plats veggie que pour les plats contenant de la viande ou du poisson. Vous devrez **utiliser plus d'épices**, et de bonne qualité. Les herbes fraîches peuvent également jouer un rôle important à cet égard. Laissez-vous inspirer par des mélanges d'épices prêts à l'emploi, des huiles d'épices ou des marinades. Considérer l'assaisonnement comme étant l'épine dorsale de votre plat veggie.



VERSTEGEN SPICES & SAUCES B.V.

Notre mission et notre vision chez Verstegen Spices & Sauces est menée par une entreprise familiale avec la 4ème génération à la barre. Pour nous, les herbes et les épices sont les fondement de la saveur. C'est pourquoi Verstegen ne fournit que des herbes et des épices de la meilleure qualité.

La meilleure qualité commence par l'origine des produits. Nous sommes fiers de coopérer avec des producteurs locaux dans une relation durable et unique avec eux. Ce qui nous permet de vous proposer des épices de très grande qualité.

Verstegen Rotterdam

Pour Verstegen, il est important d'avoir un œil sur l'ensemble du travail : du transport à la mouture et du traitement aux contrôles de qualité. De cette façon, nous pouvons garantir la durabilité de la chaîne du producteur au consommateur.

De l'innovation surprenante et inspirante. Pour nous, le client est primordial et c'est pourquoi nous voulons toujours répondre à ses besoins, aujourd'hui et demain. Verstegen veut offrir à chacun des idées inspirantes, surprenantes et novatrices qui vous permettent de déguster une nourriture responsable, saine, mais surtout délicieuse.





Texture

Nous aimons le changement de texture dans une assiette : quelque chose de grillé, quelque chose de pané ou dans une enveloppe de pâte. Devoir utiliser un couteau et une fourchette est obligatoire pour garantir un bon plat veggie : éviter que votre plat ne soit mou et sans structure.

La viande et le poisson ont une texture ferme. Vous pouvez bien le mâcher, vous pouvez y mettre votre couteau et votre fourchette. Mais avec les légumes, les céréales et les légumineuses, tout est automatiquement plus mou.

Comment s'assurer que vos plats veggie aient une bonne texture ?

- Donnez de la texture en **grillant, cuisant et rôtissant**. Vous obtenez non seulement plus de saveur, mais aussi un résultat plus ferme.
- **Émietter et gratiner**. Cela peut sembler plus difficile si vous n'utilisez pas de fromage, mais vous pouvez aussi gratiner avec du fromage végétal. Ou avec de la chapelure ou un crumble (aux noix) salé. Les noix et les graines (graines de tournesol, graines de sésame) sont également excellentes pour garnir, par exemple, une salade.
- **Utilisez un beignet**. Avez-vous déjà pensé à faire des chicken wings à base de chou-fleur ?
- **Enveloppez quelque chose dans une pâte**. Empanadas, rouleaux de printemps, calzone, samosas, boulettes, ou une veste de pâte feuilletée comme un rouleau de saucisses, un strudel salé ou un Wellington.
- **Ou en faire une tarte**. Pensez quiche, tarte aux légumes, pizza, assiette de tarte.
- **Vous pouvez aussi les servir croquants** : chips, des croûtons, des crackers. Une croûte très fine en combinaison avec une texture crémeuse, comme les croquettes avec un dessert crémeux ou le pangrattato comme touche finale d'un plat de pâtes.
- **Préparez-les en croûte de sel**. La betterave ou le céleri-rave s'y prêtent parfaitement.

Et les protéines !

La viande et le poisson contiennent des protéines, et ce sont justement ces protéines qui vous donnent un sentiment de satiété.

Si vous voulez préparer un plat veggie sans que vos invités ne se rendent ensuite directement à la friteur, assurez-vous que :

1. votre plat contienne quelque chose de riche en protéines. Et ce n'est pas difficile : il y a beaucoup de bonnes protéines végétales dans les légumineuses, les noix et les graines.
2. votre plat contienne suffisamment de graisse. Ce n'est pas parce qu'il est veggie qu'il doit être "léger".

Un exemple. Dans un "tajine aux cinq légumes et boulettes de falafel", la teneur totale en protéines peut provenir des éléments suivants : les pois chiches mijotés avec les légumes, les boulettes de falafel, les amandes ou les noix de cajou grillées utilisées pour terminer le plat, et la sauce au yaourt végétal qui l'accompagne. Servez ce tajine avec du quinoa au lieu du couscous (le quinoa est techniquement une graine et du coup plus riche en protéines).

Même les chefs étoilés l'oublient lorsqu'ils ne sont pas habitués à cuisiner veggie. Ces dernières années, vous avez souvent vu passer des légumes de différentes textures : c'est une bonne nouvelle, mais en général comme entrée, et non comme plat principal. Faites donc suffisamment attention à la teneur en protéines de votre plat et utilisez suffisamment de matières grasses.

La teneur en protéines de votre plat est encore plus importante dans la restauration/en cuisine de collectivité. **Essayez d'inclure au moins 75 à 100 grammes de produits riches en protéines dans votre plat.** Cela peut se faire sous la forme d'un substitut de viande, mais aussi en utilisant une combinaison d'ingrédients.



Autrement

Il y a deux manières de réussir un plat végétarien :

1. **une tournure originale** d'un plat classique, ou
2. **un nouveau plat exotique** qui n'est pas très connu ici.

Vous feriez mieux de ne pas utiliser la voie du milieu : choisissez une des deux options, mais n'essayez pas de les combiner.



Si vous optez pour de nouveaux plats veggie que nous ne connaissons pas encore très bien, alors vous trouverez suffisamment d'exemples :

- Rouleaux de printemps (le poulet ne manquera à personne), samosas (normalement veggie de toute façon) et autres types de petites crêpes fourrées.
- Les plats indiens tels que le dhal et les curries
- Salade de nouilles thaïlandaise
- Burritos
- Hummus et falafel

Comme les clients ne connaissent pas très bien ces plats, ils ne chercheront pas immédiatement la viande, et le plat ne sera donc pas considéré comme une pâle imitation du plat original avec viande.

Si vous servez un classique dans une variante veggie, assurez-vous que le plat se rapproche vraiment du classique, ou donnez-y une touche originale.

- Pour un ragoût, oubliez le tofu ou le quorn, mais utilisez du seitan, des morceaux de poulet végétal ou du fruit de jacquier.
- Pour un vol-au-vent, vous pouvez également choisir des morceaux de poulet veggie.
- Si vous servez un hamburger, veillez à choisir un burger de bonne qualité, de la dernière génération et pas un burger de légumes panés. Ou faites-en un vous-même.

Vous voulez faire un classique, mais vous ne trouvez pas de substitut approprié ?

Essayez quelque chose de complètement différent. Faites un détour surprenant : pour un grand vol-au-vent entièrement veggie, vous pouvez remplacer le poulet par des cubes de céleri-rave bien rôtis et les champignons de Paris par des pleurotes. Ce plat crémeux (crème de soja) servi avec une bouchée feuilletée et/ou des frites reste un excellent choix comme "comfort food" pour traverser les mois d'hiver !

Kouleur

Avant qu'un consommateur ne décide de ce qu'il va manger, il y jette déjà un coup d'œil. C'est pourquoi la présentation de votre plat est également très importante. Cela s'applique à tous les plats, y compris les plats veggie.

Veillez à varier les couleurs (pommes de terre, chou-fleur et sauce blanche... c'est quand-même un peu trop de blanc) et faites attention à la présentation et à la finition. Vos clients choisissent avec leurs yeux, surtout dans le flux d'une grande cuisine, d'un salad'bar ou de take away.

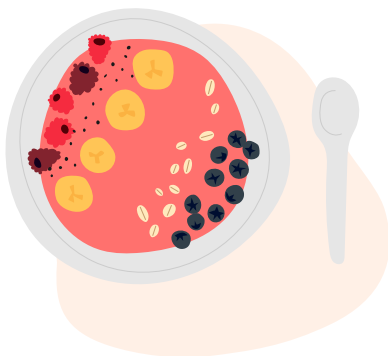


2.4 AU-DELÀ DU PLAT PRINCIPAL

Votre première attention lorsque vous débutez dans la cuisine veggie, doit bien évidemment se porter sur les plats principaux. Mais une fois que vous êtes un peu plus loin, vous verrez qu'il est aussi possible d'aller bien au-delà.

Un bon réveil avec un petit-déjeuner veggie

Le lait végétal et les produits laitiers végétaux sont aujourd'hui indispensables à avoir pour servir avec le café matinal. [Pour un aperçu \(des substituts de produits laitiers\), voir ici \(à la page 34\).](#)



Faites la différence avec vos desserts

Les desserts sont souvent veggie, mais vérifiez votre offre sur des pièges tels que la gélatine (bavarois, cheesecake) et les fromages non-végétariens (à cause de présure animale).

Avec un dessert vegan, vous pouvez vraiment faire la différence. Remplacer les produits laitiers sans avoir à trop retravailler votre recette. [Vous trouverez ici un aperçu des produits laitiers végétaux.](#) La pâtisserie vegan est plus difficile à réaliser. Des gâteaux vegan sont disponibles chez les grossistes, tels que des carrot cakes, des croissants et des donuts.

Remplacer les œufs demande souvent un peu plus de savoir-faire. [Vous pouvez trouver des conseils dans cette liste](#) et [vous trouverez ici quelques recettes de desserts vegan qui pourraient vous inspirer.](#)

De la soupe pour tout le monde !

La plupart des soupes sont aussi délicieuses sans bouillon de bœuf, de poulet ou de poisson. Il existe plusieurs bouillons de légumes veggie sur le marché. Le bouillon de champignons est un vrai délice, avec des algues, le goût de la mer n'est jamais loin et la crème peut facilement être remplacée par de la crème de soja.

Proposez également une soupe avec des pâtes ou des pois chiches rôtis et épicés ou des noix et des graines au lieu de boulettes de viande.

Trouvez [une liste de substituts de viande ici](#) ou [consulter quelques recettes de soupe ici](#).

Augmentez vos ventes de sandwiches

La variété de sandwiches est souvent très limitée au fromage, au creamcheese et à la salade d'œufs. Et si vous voulez un sandwich entièrement vegan, vous devez souvent vous contenter de quelques légumes. Pimpez votre offre pour qu'elle plaise aussi aux omnivores.

L'assortiment de sandwiches veggie et vegan des grossistes évolue lentement. Un sandwich d'houmous s'est imposé ces dernières années, mais il existe diverses salades de légumes, des charcuteries veggie, de l'américain à base de carottes, du muhammara ... Certains classiques auxquels vous ne pensez peut-être pas immédiatement sont déjà veggie comme les champignons à la Grecque, les différentes sortes de pestos (choisissez-en un sans fromage) et les tapenades (choisissez-en une sans anchois).

Les grossistes bio ont souvent un assortiment plus élaboré, comprenant notamment différentes sortes de pâtes veggie. Plus récemment, de plus en plus de fromages végétaliens prêts à l'emploi (fromage jeune, fromage à la crème, fromage de noix artisanal) sont apparus sur le marché, [retrouvez un aperçu ici](#).



Vous pouvez faire vos propres garnitures de sandwich ? Prenez des légumineuses comme bases, elles ne sont pas chères, créent rapidement du volume et sont rapides à préparer. Créez votre propre houmous (les possibilités sont infinies !) ou utilisez des haricots blancs comme base pour encore plus d'onctuosité. Salade de faux-thon aux pois chiches, curry de faux-poulet, pâté maison végétal ou salade de faux-œufs au tofu brouillé ? [Trouvez ici des recettes inspirantes pour la garniture des sandwiches](#).

Avant de préparer vos sandwiches veggie, vérifiez que le pain lui-même et la margarine ne contiennent pas de lactose. La veganaise (mayonnaise vegan) est également disponible en grand format chez votre grossiste.

Le salad'bar a plus à offrir qu'une feuille de laitue

Les nouveaux concepts de salad'bar sont un véritable succès et pas uniquement dans l'horeca. Ils répondent à une double tendance : un point d'attention plus important à l'alimentation saine et une demande croissante de plats à emporter.

Avec quelques ajouts simples, vous pouvez rendre votre offre de salades (garnies) et de poké bowls veggie plus attrayante.

1.

Ne mettez pas de viande là où elle n'est pas nécessaire et adaptez ainsi votre offre à un public plus large. Cela vous permet en plus d'économiser sur le foodcost.

2.

En plus des légumes, proposez un ou plusieurs produits riches en glucides : une salade de pommes de terre est un choix évident, mais pensez aussi au quinoa, au couscous et au riz. Vous pouvez les enrichir avec des morceaux de légumes (petits pois, cubes de tomates, légumes grillés), des noix et des graines, des raisins secs, ... pour les rendre plus complètes et plus nourrissantes.

3.

Proposez une ou plusieurs composantes riches en protéines : pois chiches, lentilles, différentes sortes de haricots, ... Vous pouvez les acheter tout prêts et les assaisonner avec une vinaigrette ou des herbes fraîches. Il y a aussi les boulettes de falafel, les morceaux de tofu rôti ou les morceaux de "poulet" veggie. [Vous trouverez un aperçu complet à la page 27.](#)

4.

Adaptez vos dressings et sauces. De nombreuses mayonnaises et vinaigrettes contiennent du jaune d'œuf. Vérifiez la liste des ingrédients et procurez-vous une veganise (disponible en grand format), utilisez des vinaigrettes à base d'huile et de vinaigre, de la sauce soja (la vinaigrette Ponzu en est un bon exemple), ou optez pour l'exotisme avec une crème de noix de coco et une vinaigrette au curry ou une vinaigrette crémeuse au tahin. Servez les différentes vinaigrettes séparément pour que le client puisse faire son choix.

5.

Prévoyez du croquant et des épices (ou herbes fraîches) : offrez à vos clients la possibilité de finir la salade avec, par exemple, des croûtons et du pangrattato, des noix et des graines, des raisins secs ou des canneberges, des chips tortillas grossièrement émiettés, du furikake (un mélange d'algues au sésame), du gomasio (un mélange de sésame salé qui existe en différentes versions), du dukkah et, enfin et surtout, des herbes fraîches ! Des moulins à épices comme celui de Fruit Pepper Lemon de Verstegen apportent une touche finale.



Un Coffee break réussi

Élargissez votre offre de coffee take away veggie mais aussi vegan. De nos jours, il existe différentes sortes de ice coffee à emporter. Les yaourts végétaux ou le quark vegan riche en protéines (à la grecque) avec des fruits ou des cruesli sont aussi d'excellents produits à proposer.

Vous servez du café ? Assurez-vous de pouvoir offrir du lait végétal à vos clients : à base d'avoine, d'amandes ou de soja ou même de noix de coco (la boisson à base d'avoine barista est la plus neutre dans le café).

BOÎTE À OUTILS

A. SUBSTITUTS DE VIANDE

Le mot substitut de viande fait penser aux burgers végétariens, aux saucisses, aux dés, au haché, etc. Mais il y a bien d'autres substituts sur le marché, qui sont nutritivement d'excellents substituts (riches en protéines). Ce qui vous permet d'obtenir plus de variation en cuisine. Pensez par exemple aux légumineuses, aux noix et aux graines*.

Les substituts de viande au sens large du terme peuvent être divisés en quatre catégories.

1. **Légumineuses, noix et graines**
2. **Produits protéinés traditionnels**
3. **Substituts de viande prêt à l'emploi**
4. **Oublis-viande ou "New Meat"**



**La viande contient d'autres nutriments (fer, vitamine B12, zinc, ...) que l'on ne trouve pas dans tous les substituts de la viande. Ce n'est pas forcément un problème, car tous les nutriments présents dans la viande se trouvent également dans les produits d'origine végétale et donc présents dans une alimentation veggie ou vegan. Il y a une exception à cette règle : il est recommandé aux personnes qui mangent strictement vegan de prendre un supplément de vitamine B12, car la B12 n'est présente que dans les produits d'origine animale (beaucoup de produits d'origine animale sont également enrichis en B12).*

1. LES LÉGUMINEUSES, LES NOIX ET LES GRAINES

LES LÉGUMINEUSES

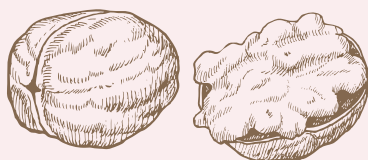
	Valeur nutritionnelle	Types	Préparation	Utilisation
Haricots 	Riches en protéines, augmentent la valeur nutritionnelle d'un plat et donnent un sentiment de satiété.	Haricots rouges (haricots kidney), haricots blancs, haricots de Lima, haricots noirs, haricots azuki, haricots à œil noir, haricots vanneaux, ...	En boîtes de conserve / bocaux ou sacs fraîcheur >> prêts à l'emploi. Séchés >> tremper et bouillir longtemps dans l'eau.	Préparation en ragoûts, plats au wok, plats au four, salades, ...
Pois chiches 	Riches en fibres et protéines.		En boîtes de conserve / bocaux ou sacs fraîcheur >> prêts à l'emploi. Séchés >> tremper et bouillir longtemps dans l'eau.	Les pois chiches sont délicieux dans les ragoûts, les plats au wok, les plats au four, les salades, etc. Ils servent également d'ingrédient de base pour les spécialités veggie comme le falafel et le houmous.
Lentilles 	Contiennent beaucoup de protéines, de vitamines et de minéraux.	Rouges, jaunes, brunes et vertes. Une variété bien connue est la lentille du Puy, originaire de France.	En boîtes de conserve / bocaux ou sacs fraîcheur >> prêts à l'emploi. Séchés >> tremper et bouillir longtemps dans l'eau.	Pour préparer de la mousse, de la soupe, de la sauce ou des garnitures de sandwich. Elles peuvent être utilisées dans divers plats au four ou comme substitut de viande, dans les plats au four et les sauces.
Fèves de soja 	Contiennent les huit acides aminés essentiels.	Fèves de soja blanches et jaunes.		Ne sont pas utilisées pour cuisiner, mais sont transformées en lait de soja, tofu, tempeh, miso, sauce soja, ...
		Les edamame = fèves immatures de soja.		Dans des salades ou des plats orientaux.

NOIX OLÉAGINEUSES ET GRAINES

Les noix, les oléagineuses et les graines peuvent servir comme petit plus chic et nutritif à vos plats. Mais vous pouvez aussi les transformer en terrines (par exemple, des noix de cajou), ou en boulettes (graines de tournesol et de courge, noix de cajou et arachides). Ils contiennent beaucoup de protéines et donneront au client un sentiment de satiété. Vous pouvez également les transformer en sauces, crèmes et desserts. Utilisez-les un peu moins souvent que les autres substituts de viande en raison de leur teneur en graisse. Une poignée de noix par jour est la quantité recommandée.



Amandes



Noix communes



Cacahuètes



Noix de cajou



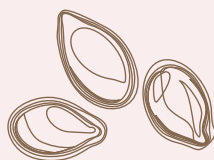
Noisettes



Les noix de pécán



Graines de sésame



Graines de courge



Graines de tournesol




2. PRODUITS PROTÉINÉS TRADITIONNELS

Les substituts de viande traditionnels comme le tofu, le tempeh et le seitan sont des produits anciens et peu transformés. Ils sont sains (peu de graisse et de sel) et polyvalents.

	Quoi ?	Forme	Goût	Utilisation
<p>Tofu</p> 	Est fabriqué à base de lait de soja caillé.	Nature (un bloc blanc mou), en lanières, en viande hachée ou incorporé dans des produits vegan tels que des hamburgers ou des saucisses.	Le tofu a un goût doux, plutôt neutre, et doit donc être assaisonné, épicé, fumé ou encore mieux, mariné.	Très polyvalent. Utilisé dans les plats froids et chauds, il entre dans la composition de sauces, de pâtes à tartiner ou même de desserts.
<p>Tofu soyeux</p> 	Type de tofu plus mou et plus crémeux.	Un bloc mou et blanc.	Goût neutre. Le tofu soyeux n'est pas consommé seul, mais est utilisé dans des plats préparés.	Le tofu soyeux est principalement utilisé comme liant dans des quiches, par exemple, ou dans des desserts tels que la mousse au chocolat ou le cheesecake.
<p>Tempeh</p> 	Fabriqué à partir de fèves de soja fermentées.	En vente sous diverses formes, également fumé.	Le tempeh a un goût plus prononcé que le tofu. Avec une bonne marinade ou le bon mélange d'épices, vous pouvez en faire des choses très savoureuses.	Sauté ou frit à la poêle, vous pouvez l'utiliser dans un wok ou dans des ragoûts.,
<p>Seitan</p> 	Fabriqué à partir de protéines (gluten) du blé. Très riche en protéines.	En tranches, en cubes ou en viande hachée.	Le seitan a une structure fibreuse semblable à celle de la viande et un goût savoureux.	Vous pouvez le faire cuire, frire, griller ou rôtir. Idéal pour remplacer la viande dans des plats tels que les ragoûts.

3. LES SUBSTITUTS DE VIANDE PRÊTS À L'EMPLOI

Les nouveaux substituts de viande sont des produits plus transformés comme les morceaux de soja, les hamburgers veggie, les saucisses et le Quorn. Il s'agit souvent de produits prêts à l'emploi.

	Quoi ?	Forme	Goût	Utilisation
<p>Produits prêts à l'emploi</p> 	Existe de toutes sortes.	Saucisses, boulettes, hamburgers, lanières, cubes, nuggets, haché veggie, falafel, ...		Différentes utilisations. Pour remplacer la viande dans des plats veggie.
<p>Protéine végétale texturée (PVT ou morceaux de soja)</p> 	Les morceaux sont fabriqués à partir de farine de soja, à laquelle on a donné une texture différente par un certain procédé. Les morceaux de soja sont séchés, ce qui permet de les conserver longtemps.	En gros morceaux ou en morceaux plus fins.	Neutre	D'abord faire tremper, puis utiliser dans différents plats. Particulièrement bon pour remplacer la viande: va bien avec les sauces tomates.
<p>Mycoprotéine (également connu sous le nom de Quorn)</p> 	Protéine dérivée de fungi, de levures ou de champignons.	Forme de base = petits cubes. Mais aussi sous forme de viande hachée, de saucisses, de hamburgers, ...	Similaire au goût du poulet.	Diverses possibilités de préparation. Remarque : le Quorn ne convient pas toujours aux plats vegan, certains produits contiennent du blanc d'oeuf comme liant. Contrôlez soigneusement l'emballage.

4. DES “OUBLIS-VIANDE” OU “NEW MEAT”

Ces derniers substituts de viande ressemblent si fortement à la viande qu'ils peuvent difficilement être distingués de l'original. La gamme s'élargit également pour inclure des “oublis-viande” fabriqués non pas à partir de protéines de soja ou de blé, mais à partir de protéines de pois. Très pratique en ce qui concerne les allergènes ! Le marché a évolué très rapidement ces dernières années, et de nouveaux produits sont ajoutés chaque mois.

	Quoi ?	Forme	Goût	Utilisation
<p>Un “vrai” Burger</p> 	<p>Est fabriqué à partir de protéines de soja ou de petits pois. On ajoute souvent de la poudre de betterave pour que le hamburger “saigne” et soit juteux comme la viande. Plusieurs marques offrent ce type de burgers dans leur assortiment, comme la marque américaine Beyond Meat, Garden Gourmet et la marque belge Greenway.</p>	Burger	Proposé comme un vrai burger dans un pain avec les garnitures classiques, il est souvent difficile d'identifier qu'il s'agit d'un burger vegan.	Idéal sur le menu de burgers, délicieux sur le grill et pour composer des plats classiques.
<p>Morceaux de “poulet”</p> 	<p>Est fabriqué à partir de farine de soja et d'eau. Plusieurs marques proposent ce substitut dans leur assortiment.</p>	<p>Selon la marque, en cubes plus petits ou plus grands ou légèrement plus fermes ou plus tendres. On dirait des morceaux de viande ou de poulet cuits, avec une structure fibreuse et une texture similaire. Parfois aussi vendu en brochette.</p>	Nature ou déjà assaisonné comme du “poulet”	<p>Dans les plats où l'on utilise du poulet, dans des plats au wok ou des curries, mais aussi dans un ragoût classique ou un vol-au-vent. Vous pouvez facilement les faire frire ou les griller.</p>
<p>Haché frais</p> 	<p>À base de protéines de pois (Greenway) ou de soja (Garden Gourmet).</p>	Haché		<p>Pratique pour faire ses propres boulettes ou pour faire des farces veggie. Facile à faire cuire en grande quantité dans une poêle ou sur une plaque de cuisson.</p>

BOÎTE À OUTILS : SUBSTITUTS DE VIANDE

	Quoi ?	Forme	Goût	Utilisation
Saucisses	Saucisse de soja vegan avec boyau végétal.	Saucisse	Chorizo, cervelas, saucisses aux fines herbes	Comme une saucisse de viande
"Fishsticks"	Mycoprotéine ou à base de soja et de gluten. Quorn, entre autres, propose des fishsticks en version vegan.	fishsticks panés	Comme des fishsticks	Comme des fishsticks
"Scampis"	À base de konjac.	Panés, pré-frits ou pas.	Comme des scampis	Comme des scampis

Consultez notre tableau de substituts de viande EVA a fait un aperçu pratique des différents types de substituts de viande auprès de deux grossistes importants, à savoir Java et Solucious. Outre les différents types de substituts, vous y trouverez des informations sur leur teneur en protéines, en graisses et en sel. Vous cherchez une saucisse vegan à part entière ? Vous trouverez tout ce qui existe en un coup d'œil.

GREENWAY
PLANT-BASED
FOR MEAT LOVERS!

Depuis 1997, Greenway propose des produits veggie étonnamment savoureux pour les vrais amateurs de viande. Ces produits innovants sont produits localement en Belgique et ne contiennent ni viande ni produits d'origine animale : respectueux de l'environnement et même neutres en termes de CO₂ ! Le Greenway Burger cru et le hachis Greenway cru sont tous deux fiers de recevoir le prix du "meilleur produit de l'année". Greenway vous propose une large gamme de produits veggie et de plats préparés, idéal comme alternative dans toutes vos préparations carnée.



**BESTE PRODUCT
VAN HET JAAR
MEILLEUR PRODUIT
DE L'ANNÉE
2019 - 2020**

BOÎTE À OUTILS

B. LES SUBSTITUTS DE PRODUITS LAITIERS

Les produits laitiers sont également faciles à remplacer, ce qui est intéressant non seulement pour les personnes souffrant d'une allergie alimentaire, celles qui aiment manger vegan, mais également pour un public plus large. En effet, la plupart des gens ne font pas la différence.

Cuisiner vegan commence dès la cuisson des légumes. N'utilisez pas de beurre, mais de l'huile d'olive, de la margarine végétale ou de l'huile de coco.

Les sauces contiennent souvent du lait, du beurre ou du yaourt, mais soyez rassuré.e, elles ont leur pendant veggie ! Il existe différentes sortes de lait végétal qui ont chacune leur valeur spécifique en cuisine. Le lait de soja, l'alternative au lait la plus connue, est un substitut facilement accessible et nutritif. Il existe aujourd'hui également beaucoup de laits végétaux à base de noix et de céréales. Le lait d'avoine est très tendance dans le cappuccino, alors que le lait de coco ou le lait d'amande sont de bonnes alternatives pour cuisiner.

Sucré ou non sucré, aromatisé ou nature, ... il y en a pour tous les goûts. Vous cherchez un produit avec une consistance un peu plus ferme ? La crème vegan se trouve facilement, entre autres dans la gamme étendue d'Alpro, qui propose également de la crème fraîche, des crèmes (vanille, chocolat, ...) et d'autres desserts végétaux.



1. ALTERNATIVES AUX PRODUITS LAITIERS

Produit	Description	Variétés	Utilisation
Lait de soja	Pour faire du lait de soja, on fait tremper les fèves de soja moulues dans de l'eau. Les substances solides sont ensuite séparées du liquide. Le lait de soja contient tous les acides aminés essentiels, mais pas de calcium, qui est souvent ajouté après. La lécithine présente dans le lait de soja permet de faire de la glace, de la crème fraîche et de la mayonnaise.	Non sucré, sucré, aromatisé (plusieurs goûts).	Comme le lait de vache. Utilisez du lait de soja non sucré pour vos préparations salées.
Lait de noix	Les noix sont trempées dans l'eau, mélangées, filtrées et diluées avec de l'eau pour en faire du lait. Le goût varie en fonction des ingrédients.	Amande, noisette, noix de cajou.	Comme le lait de vache. Utilisez du lait de noix non sucré pour vos préparations salées.
Lait de céréales	Les céréales sont trempées dans l'eau, mélangées et diluées avec de l'eau pour en faire du lait. Le goût varie en fonction des ingrédients.	Avoine, riz, épeautre, chanvre, lupin.	Sauces, soupes, curies, pâtisserie, desserts. Le lait d'avoine est populaire dans le café. Le lait barista professionnel des marques Alpro ou Oatly permet de faire une belle mousse.
Lait de coco	Le lait de coco est extrait de la chair de noix de coco mûres. Le lait de coco a une structure mate et est riche en goût grâce à sa teneur élevée en huile de coco. Attention : le terme " lait de coco " est parfois aussi utilisé pour désigner la crème de coco .	Le lait de coco se vend en grandes ou petites briques, a une texture plus légère et un goût sucré. La crème de coco est vendue en conserve ou en petites briques, a une texture crémeuse et un goût plus prononcé.	Le lait de coco remplace le lait de vache dans des boissons, dans les desserts sucrés ou façon barista dans le café. La crème de coco est utilisée pour remplacer la crème dans des préparations asiatiques (par ex. des curries) et dans les desserts (par ex. un gâteau au fromage blanc).
Yaourt végétal	Tout comme le yaourt à base de lait de vache, le yaourt vegan est produit par des cultures microbiennes, qui sont ajoutées au lait végétal.	Avoine, soja, noix de cajou, noix de coco, amande, chanvre, lupin, ...	Dans les desserts, sauces, dressings, glaces.
Crème végétale	Beaucoup de sortes de lait végétal existent également en crème. Cette crème ne peut pas toujours être fouettée, vérifiez donc toujours l'emballage. La crème de soja Alpro pour cuisiner est également disponible en format d'un litre. Schlagfix est une crème fouettable à base de graisse de palme en format d'un litre.	Soja, avoine, riz	Pâtisserie, desserts, dressings, soupes, curries, sauces.
Margarine & huile de coco	Le beurre peut être remplacé par la margarine ou l'huile de coco. Les propriétés au niveau du goût et de la cuisson sont presque les mêmes. L'huile de coco raffinée n'a pas ce goût caractéristique et se prête aussi bien pour les plats sucrés que salés. "Phase plus" est vegan, les autres sortes de "Phase" ne le sont pas.	Margarine de soja, huile de coco	Cuire et rôtir.

2. ALTERNATIVES AU FROMAGE

Produit	Description	Utilisation
Fromage vegan	Les alternatives au fromage sont généralement faites à base d'huile de coco, à laquelle on ajoute des noix (cajou, amandes ou autres noix), de l'eau et de l'amidon. Pour donner un goût et un arôme "fromager" à un produit, on utilise de la levure alimentaire. Ces alternatives ne sont pas très saines, mais se prêtent très bien avec un snack ou dans un sandwich.	Comme le fromage à base de lait d'origine animale.
"Fauxmage" artisanal	<p>Ce sont des fromages artisanaux mais à base d'ingrédients végétaux. Les techniques de préparation de fromage végétal sont fondées sur les mêmes traditions et méthodes que celles utilisées traditionnellement pour les fromages laitiers.</p> <p>Généralement ce sont des noix qui servent comme ingrédients de base ; celles-ci sont fermentées avec différentes cultures de bactéries jusqu'à l'obtention d'un fromage végétal.</p>	Comme tapas ou snack (par exemple sur une planche à vin).



VOL-AU-VENT RAPIDE

CLIQUEZ ET
DÉCOUVREZ
LA RECETTE >

BOÎTE À OUTILS

C. SUBSTITUER EN UN COUP DE FOURCHETTE

À LA PLACE DE :	UTILISEZ DU :
HACHÉ	<ul style="list-style-type: none">• haché veggie préparé• haché veggie frais (ex. Greenway)• PST ou morceaux de soja• lentilles
BOULETTES DE VIANDE	<ul style="list-style-type: none">• boulettes veggie préparées• haché veggie frais pour former des boulettes• dans certains plats : boulettes de risotto ou falafel
SCHNITZEL	<ul style="list-style-type: none">• schnitzel veggie
STEAK	<ul style="list-style-type: none">• substituts de viande à base de seitan ou PST
NUGGETS	<ul style="list-style-type: none">• nuggets veggie
FISHSTICKS	<ul style="list-style-type: none">• fishsticks veggie ou vegan
BOUILLON DE VIANDE	<ul style="list-style-type: none">• bouillon de légumes• bouillon de champignons
MAYONNAISE	<ul style="list-style-type: none">• veganaise ou mayonnaise sans œuf
LAIT	<ul style="list-style-type: none">• lait de soja, d'avoine, d'amande, de riz, de coco... p. ex. Alpro
LAIT POUR CAFÉ	<ul style="list-style-type: none">• lait de soja, d'avoine ou d'amande p. ex. Alpro Barista
CRÈME (DE CUISINE)	<ul style="list-style-type: none">• crème de soja, d'avoine ou de riz• crème de coco p. ex. Alpro Crème de Soja
CRÈME FRAÎCHE	<ul style="list-style-type: none">• crème fraîche végétale p. ex. crème Alpro fouettable
YAOURT	<ul style="list-style-type: none">• yaourt végétal à base de soja, d'avoine, d'amande, ou de coco p. ex. Alpro yaourt de soja ou de coco
FROMAGE FRAIS	<ul style="list-style-type: none">• fromage frais végétal p. ex. Alpro Go On

CRÈME GLACÉE	<ul style="list-style-type: none"> • crème glacée végétale p. ex. Alpro • sorbet
BEURRE	<ul style="list-style-type: none"> • margarine végétale • huile de colza • beurre de soja p. ex. Alpro Cuire & Frire
FROMAGE (DUR)	<ul style="list-style-type: none"> • fromage végétal (à base de graisse de coco) p. ex. Wilmersburger, Violife, Nature et Moi
FROMAGE (TARTINABLE)	<ul style="list-style-type: none"> • fromage végétal p. ex. Pa'lais, Omage • fait-maison à base de noix de cajou
FROMAGE (RÂPÉ)	<ul style="list-style-type: none"> • fromage végétal p. ex. Wilmersburger, Violife, Nature et Moi
FROMAGE (PARMEZAN)	<ul style="list-style-type: none"> • flocons de levure nutritionnelle • parmesan vegan à base de flocons de levure alimentaire, noix de cajou et sel
ŒUF (EN OMELETTE)	<ul style="list-style-type: none"> • tofu brouillé
ŒUF (DANS UNE SALADE)	<ul style="list-style-type: none"> • kala namak (sel noir) donne un goût d'œuf à vos plats
ŒUF (DANS UNE PÂTISSERIE)	<ul style="list-style-type: none"> • substitut d'œuf "No Egg"
ŒUF (COMME AGENT LEVANT DANS UNE PÂTISSERIE)	<ul style="list-style-type: none"> • vinaigre + levure • substitut d'œuf "No Egg"
ŒUF (COMME AGENT LIANT DANS UNE PÂTISSERIE)	<ul style="list-style-type: none"> • amidon + eau • substitut d'œuf "No Egg"
ŒUF (POUR FAIRE BRILLER)	<ul style="list-style-type: none"> • lait de soja ou crème de soja
ŒUF (DANS UNE QUICHE)	<ul style="list-style-type: none"> • tofu (soyeux)
BLANC D'ŒUF	<ul style="list-style-type: none"> • aquafaba (liquide de cuisson de pois-chiches)
Lisez tout sur la substitution d'œufs ici	
GÉLATINE	<ul style="list-style-type: none"> • agar agar
MIEL	<ul style="list-style-type: none"> • sirop d'agave, d'érable, de maïs, de riz, de blé

BOÎTE À OUTILS

D. RECETTES ET COLLECTIONS

Vous avez hâte de découvrir les différentes possibilités de la cuisine veggie mais vous êtes en quête d'inspiration ? EVA est là pour vous aider ! Nous avons rassemblé nos meilleures recettes pour faire de votre offre veggie une succes story !



1. PLATS BASIQUES



BASE D'UN BOUILLON DE LÉGUMES



BASES POUR UN FOND DE LÉGUMES GRILLÉS



VEGANAISE



LA BASE D'UN HACHÉ VEGGIE MAISON



**RECETTE DE BASE D'UNE SALADE
+ VARIATIONS**

2. SOUPES



2. PLATS PRINCIPAUX



CURRY JAUNE À LA COCO



**HÂCHIS PARMENTIER AUX
CAROTTES ET SAUCE GRAVY**



QUICHE AUX TOMATES CERISES



VOL AU VEGGIE



**MAC'N'CHEESE: CHOU-FLEUR,
BROCOLI & CHAMPIGNONS**



**ENCHILLADAS AUX HARICOTS NOIRS,
COURGETTE & TOMATES**

2. DESSERTS



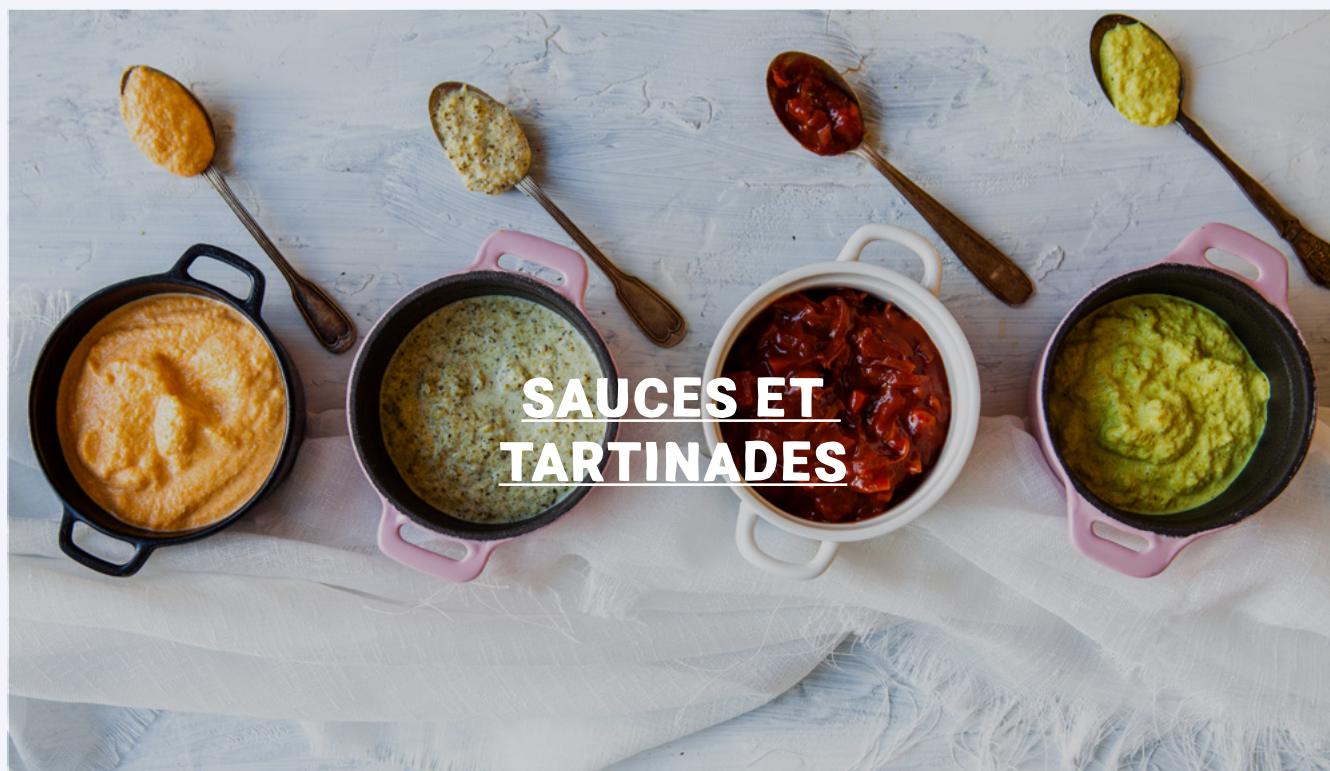
Vous travaillez dans une cuisine de collectivité, dans l'horeca ou avec des enfants ? Ces collections vont vous plaire. Vous y trouverez de délicieux plats veggie répartis par catégorie qui vous faciliteront la vie et qui feront saliver vos convives.



RECETTES POUR CUISINES DE COLLECTIVITÉ



RECETTES POUR L'HORECA





3. PROMOUVOIR VOTRE OFFRE VEGGIE

Pour faire de votre offre veggie un succès, il faut plus que des plats qualitatifs et une équipe de chefs professionnels. La stratégie marketing est également importante. Cela va de la présentation du menu (partie 1), au style de votre communication dans et en dehors de votre entreprise (partie 2) et un petit coup de pouce via des méthodes de nudging (partie 3).


BOÎTE À OUTILS

A. ETABLIR UN MENU

LE NOM DU PLAT

À NE PAS FAIRE 	À FAIRE 
Ne soulignez pas l'aspect "veggie" ou "vegan" du plat.	Utilisez un symbole discret pour indiquer qu'un plat est veggie.
Evitez les ingrédients typiquement veggie qui ne sont pas familiers au grand public (par ex. lamelles de soja, haché de tofu).	Mentionnez les ingrédients les plus attirants du plat, comme les épices, graines ou noix, herbes fraîches, ou sauces.
Evitez les noms qui ne veulent rien dire, tels que "spaghetti végétarien" ou "burger de légumes".	Décrivez le plat d'une façon attrayante en soulignant avant tout les qualités du plat : <ul style="list-style-type: none">• Décrivez les textures des plats (légumes croustillants, sauce onctueuse, "al dente").• Mentionnez l'origine de votre plat ou des ingrédients. (légumes de saison, tomates locales, BBQ Texan, Libanais).• Décrivez le goût, l'odeur, la couleur ou le type de préparation d'un plat (salade fraîche, ragoût épicé, aubergine fumée, sauce piquante, chou-fleur grillé, crumble salé).• Mettez à l'honneur les ingrédients les plus chics et goûtus (noix de cajou, burger BBQ Texan fait-maison, gomasio, algues).

LE NOM DU PLAT : EXEMPLES

Ne dites pas 	Mais dites 
Plat au four au haché de soja	Hachis parmentier aux hachis de champignons
Wok aux lamelles de soja	Wok sauce teriyaki aux petits légumes printaniers et nouilles soba
Spaghetti végétarien	Spaghetti bolognaise (V)

LA PRÉSENTATION DE VOTRE MENU

À FAIRE

Mentionnez le plat veggie en premier. Les plats au début de la carte sont généralement les plus commandés.

Présentez le plat veggie comme "plat du jour", "suggestion du chef" ou "plat durable de la semaine". Les plats qui sont mis en avant sont les plus commandés.

Dans votre menu, ne mettez pas les plats veggie sous une section "plats végétariens" séparée du reste du menu. Glissez-les simplement parmi le reste des plats proposés au menu. Une section veggie séparée sera ignorée par beaucoup de clients. Utilisez plutôt un logo discret pour marquer un plat comme étant veggie.



Des chercheurs de la London School of Economics ont analysé la vente de plats veggie à partir des menus mentionnés ci-dessous. Sur le Menu 1, les plats veggie se trouvaient parmi les autres plats et étaient discrètement marqués par un "V". Sur le Menu 2 ils se trouvaient sous une section "plats végétariens" séparée. Cette section donne l'impression que ces plats sont destinés aux végétariens. La vente des plats veggie proposé au Menu 2 fût 56% plus faible que celle du Menu 1.

MENU 1

Risotto primavera **(V)**
Petit pois, champignons, citron

Roulade au homard & crabe
Avocat, salade, mayonnaise citronnée

Gambas marinées
Chili, ail & ciboulette, riz basmati

Aiglefin frit
Petit pois & menthe, frites maison, sauce tartare

Poulet cacciatora
Filet de poulet rôti, champignons, tomate, olives

Steak – frites
Steak, frites maison, sauce béchamel

Hamburger
Pain, frites maison

Ravioli ricotta & épinards **(V)**
Asperges, sauce au beurre & sauge

(V) veggie

MENU 2

Roulade au homard & crabe
Avocat, salade, mayonnaise citronnée

Gambas marinées
Chili, ail & ciboulette, riz basmati

Aiglefin frit
Petit pois & menthe, frites maison, sauce tartare

Poulet cacciatora
Filet de poulet rôti, champignons, tomate, olives

Steak – frites
Steak, frites maison, sauce béchamel

Hamburger
Pain, frites maison

VÉGÉTARIEN

Risotto primavera
Petit pois, champignons, citron

Ravioli ricotta & épinards
Asperges, sauce au beurre & sauge

BOÎTE À OUTILS

B. COMMUNICATION ET CAMPAGNES

COMMUNIQUEZ AU SEIN & EN DEHORS DE VOTRE RESTAURANT

Un bon plan de communication est adapté à votre public cible et aux objectifs de votre entreprise. En fonction de la stratégie qui vous convient le mieux, vous pouvez choisir de mettre votre offre veggie en avant ou plutôt d'en parler plus subtilement.

Au sein de votre restaurant

Votre personnel de salle est le point de contact le plus important entre le client et la cuisine. Faites en sorte que les membres du personnel aient suffisamment d'information et d'outils pour pouvoir mettre en avant l'offre veggie et répondre aux éventuelles questions de la clientèle. S'ils ont eux-mêmes goûté les nouveaux plats et s'ils les trouvent bons, ils pourront plus facilement en faire la promotion auprès des clients.

EVA donne des conseils en communication pour informer et inspirer l'équipe en cuisine ainsi que les responsables de communication. [Intéressé.e ? Contactez-nous !](#)

N'hésitez pas à organiser des activités comme des stands d'info et des concours pour attirer l'attention sur votre offre veggie de manière positive. Des dégustations gratuites de vos nouveaux plats veggie, des brochures d'informations et livrets de recettes amène la clientèle à goûter et apprécier les nouvelles saveurs que vous leur proposez.

EVA peut vous fournir des publications gratuites à distribuer dans votre restaurant.

Assurez-vous de la visibilité de votre offre veggie dans votre restaurant, à l'aide de posters, de banniers, de sets de table, de triptyques de table, d'autocollants, de wobblers, d'écrans télé, ...

EVA a développé du matériel visuel pour des campagnes de communication dans les cuisines de collectivité. [Contactez-nous.](#)

Au sein de votre entreprise, de votre école, de votre hôpital, de votre institution publique

N'hésitez pas à également communiquer sur votre offre veggie en dehors du restaurant pour promouvoir les actions menées par l'équipe de la cuisine. Communiquez à propos des nouveaux plats que vous avez développés, des "plats spéciaux" de la semaine ou des actions menées dans le cadre de votre politique de durabilité. Vous pouvez le faire via la newsletter interne, l'intranet ou le site web de votre entreprise. Vous disposez de vos propres réseaux sociaux ? N'hésitez pas à poster de belles photos des nouveaux plats veggie. Incitez aussi vos clients à poster une photo de leur plat suivi d'un hashtag personnalisé.

Vers le monde extérieur

Tous les efforts entrepris en alimentation veggie et dans le cadre d'une stratégie de durabilité permettent d'attirer l'attention de la presse sur votre entreprise. Vous organisez une campagne veggie dans votre compagnie ? Invitez la presse (locale) au lors du kick off et de goûter vos nouveaux plats. Mettez à l'honneur toute l'équipe de cuisine, avec à l'appui une histoire inspirante sur votre initiative. Envoyez un communiqué de presse avec des photos qualitatives à la presse intéressée avant et après l'événement.

Une stratégie de communication sur mesure ? EVA a déjà aidé les cuisines d'ISS à faire de leur offre veggie un succès. [Contactez-nous par ici.](#)

PARTICIPEZ À DES CAMPAGNES

Les campagnes sont une manière excellente de rendre votre offre veggie plus accessible. Vous pouvez les intégrer au sein d'une stratégie de durabilité plus large au sein de votre entreprise ou de votre restaurant. Mais vous pouvez aussi lancer des campagnes spécifiques veggie. Des concours, des échantillons gratuits, des actions de réduction ou des défis sont des outils populaires pour mener une campagne avec succès.

EVA accompagne les cuisines de collectivité et les restaurants qui veulent participer à des campagnes comme Jeudi Veggie ou VeggieChallenge avec des conseils sur mesure et du matériel de communication. [Curieux des possibilités ? Contactez-nous par ici.](#)



BOÎTE À OUTILS

C. NUDGING - LES 3 P'S

Les choix que nous faisons (au supermarché, au restaurant, ... sont souvent inconsciemment influencés par notre environnement. La façon de présenter les différentes options a un effet sur notre comportement. C'est ce principe qu'on appelle "nudging". En utilisant intelligemment le nudging, vous aidez les clients à faire des choix plus durables.

1. LA PLACE OU L'EMPLACEMENT/ L'ENDROIT DANS LE RESTAURANT

Facilitez un maximum la tâche du client pour qu'il n'ait pas à chercher les plats veggie. Si possible, ne prévoyez pas un comptoir à part pour les plats veggie, mais mélangez-les parmi le reste de votre offre, de sorte qu'ils soient accessibles à tous. Mettez les options veggie tout au début du buffet. Vous pouvez aussi placer des autocollants sur le sol, par exemple en forme d'empreintes vertes, qui mènent vers les plats les plus durables.

Plus votre offre veggie est large plus vous en vendrez. Servez donc plus d'une option veggie parmi les plats principaux. Et pourquoi ne pas introduire de temps en temps un jour "à l'envers" ? C'est-à-dire une large gamme d'options veggie complétée par un seul plat de viande ou de poisson, au lieu d'un seul plat veggie. Présentez les options veggie à plusieurs endroits dans le restaurant. Pas seulement avec les plats principaux mais aussi avec les sandwiches, le coin pâtes, le grill, les soupes, le salad'bar et les desserts. Des snacks vegan et des boissons iced-coffee à la caisse se vendent également bien. Vous offrez un petit-déjeuner ? Prévoyez alors du lait végétal (pour le café et pour les céréales) et du yaourt végétal. Plusieurs sortes de yaourts différents sont disponibles, comme le yaourt Greek Style.



2. LA PRÉSENTATION DU PLAT

L'apparence d'un plat influence fortement le choix du client. Travaillez avec de beaux ingrédients colorés, jouez avec les tailles des portions et présentez les plats d'une façon attrayante. Ajoutez une touche finale avec des herbes fraîches, des noix, des graines et des sauces pour un aspect plus sophistiqué. Les clients sont aussi plus enclins à partager des photos de plats attrayants et en font donc gratuitement la promotion.



3. PRIX DU PLAT

Faites en sorte que vos plats veggie soient moins chers que les options contenant de la viande ou du poisson. Curieux de savoir comment diminuer vos coûts ? [Rendez-vous à la page 15](#). Impossible dans votre cas ? Alors essayez au moins de faire en sorte que votre offre veggie ne soit pas plus chère que les plats contenant de la viande. Vous pouvez également prévoir une récompense pour ceux qui choisissent le plat veggie. Cela peut être une soupe gratuite, un fruit comme dessert ou un cachet en plus sur une carte de membre.

eva



4. CURIEXX.SE D'EN SAVOIR PLUS ?

4.1 LES “PROS” DE L'ALIMENTATION VEGAN

Il y a différentes raisons de manger veggie ou vegan. La motivation peut varier selon les consommateurs. Voici les cinq raisons les plus importantes.

PRO SAVEUR

Les clients sont toujours à la recherche de nouvelles expériences gustatives et excitantes. Une offre veggie élaborée répond à cette demande de nouveauté et de variation du grand public. Cuisiner veggie peut être une manière de prendre un peu de distance de la cuisine belge classique et donc de découvrir de nouveaux produits, de nouvelles saveurs et de nouveaux modes de préparation. Les traditions culinaires du monde entier sont des sources d'inspiration excellentes, notamment la cuisine asiatique ou celle du Moyen-Orient. Sans oublier que les nouvelles possibilités qu'offre le développement de nouveaux produits veggie excellents. Le steak, le poisson et les œufs vegan ne sont plus un lointain mirage. Pour les flexitariens et les personnes qui veulent diminuer leur consommation de viande, le goût est souvent le facteur décisif. En impressionnant vos clients avec des plats veggie savoureux, ils continueront à choisir de manger veggie, même s'ils ne le sont pas complètement.



PRO SANTÉ

Il est scientifiquement prouvé qu'un régime végétal offre une multitude d'avantages pour la santé par rapport à un régime omnivore. La consommation démesurée de produits d'origine animale comme nous la connaissons aujourd'hui entraîne des risques importants pour la santé. De plus, des recherches ont démontré que la plupart des belges ne mange pas assez de légumes, fruits et céréales complètes. Un régime veggie riche et varié facilite l'obtention des quantités journalières recommandées en vitamines, fibres et minéraux, et diminue le risque de quelques maladies de nos modes de vie moderne, comme certains cancers ou le diabète de type II. La nourriture végétale diminue aussi de façon importante le risque d'infections par la salmonella et se conserve plus facilement que l'alimentation non-végétale.



PRO SYSTÈME ALIMENTAIRE ÉQUITABLE

Dans le monde entier presque 690 millions de personnes souffrent de malnutrition, et jusqu'à 2 milliards de personnes avaient un accès incertain à la nourriture en 2019. En même temps, presque 2 milliards de personnes souffrent de surpoids, dont 650 millions de personnes souffrant d'obésité. En "végétalisant" notre système alimentaire, nous pouvons rétablir ce déséquilibre. Si nous remplaçons la moitié des plantations qui sont actuellement utilisées pour nourrir le bétail par des plantations destinées à la consommation humaine, nous pourrions nourrir 2 milliards de personnes en plus.



PRO ENVIRONNEMENT

Un régime veggie a de nombreux effets positifs sur l'environnement. À cause de la consommation élevée d'eau, d'énergie et de terre agricole, les produits d'origine animale (viandes et produits laitiers) sont souvent néfastes. L'élevage de bétail est une des causes principales des problèmes d'environnement majeurs, comme l'émission de gaz à effet de serre et la perte de la biodiversité. Au delà d'autres avantages déjà mentionnés, adopter un régime alimentaire végétal est une des façons les plus efficaces d'avoir un impact important sur l'environnement.

PRO ANIMAUX

Il y a une conscience croissante à propos de l'intelligence et des capacités sociales des cochons, vaches, poules et poissons, et à propos de la souffrance démesurée que ces êtres subissent pour satisfaire à la demande de produits d'origine animale. Les droits et le bien-être des animaux ont été dès le début un moteur important pour la croissance de la demande de produits d'origine végétale, et ce jusqu'à aujourd'hui.



**CLIQUEZ ICI POUR PLUS D'INFORMATION SUR
LES PRO DE L'ALIMENTATION VEGGIE.**

CURIEUX.SE D'EN SAVOIR PLUS ?



Travaillez à un menu durable avec l'aide de Bruxelles Environnement et tentez d'obtenir le label Good Food.

À la demande de Bruxelles Environnement, EVA apporte son soutien aux cuisines qui voudraient améliorer leur offre veggie, notamment dans le cadre du Label Good Food.

Qu'est-ce le label Good Food ?

Bruxelles Environnement a lancé le label Good Food pour soutenir les cuisines de collectivité et l'horeca qui sont dans une démarche vers plus de durabilité à leur menu. Les cuisines qui choisissent de mettre à l'honneur une offre savoureuse, durable, respectueuse des producteurs et des animaux peuvent demander l'obtention du label. Une offre veggie de qualité est une condition sine qua non à l'obtention du label.

Qui peut obtenir le label Good Food ?

Le label Good Food Cantine est destinée aux cuisines de collectivité bruxelloises des écoles, des hôpitaux, des maisons de repos, des entreprises, des crèches, des entreprises de restauration, ... Le label Good Food Resto est destiné aux restaurants: des restaurants sociaux aux restaurants étoilés en passant par les foodtrucks.

Le label Good Food rend visible les efforts que ces restaurants font pour garantir une offre durable de qualité. Le label est entièrement gratuit et accessible à toutes les cuisines qui voudraient en faire la démarche.

Qu'est-ce que je dois faire pour obtenir le label ?

Soumettez votre dossier de candidature auprès de Bruxelles Environnement. Les professionnels de l'horeca trouveront [toute l'information ici](#), les cantines trouveront [toute l'information ici](#).

Vous souhaitez élargir et améliorer votre offre veggie pour obtenir le label ? Demandez l'accompagnement gratuit d'EVA vzw.

4.2 DES QUESTIONS QUE VOUS POURRIEZ ENCORE VOUS POSER

Avez-vous encore des questions après la lecture de ce guide ? Peut-être que cette Foire aux Questions vous donnera les réponses.



POURQUOI TOUS LES FROMAGES NE SONT-ILS PAS VÉGÉTARIENS ? QUELS FROMAGES VÉGÉTARIENS SONT DISPONIBLES POUR LES CUISINES DE COLLECTIVITÉS ?

Le fromage contient de la présure d'origine végétale ou animale. Lorsqu'il y a uniquement la mention "présure" sur l'emballage, celle-ci est vraisemblablement animale. Celle-ci est fabriquée à partir d'abats de veaux, ce qui en fait un fromage non-végétarien.

Heureusement il existe également du fromage produit à l'aide de présure végétale. Sur l'emballage il sera indiqué parmi la liste des ingrédients : présure végétale ou microbienne.

Pour beaucoup de labels (AOP, IGP, Label Rouge) la présure animale est obligatoire. C'est le cas des fromages tels que le parmesan reggiano (une variété de parmesan), le pecorino, le provolone et la feta. On sait alors automatiquement que ces fromages ne sont jamais veggie. Vous pouvez acheter des variantes végétariennes, mais leur nom sera un peu différent. Les fromages à tartiner ordinaires ne sont généralement pas végétariens, mais des fromages frais et crémeux comme le Philadelphia sont veggie.

Il n'existe pas de liste exhaustive de fromages végétariens, il faut donc regarder la liste d'ingrédients présents sur l'emballage ou demander à votre fournisseur.

Le fromage vegan demeure donc le choix le plus sûr pour les clients végétariens ou vegan. Vous pouvez aussi simplement vous passer du fromage et être plus créatif à l'aide de noix ou de pâtes de noix.



VEGAN



**VEGETARISCH
VÉGÉTARIEN**

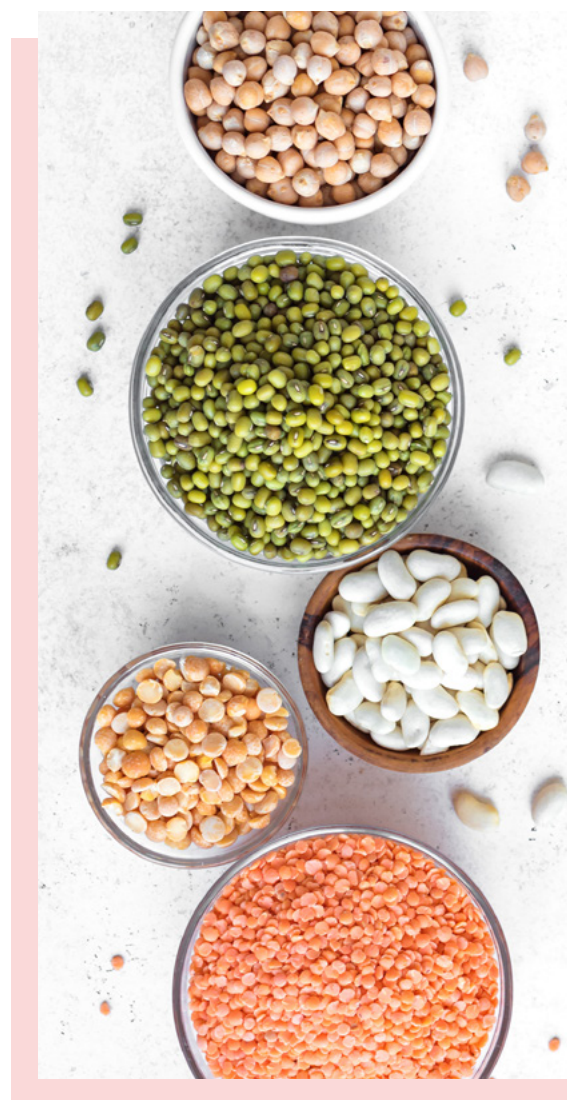
Vous hésitez toujours quant au caractère veggie ou vegan d'un produit ?
Le V-Label vous assure que tous les produits labellisés sont veggie ou vegan,
ce qui vous permet également de le garantir auprès de vos clients.

MES CLIENTS N'APPRECIENT PAS LES LÉGUMINEUSES, QUE FAIRE ?

La plupart d'entre nous n'ont pas l'habitude de manger des légumineuses, peu présentes dans la cuisine franco-belge. Et quand on les utilise quand-même, on les sert traditionnellement comme légume avec la viande et les pommes de terre ; c'est par exemple le cas pour les haricots blancs en sauce tomate. Tandis que dans les plats veggie, les légumineuses ne sont pas vues comme les légumes, mais plutôt comme substitut de viande. Vous pouvez accroître l'usage de légumineuses de manière progressive. Vous pouvez par exemple préparer un chili sin carne qui combine haricots rouges et haché, il gagnera plus de texture et de saveur. Incorporez des légumineuses dans vos plats au four et ragoûts avec des sauces savoureuses et pensez à bien épicer votre plat.

Les pois cassés sont plus connus et donc plus populaires dans la cuisine belge. Les lentilles font également partie des légumineuses "accessibles" pour le grand public. N'hésitez donc pas à essayer différentes variétés. Vous trouverez beaucoup de recettes savoureuses et inspirantes dans la cuisine méditerranéenne et indienne.

Dans votre communication, vous n'êtes pas obligé.e de toujours mentionner les légumineuses, sauf si cela donne une touche extra à votre plat ; ne mentionnez pas "fève de soja" mais "edamame", votre plat aura un accent bien plus chic et tendance !



EST-CE QUE LES SUBSTITUTS DE VIANDE SONT BONS POUR LA SANTÉ ?

La qualité nutritive des substituts de viande est très variable. En règle générale, moins le produit est transformé, plus il est sain. Les légumineuses et le tofu sont donc des choix plus sains que les saucisses ou les burgers panés. Vous trouverez plus d'information dans la boîte à outil "substitut de viande" [à la page 27](#). Dans [notre Liste de substituts](#) nous comparons la valeur nutritive de différents substituts de viande.

Notez néanmoins que les viandes ne sont pas toutes aussi saines non plus. Ce n'est donc pas très grave de "craquer" de temps en temps pour des "chicken nuggets" veggie. Manger veggie ne doit pas toujours être parfait pour la santé, vous pouvez aussi avoir vos péchés mignons ou simplement avoir envie d'un snack.

COMMENT PUIS-JE CALCULER L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL DE MON OFFRE VEGGIE ?

Les restaurants qui veulent promouvoir leurs efforts peuvent introduire une demande pour l'obtention d'un label. [Le label Good Food](#) à Bruxelles (pour plus d'infos voir aussi la page 57) et [le label "Cantines Durables"](#) en Wallonie peuvent vous aider à mettre en avant votre démarche auprès de votre clientèle. [Le Jeudi Veggie](#) est également une belle campagne pour rendre visible et stimuler la vente de vos plats veggie.

Vous voudriez calculer l'impact environnemental pour chacun de vos plats veggie ? Faites appel à des entreprises indépendantes comme [You Meal](#) ou [CO₂logic](#). Mentionnez les résultats sur le menu, en rendant l'information accessible au client vous stimulerez la vente de vos plats les plus durables.





EST-CE QUE LE SOJA EST DURABLE ET BON POUR LA SANTÉ ?

Vous avez peut-être entendu dire que le soja était responsable de la déforestation en Amazonie ou d'un surplus d'hormones féminines ?

SOJA ET DÉFORESTATION

Il est vrai qu'en Amérique du Sud la forêt tropicale disparaît au profit de plantations de soja. Mais ces plantations concernent le soja souvent génétiquement modifié et destiné à la nourriture de bétail du monde entier. En plus de cela, beaucoup de terres sont déforestées pour créer des pâturages pour le volume grandissant du bétail. Une alimentation carnée, consomme donc plus de soja, de façon indirecte, qu'une alimentation strictement végétale.

Parce que la déforestation de la planète est un enjeu majeur, les fabricants de produits fabriqués à l'aide de soja ont changé leur politique d'achat depuis plusieurs années. Le soja destiné à la consommation humaine vient très souvent du Canada et de l'Europe du Sud. D'ailleurs, saviez-vous que nous avons commencé ici en Belgique à cultiver du soja ?

Vous n'êtes pas sûr.e de l'origine du soja de votre produit ? N'hésitez pas à demander l'information au producteur. Pour plus d'infos, [cliquez ici](#).



SOJA ET SANTÉ

Faut-il éviter les produits au soja parce qu'ils contiennent des substances similaires aux hormones ? Non. Le soja contient des isoflavones, aussi appelés phyto-estrogènes. C'est une substance qui ressemble l'estrogène, mais qu'il ne l'est pas vraiment. Les isoflavones n'ont pas le même effet sur notre corps que les hormones animales. Ils se trouvent d'ailleurs aussi dans les pois chiches, et d'autres phyto-estrogènes se trouvent aussi dans le houblon (la bière !), les petit pois et les choux de Bruxelles.

Selon l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA), les isoflavones n'ont pas d'effet nocif pour les seins, la thyroïde ou l'utérus de la femme post-ménopausée.

Et selon la fondation mondiale de la recherche du cancer (WCRF : World Cancer Research Fund) et le AICR (Institute for Cancer Research) américain, le soja peut faire partie d'un régime tout à fait sain. Il ne présente pas non plus de danger pour les femmes qui ont un risque plus élevé de cancer du sein. Selon Gezond Leven, l'institut du Gouvernement Flamand qui promeut une alimentation saine, la fève de soja contient des protéines végétales de haute qualité, des graisses non-saturées, des fibres, du fer, de la vitamine B1 et du calcium.

QU'EN EST-IL DU POISSON ?

Dans ce guide nous avons principalement parlé de la viande. Mais les enjeux qui se posent dans la production de viande à grande échelle se posent aussi pour la pêche et l'aquaculture. [Vous pouvez en lire davantage sur le sujet ici](#). Diminuer la consommation de poisson est donc essentiel pour diminuer votre empreinte écologique.

Le marché des “substituts de poisson” a un peu de retard comparé à la gamme de substituts de viande, mais il est parfaitement possible d’être créatif avec d’autres produits qui donne un goût “marin” à votre plat. Pensez par exemple aux différentes sortes d’algues comme le nori et le (/la salade de) wakamé, la salicorne, la lavande de mer et la feuille d’huître.

[Trouvez ici quelques recettes au goût de la mer.](#)



4.3 PLUS DE VEGGIE DE QUALITÉ AVEC L'AIDE D'EVA



FORMATIONS CULINAIRES

Vous êtes à la recherche d'une formation culinaire pour votre cuisine ? Un accompagnement sur mesure pour améliorer votre offre veggie ? Notre équipe d'experts est là pour vous.

Au delà du personnel de cuisine, nous sommes également disponibles pour donner de l'information aux responsables des achats et de l'inspiration aux responsables de la communication ou des stratégies de durabilité.

Motiver et engager votre personnel dans la démarche ? Promouvoir votre offre veggie pour stimuler les ventes ?

Prenez contact avec

foodprofessionals@eavzw.be pour plus d'infos.

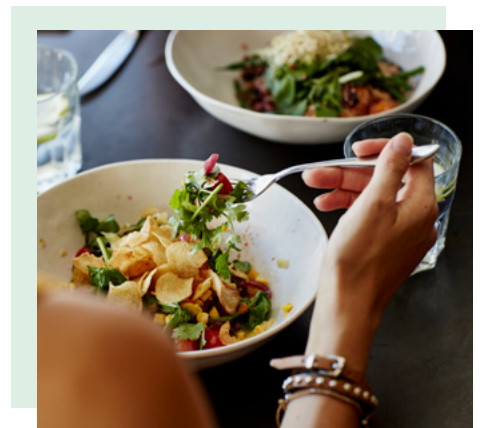
“ANDERMAAL” UN PROJET POUR LES ÉCOLES HÔTELIÈRES

EVA est partenaire de BOS+ dans le cadre [d'Andermaal](#), un projet pour lequel les écoles hôtelières flamandes et bruxelloises reçoivent gratuitement cinq sessions de formation culinaire en cuisine veggie. Les enseignants et élèves de l'enseignement secondaire et adulte peuvent également profiter du package [Vegucation](#).



METTRE VOTRE ENTREPRISE, VOTRE RESTAURANT OU UN PRODUIT À L'HONNEUR

EVA aime donner une plateforme gratuite à de nouvelles initiatives et de nouveaux produits. Restaurants, traiteurs et restaurateurs peuvent être mis en avant sur notre site internet. Pour la publicité, votre présence liée à nos campagnes, la promotion de votre produit auprès du public souhaité ou d'autres collaborations, vous pouvez prendre contact avec annemarie@evavzw.be.





CAMPAGNES

EVA est pionnière dans le changement de comportement alimentaire des consommateurs. Ses deux campagnes phares : [Jeudi Veggie](#) et [VeggieChallenge](#) sont très appréciées du grand public et plairont certainement aux employés de votre entreprise.

INFOS SUR LE MARCHÉ ET LES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES DES CONSOMMATEURS

EVA rassemble toute information pertinente sur le marché (international). EVA mène tous les deux ans, une enquête "iVOX" pour déterminer les comportements alimentaires des consommateurs belges, essentiellement sur tout ce qui concerne le veggie. EVA est également à l'initiative [d'un ranking de supermarchés](#) pour déterminer ceux qui offrent la meilleure gamme de produits veggie. Vous trouverez des infos succinctes relatives à notre dernière enquête iVOX [ici](#). Pour le dossier complet, vous pouvez prendre contact avec professionals@evavzw.be.



VEGAN



VEGETARISCH
VÉGÉTARIEN

LE V-LABEL

Le V-Label est un label européen qui permet au consommateur de directement identifier les produits veggie et vegan. EVA gère et contrôle le V-Label pour la Belgique. Les entreprises détentrices du label ont la possibilité d'apposer le label sur tous leurs produits, également ceux qu'ils exportent vers d'autres pays.

Découvrez tout sur le V-Label [ici](#). Pour plus d'information vous pouvez envoyer vos questions à be@v-label.eu.

PRODUITS NOVATEURS

Vous voulez adapter des produits existants ou lancer un nouveau produit vegan ? Nous vous aidons volontiers à y réfléchir. Les startups peuvent recevoir un accompagnement via [le ProVeg Food Incubator](#).





NEXT FOOD CHAIN

Dans le cadre du projet [Next Food Chain](#), EVA s'associe à Beter Bond Leefmilieu pour créer le premier réseau flamand d'entreprises en alimentation végétale. Ce réseau travaille autant sur la production que sur la consommation. Ce réseau rassemble toutes les parties prenantes de toute la chaîne alimentaire pour créer un effet domino et accélérer ainsi la transition vers une alimentation plus végétale.



Chefs Pro Veggie

EVA est le partenaire de l'initiative commerciale [Chefs Pro Veggie](#), une plateforme d'inspiration digitale pour les chefs par les chefs, autour de tout ce qui a à voir avec la cuisine veggie.



ProVeg

EVA travaille en étroite collaboration avec [ProVeg International](#). Cette ONG lutte avec d'autres organisations pour une réduction de moitié de la consommation mondiale de viande pour 2040, dans le cadre de la campagne "50by40".



Ne ratez aucune info !

Vous souhaitez rester au courant des dernières nouvelles veggie ? Vous voudriez recevoir, notamment les délicieuses recettes d'EVA pour les professionnels de la cuisine mais aussi toutes les informations récentes relatives à l'alimentation veggie ? [Inscrivez-vous maintenant à notre newsletter FoodPro.](#)

Vous êtes aussi personnellement curieux.se de découvrir des recettes veggie à faire chez vous ? Sur [le site internet d'EVA](#) vous trouverez des recettes pour tous les goûts.



CHECKLIST POUR UN PLAT VEGGIE RÉUSSI

- ✓ Mon plat a suffisamment de goût.
- ✓ Mon plat est suffisamment copieux.
- ✓ Mon plat a suffisamment de texture et de complexité dans la structure.
- ✓ Mon plat est attrayant.
- ✓ Mon plat a un nom attrayant également pour les omnivores.
- ✓ Mon plat se trouve parmi les autres plats de mon menu.
- ✓ Mon plat est correctement labellisé (veggie ou vegan) avec un petit symbole.
- ✓ Mon plat veggie n'est pas plus cher que les autres plats.
- ✓ Mon plat veggie est visible et facilement accessible pour la clientèle.
- ✓ Mon personnel de cuisine a goûté le plat et en connaît les ingrédients.

COLOPHON

Redacteurs :

Anna Bernburg
Maureen Vande Cappelle
Leau Gabriels
Jessica Iriza Michelante
Ulrike Verdonck

Édition finale :

Leau Gabriels & Jessica Iriza Michelante

Photos :

Toos Vergote @toosplantbasedfood

Besoin de photos professionnels, avec un peu plus d'attention pour votre offre veggie ou même vegan? Contactez Toos via www.toos.be.

Conception : bigtrees.

Rien de cette édition peut être repris ou copié sans la permission préalable écrite de l'asbl EVA.

L'asbl EVA

Steendam 84
9000 Gand
Belgique

Retrouvez-nous sur Bruxelles à LaVallée

Tel : 09 329 68 51
www.evavzw.be/fr
professionals@evavzw.be

V.U.
Nena Baeyens

