



# CUISINER DES PLATS VÉGÉ POUR QU'ILS SOIENT MANGÉ, COMMENT Y ARRIVER ?

ACCOLADE

Accompagner la restauration collective dans l'alimentation durable

## \* CONTEXTE DE LA RESTO CO \*

- Réglementation EGALIM : ⊕ Labels . ⊕ Diversité . ⊖ Plastique,
- Un budget à maîtriser ! €
- Des plats en gros volume,
- Des marchés fluctuant
- Population avec une meilleur espérance de vie mais plus de maladies chroniques !
- Des habitudes de consommation des convives avec beaucoup de produits ultra-transformés !

**ENJEUX DE SANTÉ PUBLIQUE**  
**ECONOMIQUE**

## Communiquer

- les aliments ont un NOM !
- montrer le travail en cuisine
- partager
- atelier culinaire

## \* LES STRATÉGIES \*

## Stimuler les 5 sens

- \* Stimuler le goût = - épices. aromates - assaisonnements
- salé - sucré : acide. amer
- jus. bouillon
- \* Technique de cuisson : rôtir. torréfier. griller. gratiner
- \* Texture : cru. grillé. graines. crumble ... (⊕ de mèche, ⊕ de satiété)
- \* Jouer sur le visuel - la couleur
- \* Rappeler les marqueurs de la street food : pain. tacos. galette. feuilleté ...
- \* Sucres différemment...
  - Sucre
  - Miel
  - Agave

Travailler le végétal avant la viande

Changeement d'approche!

VEGETAL 1

VIANDE

Cultivons la diversité...

Valoriser les produits locaux

- Mettre un NOM sur un produit
- Produit ⊕ frais → ⊖ de pertes → ⊕ qualités nutritives
- Si AB :: ⊖ épluchages . valorisation fanes. pluches

Outils d'aide

- Outil recettes : EMApp.fr
- Ouvrage: la cuisine végétale de référence par Frédéric Jouanult. MOFPrimeur

Favoriser le travail collectif

- Construction collective des MENUS
- Implication Appropriation
- Faire collectivement le travail moins plaisant! ex: pluche