



Le guide végétarien pour la restauration collective

Un guide pour celles et ceux qui veulent assurer une meilleure offre végétarienne, savoureuse, durable, simple et abordable.

Dr.Oetker



Food-Service

Steak végétarien

Nouveau

Feuilleté aux légumes

Boulettes de tofu

Mini boulettes végétariennes

Spécialiste en produits végétariens.

Notre vaste assortiment varié comprend des produits de base et des composants de repas surgelés. Tous sont composés d'ingrédients végétaux d'excellente qualité. Les produits sont faciles et rapides à préparer. Récemment, deux délicieux nouveaux produits ont été rajoutés à la gamme: les mini boulettes végétariennes et les boulettes aux épinards. Dr. Oetker sait comment offrir aux chefs un assortiment de produits de qualité substitués de la viande dont même les non-végétariens se délecteront. Les produits sont distribués par la plupart des grossistes.

Plus d'information via le site web:
<http://assortiment-fr.oetker-food-service.be>



La qualité est notre meilleure recette.

- 4 **Végétarien: quelques précisions pour mettre fin aux malentendus**
- 5 **Qui mange végétarien ?**
- 6 **Pourquoi mettre du végétarien au menu ?**
- 7 **Qu'attend le client ?**
- 8 **Une cuisine végétarienne équilibrée**
- 9 **Pourquoi végétarien ?**
- 10 **Commencer à cuisiner végétarien**
- 12 **Les substituts de viande**
- 14 **Les légumes secs et légumineuses**
- 15 **Les légumes**
- 16 **Les céréales**
- 17 **Noix, graines et germes**
- 18 **Quelques condiments végétaux**
- 20 **Au lieu de ...**
- 21 **Comment séduire les carnivores !**
- 22 **Soupes**
- 26 **Plats principaux**
- 35 **Plats rapides**
- 38 **Recettes de bases**
- 40 **Sandwiches garnis**
- 42 **Salades**
- 45 **EVA et les îles de paix**
- 46 **Où trouver des produits végétariens ?**
- 47 **Jeudi Veggie**
- 48 **À propos de l'asbl EVA**
- 49 **À propos de Bruxelles Environnement**
- 50 **Notes**



Texte : Maureen Vande Cappelle, Tobias Leenaert, Philippe Van den Bulck

Photos : Tine Lassuyt, Sofie Ballieu, Jan De Roos

Avec la contribution enthousiaste de :

Miki Duerinck en Kristin Leybaert

(De Vegetarische Kookstudio), Geert Groffen,

Katharina Beelen (Vredeseilanden),

Matheusen Björn (Colomaplus Mechelen), Carlo Motmans

(Provinciale Hogeschool Limburg), Eddy Verslijcken

(Hotelschool gent), Ann Cnudde (Personeelsrestaurant

't Zuid, Stad Gent), Daniël Van Bossche, Philippe Merckx

(VUB), Kurt De Bilde en Andréa Meessens (CAS vzw),

Philippe De Rudder en Johan Godaert (FOD Financiën)

en Van Den Langenbergh Eddy

Layout : West Communicatie



Avec le soutien de :



Une alimentation plus végétale : une évolution séduisante

Cuisiner sainement, tout un programme !

Il est quotidiennement essentiel d'être attentif aux prix des aliments, à leur fraîcheur, leur qualité gustative, et aussi à l'hygiène, à la rentabilité et bien entendu à l'impact sur la santé.... Fameux défi ! Et cela ne s'arrête pas là, loin s'en faut. Il est également essentiel de prendre conscience de l'importance du facteur "durabilité" des aliments, tant au niveau de leur production, de leur préparation que de leur consommation.

Proposer un menu à caractère durable implique bien entendu de prendre en compte les critères liés à l'emballage, à la distance parcourue par chacun des ingrédients, à leur qualité biologique, à s'assurer de savoir qu'ils proviennent bien de commerce équitable et bien évidemment... à la proportion de viande ou de poisson contenue dans le menu. En général, la règle est la suivante : plus le menu sera végétal, et mieux ce sera.

Diminuer la quantité de viande, de poisson ainsi que de produits laitiers, et même de temps en temps s'en passer est une bonne chose pour l'environnement et également pour la santé.

Des repas sans viande ne sont pas seulement préparés pour des végétariens. Environ cinquante pour cent de la population aimerait manger moins de viande.

La santé, le développement durable et la découverte de nouvelles saveurs sont les raisons principales de ce choix.

Peut-être n'en êtes-vous pas encore convaincu aujourd'hui or l'intérêt croissant pour une alimentation végétarienne n'est pas une tendance mais une réalité.

C'est déterminant non seulement pour notre santé et celle de la planète mais aussi pour la variété dans nos assiettes.

Il y a donc beaucoup d'arguments en faveur des repas végétariens. Dans de nombreux cas, le client est déjà séduit. Nous sommes persuadés que cette publication vous aidera et vous incitera à franchir le pas.

Tobias Leenaert

EVA asbl

Directeur

Végétarien : quelques précisions pour mettre fin aux malentendus

Un plat est végétarien lorsqu'il ne contient pas de chair animale ni de produits provenant d'animaux morts.

En d'autres mots, un plat végétarien (synonyme de ovo-lacto-végétarien) ne contient pas :

- de viande (quel que soit le type de viande) ;
- de poisson, crustacés, mollusques ou autres animaux marins ;
- d'autres ingrédients provenant d'animaux morts tels que gélatine, bouillon de viande, présure (contenue dans de nombreux fromages), graisses comme le saindoux, huiles de poisson ou autres sous-produits de ce type. Un plat végétarien peut donc contenir des produits laitiers (laitages, fromages, glace...) et/ou des œufs, ou des ingrédients à base d'œuf ou de lait.

Un plat végétarien peut donc contenir des produits laitiers (laitages, fromages, glace...) et/ou des œufs, ou des ingrédients à base d'œuf ou de lait.

Un plat est végétalien s'il ne contient aucun produit d'origine animale.

En d'autres mots, outre les ingrédients ci-dessus, un plat végétalien ou 100 % d'origine végétale ne contient pas non plus de :

- produits laitiers ou composants de produits laitiers (laitage, beurre, margarine, fromage, crème, glace ...)
- œufs ou composants d'œufs
- miel

Quelques remarques :

- Les informations ci-dessus peuvent servir de référence; ce sont les seules informations valables. Dans la pratique, vous rencontrerez des personnes qui considèrent le poisson comme étant végétarien, ce qui est en réalité est faux.
- Beaucoup de **fromages** sont caillés à la présure, qui provient d'une caillette de veau (un produit d'abattage).
- Seuls les fromages caillés à la présure microbienne sont vraiment végétariens. Tous les végétariens ne font pas cette différence.
- Des produits comme le **sucre** ou **l'alcool** n'ont rien à voir avec le fait d'être végétarien ou non (même si certains vins ou bières et d'autres boissons peuvent contenir ou ont été clarifiés avec des produits animaux).
- Le fait qu'un produit ou un plat soit **biologique** ou non n'a en théorie rien à voir avec le fait qu'il soit végétarien ou non. Un produit biologique est cultivé selon une méthode de production bien déterminée et écologique. Les produits 'bio' ne sont, en effet, pas tous végétariens (il existe aussi de la viande bio) et inversement. Dans la pratique pourtant, il y a bien un rapport : les amateurs d'alimentation végétarienne opteront plus souvent pour des produits biologiques (voir page 46).
- **Macrobiotique** ne signifie pas végétarien. La viande et le poisson sont rarement présents dans la cuisine macrobiotique, mais n'en sont pas exclus.

Qui mange végétarien ?

Une grande partie de la population belge se fait un plaisir de manger végétarien de temps à autre, sans pour autant être végétarienne. Elle choisira souvent l'option végétarienne si elle en a l'occasion. D'après les estimations, la Belgique compte quelque 250.000 'vrais' végétariens. Il ne faut donc pas sous-estimer le marché de l'alimentation végétarienne, tant au restaurant qu'au supermarché.

Vous intégrez un plat végétarien au menu. Quels seront les clients potentiels ?

En principe, évidemment, **toute personne qui aime ce plat**. Un plat végétarien ne doit d'ailleurs pas forcément être annoncé comme tel, et beaucoup de plats sont végétariens sans que vos clients s'en rendent compte. Citons l'exemple de penne all'arrabiata ou d'un plat exotique qui attire ceux qui souhaitent expérimenter quelque chose de nouveau ou découvrir une alternative saine.

Plus spécifiquement, vous pouvez considérer que vous toucherez les groupes-cibles suivants :

Le 'vrai' végétarien

Il y a 2 à 3 % de 'vrais' végétariens en Belgique. Ils forment un des groupes les plus convaincus et les plus critiques parmi la clientèle potentielle d'un restaurant. Même limités en nombre, ils sont devenus des leaders d'opinion. La presse et les médias accordent une attention soutenue à leurs activités et à leurs discours. En outre, ils déterminent dans une mesure importante le lieu où va manger un groupe dans lequel ils se trouvent.

Le 'presque végétarien' ou flexitarien

Le 'presque végétarien' se comporte presque tout le temps comme un végétarien, mais il ose cependant faire une exception de temps à autre, peut-être parce qu'il ne trouve pas d'option végétarienne savoureuse au menu. Le choix de ces personnes se porte par conséquent souvent sur un plat de poisson.

Le 'végétarien à temps partiel'

En outre beaucoup de gens sont végétariens à temps partiel. Ils aiment les plats végétariens, mais continuent également à manger de la viande ou du poisson. Ils ne se plaindront donc pas si la carte ne propose pas de plat végétarien. Vous n'aurez

cependant pas de mal à les enchanter si vous servez des plats créatifs sans viande ni poisson. Plusieurs raisons font que ce groupe est en pleine croissance.

Les groupes religieux

Les repas végétariens, et surtout végétaliens, sont particulièrement prisés par certains groupes religieux. La population indienne à Anvers par exemple, composée en grande partie de personnes de confession hindoue et jaïne, est généralement végétarienne. Pour les musulmans, qui consomment uniquement de la viande halal et pas du tout de viande de porc, un plat végétarien est également une option 'sûre'.

Les Juifs orthodoxes, quant à eux, ne peuvent pas mélanger les produits laitiers et la viande ou manger les deux lors d'un seul repas ; un repas sans viande ou produits laitiers s'avère dès lors un bon choix pour eux.

Lorsque des personnes d'autres cultures ou religions sortent de leur communauté (de façon volontaire ou non, par exemple lors d'une hospitalisation), elles passent souvent à l'alimentation végétarienne, afin de limiter le risque de manger quelque chose de 'mauvais'.

Les personnes allergiques

Les allergies les plus connues relatives aux produits animaux sont l'allergie au lait de vache et l'intolérance au lactose. Les produits exclusivement d'origine végétale (végétaliens) sont donc 'sûrs' pour ces personnes. Il est également question d'une augmentation de l'intolérance aux produits animaux transformés tels que la charcuterie ou le pâté de poisson, avec lesquels une réaction allergique aux matières auxiliaires comme le GMS, les colorants et aromatisants, etc. est possible.

Pourquoi mettre du végétarien au menu ?

Que vous soyez un traiteur sous contrat, un restaurant d'entreprise, un centre de soin à domicile, un hôpital ou une école, vous souhaitez attirer davantage de clients, mais aussi fidéliser la clientèle existante.

Dès lors, voici quelques raisons qui vous inciteront à mettre des plats végétariens au menu...

1. Aborder une nouvelle clientèle

La demande d'une offre végétarienne variée et de qualité est considérable, non seulement de la part des végétariens (à temps plein ou partiel), mais aussi de bon nombre de clients normaux qui veulent essayer "**autre chose**". Un ou plusieurs plats végétariens au menu offrent en effet une variété appréciée. Les animaux, la santé et un souci croissant de l'environnement sont également des facteurs qui incitent les gens à opter pour des alternatives végétariennes.

2. Vous différencier des autres

Les entreprises et les institutions cherchent à avoir une image positive, durable et saine. Et pas uniquement pour but de se différencier des concurrents. Il s'agit souvent d'une demande expresse des clients, du personnel ou des investisseurs. Logiquement, la culture d'entreprise ferait donc bien de suivre l'image durable de l'entreprise. La cuisine peut parfaitement y répondre en mettant en évidence des plats végétariens ou en participant au Jeudi Veggie. Le coordinateur de la santé, de l'environnement ou de l'aspect durable de l'entreprise peut alors inclure l'action végétarienne dans son plan politique grâce à quoi certains objectifs de Responsabilité sociale des entreprises (RSE) pourront être atteints.

3. Plus de marge

Il est primordial, surtout dans la restauration sociale, de surveiller le coût de la nourriture. Bien que le préjugé tenace selon lequel les plats végétariens seraient plus chers que les plats plus traditionnels existe toujours, il est bon de noter que l'introduction d'un plus grand nombre de plats végétariens dans le menu de la semaine peut être une démarche positive dans ce domaine.

Il existe évidemment quelques substituts de viande tout préparés ayant un certain coût, mais il existe également beaucoup d'autres possibilités bien moins coûteuses pour constituer un repas végétarien savoureux et complet, comme par exemple les granules de soja ou les légumineuses. Celles-ci ne sont pas seulement moins chères et plus pratiques à acheter que de la viande, mais leur rendement est également plus élevé. En outre, il vous est également possible de constituer vous-même votre 'substitut de viande' ou bien sûr d'augmenter la portion de légumes.

4. L'effet végétarien

Vous serez peut-être surpris, mais pour le 'vrai' végétarien, bien manger est primordial. Et, moins surprenant peut-être, il peut insister jusqu'à obtenir ce qu'il veut. Quand les végétariens vont manger au restaurant avec un groupe de non végétariens, ce seront souvent les premiers qui détermineront le choix du restaurant, ou l'avis du végétarien sera pris en compte de manière déterminante.

Si vous réussissez à charmer le '**vrai**' végétarien, il reviendra et deviendra l'un de vos **clients les plus fidèles**. De plus, il fera de la **publicité gratuite** pour votre établissement auprès de ses amis et connaissances.

Qu'attend le client ?

Tout le monde n'a pas les mêmes attentes en commandant un plat sans viande ni poisson. Beaucoup dépend du 'degré' de végétarisme de ce dernier.

Exactitude

Le premier souhait du client est bien sûr de recevoir ce qu'il a demandé. Ne lui donnez pas de poisson s'il demande un plat végétarien. S'il demande quelque chose de végétalien, servez-lui un plat qui ne contient pas de produits animaux – soit cela figure sur votre carte, soit faites l'effort de le préparer. Faites-nous confiance : du moment qu'il n'y a rien de 'mauvais' dans le plat, vous avez déjà fait un grand pas dans la bonne direction. Vous gagnerez le respect du client si vous démontrez votre connaissance des termes végétarien et végétalien.

Goût

Manger végétarien n'est pas synonyme d'austérité ni de reniement de soi. Prendre un plat végétarien au restaurant n'enlève rien au fait que le client peut être un bon vivant. Il y a d'ailleurs de fortes chances que ce client ne soit pas novice en cuisine et utilise tout un éventail d'ingrédients à la maison. Prenez donc soin de diversifier votre offre en ne vous limitant pas aux salades, omelettes ou croquettes au fromage. Votre créativité sera récompensée : ceux qui la découvriront passeront le message.

Santé

Tous ceux qui commandent un plat végétarien ne le font pas pour des raisons de santé. Ne partez donc pas du principe que celui qui commandera un plat végétarien le fera forcément pour manger de façon hyper saine. D'un autre côté, certains clients mangent pratiquement tous les jours chez vous ; un menu équilibré est donc, dans votre cas, plus important que pour un restaurant. Veillez donc à offrir un choix de plats créatifs. Les clients accordent de la valeur à la variation de graines, de légumes, de légumineuses, de noix et autres substituts de viande.

Composition

Il n'existe pas de règles générales pour composer un plat végétarien, car la cuisine végétarienne est tout aussi étendue et variée que la cuisine classique.

Vous pouvez donc servir des plats mijotés, mais également des repas qui consistent en plusieurs composantes : généralement des céréales, une source de protéines végétales (le substitut de viande) et quelques légumes.

Mais vous ne devez pas systématiquement avoir recours à un substitut de viande. Optez pour un accompagnement attrayant comme des raviolis (sans viande), des aliments frits, des légumes farcis, un morceau de tarte aux légumes, quelque chose en croûte... et la viande ne manquera à personne !

Prix

Le client ne s'attend pas à ce que la version végétarienne d'un plat soit plus chère que la non végétarienne (par exemple un spaghetti végétarien contre son pendant avec de la viande). Au contraire il semblerait correct de diminuer le prix lorsque le plat végétarien est une version fade du plat de viande/de poisson (par exemple un plat où l'on a omis la viande ou le poisson sans les remplacer – quelque chose que vous ne feriez évidemment pas...).

Satiété

Lorsqu'un client mange en dehors de la maison et paie donc son repas, il souhaite généralement être rassasié. Les salades sans viande ou poisson risquent de s'avérer insuffisantes. Dans ce cas, des ingrédients riches en protéines (haricots, lamelles de tofu, noix) ou en graisses (noix, avocat, ...) peuvent être rajoutés. Les produits complets (riz, pâtes ou pain) vous rassasieront davantage et sont plus sains que les produits raffinés.

Choix

Avoir le choix entre diverses options est évidemment positif pour un client souhaitant manger végétarien, tout comme pour les autres clients. Proposer plusieurs plats végétariens de qualité est certainement un atout. Le but n'est cependant pas de vous compliquer la vie : offrir un bon plat (qui varie de temps en temps) est de nos jours déjà un défi, et la qualité prime ici également sur la quantité !

Pour les restaurants participant au Jeudi Veggie, développer 8 à 12 plats végétariens s'avère bien suffisant. En alternant ces plats et en variant les légumes au fil des saisons, vous aurez déjà fait une année complète sans que les clients aient eu l'impression de toujours manger la même chose.

Les clients apprécieront d'ailleurs sans aucun doute que les plats (entrées, plats principaux, desserts) végétariens ou même végétaliens soient indiqués, par exemple par un V.

Une cuisine végétarienne équilibrée

Il existe des milliers de livres sur l'alimentation végétarienne. Vous trouverez ici quelques bases pour bien démarrer, mais n'hésitez pas à approfondir la question !

Tout comme il existe des plats de poisson ou de viande sains ou pas, il en va de même pour les plats végétariens. Les positions telles que « manger végétarien est sain » ou « manger végétarien n'est pas sain » ne sont que des généralisations non fondées, tout comme « végétarien est bon » ou « végétarien n'est pas bon ».

Pour manger sain, que ce soit végétarien ou non, il faut tenir compte des produits qui figurent dans les différentes parties de la pyramide alimentaire. Ci-dessous, vous trouverez la pyramide alimentaire qu'EVA a rédigée par analogie à la pyramide alimentaire utilisée par (entre autre) l'agence Wallonne pour la promotion d'une agriculture de qualité (AWAQ), Nubel et le Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires (CIRIHA).

Tout ne doit pas être consommé en un seul repas, mais un repas sain et équilibré est généralement composé d'une source de féculents (céréales ou pommes de terre), une source de protéines (viande ou substitut de viande) et de légumes (source de vitamines et minéraux, ainsi que de fibres).

Si vos repas consistent en des céréales/pommes de terre, des légumes, des légumes secs et éventuellement des fruits (y compris les noix et les graines), ils seront sains dans la plupart des cas. Optez autant que possible pour des légumes frais et des produits complets.

Un substitut de viande (produits à base de soja, burgers végétariens ou même de légumes secs) ne doit pas être présent à chaque repas, mais c'est une bonne source de protéines.



Pourquoi végétarien ?

Nous énumérons sur cette page les raisons principales qui incitent les gens à manger moins ou pas du tout de viande.



pour le goût :

La cuisine végétarienne peut être très savoureuse. Et c'est 'autre chose' : de nouveaux produits, de nouveaux goûts, de nouvelles façons de préparer, de nouvelles recettes... provenant des quatre coins du monde, de toutes les saveurs et couleurs.



pour la santé :

Les Belges ne mangent pas assez de fruits et légumes et par contre trop de viande et d'autres produits animaux. Le végétarisme sain est synonyme de moins de graisses animales et de cholestérol, plus de fibres, plus de fruits et légumes. Une surconsommation de viande fait augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, de certains cancers, d'obésité et de diabète. En outre, certaines personnes sont allergiques à la viande, au poisson ou à d'autres produits d'origine animale.



pour l'environnement :

L'élevage a de nombreuses conséquences négatives sur l'environnement. Ainsi, 18 % des gaz à effet de serre au monde sont dus à l'élevage – beaucoup plus que le secteur des transports et de la circulation automobile. De plus en plus de personnes commencent à faire ce lien, et ne se contentent plus de recycler du papier ou de prendre les transports en commun, mais mangent également moins de viande.



pour les animaux :

En Belgique, quelque 285 millions d'animaux sont tués chaque année pour l'alimentation. Un Belge moyen mange dans sa vie le tiers d'un cheval, 5 bœufs et veaux, 7 moutons et chèvres, 24 lapins et pièces de gibier, 42 cochons, 43 dindons et autres volailles, 789 poissons et 891 poules. La plupart du temps, ces animaux sont élevés de façon intensive, avec pour conséquence les grands scandales de la viande (BSE, peste porcine, dioxines, grippe aviaire, ...).



pour autrui :

La famine dans le monde et l'augmentation des prix de l'alimentation sont, pour beaucoup de consommateurs, des arguments pour manger moins de viande. Une grande partie de la production mondiale de céréales et de soja est, en effet, utilisée pour les aliments fourragers, alors qu'il serait plus efficace d'utiliser directement ces plantes pour la consommation humaine.

Commencer à cuisiner végétarien

Pourquoi, en tant que restaurateur, vous mettriez-vous à la cuisine végétarienne ? Tout d'abord, on remarque que les restaurateurs reçoivent plus souvent de demandes pour mettre des plats végétariens au menu. Cela représente souvent 5 à 10 % de l'offre totale. Pourtant, il est possible de faire grimper la part des plats végétariens même dans les cuisines où il y a quasi pas de demande pour des tels plats. Tout simplement, en participant à la campagne Jeudi Veggie. Ainsi, les clients se rendent compte qu'il y a, ce jour-là, des plats végétariens vraiment excellents : ce qui, combiné à la sensibilisation au sein de l'établissement ou de l'entreprise, peut augmenter la demande en plats végétariens jusqu'à 60 à 70 % de la demande générale !

La cuisine collective végétarienne a, bien sûr, ses défis spécifiques. Ainsi, par exemple, tous les produits végétariens ne sont pas disponibles en grandes quantités. Commencez donc déjà par ces trois étapes simples :

1. Regardez ce que vous proposez actuellement.

Peut-être n'avez-vous pas besoin d'aller chercher bien loin: sans le savoir en effet, vous offrez peut-être déjà des plats végétariens. Des pâtes végétariennes, des croquettes au fromage, des préparations à base de riz, une salade, une lasagne aux légumes, des quiches aux légumes, des pizzas sans viande, des soupes végétariennes, des salades riches ... Ces plats peuvent parfois être améliorés et 'perfectionnés' facilement. Évaluez dans ce but votre offre en sandwiches garnis (voir page 38) et les bars à salade (voir page 40).

2. 'Végétalisez' : faites des versions végétariennes de vos plats à base de viande.

Vous pouvez transformer presque tous les plats de viande ou de poisson en une délicieuse version végétarienne. Cuisiner végétarien ne doit pas toujours être spécial. Vos plats habituels deviendront végétariens en un tournemain. Remplacez le haché de la sauce pour spaghettis par du haché de tofu, seitan ou Quorn, la viande pour le wok par des lamelles de seitan ou le hamburger par son alternative végétarienne. La plupart des supermarchés et grossistes ont un assortiment important de produits végétariens.



Quelques conseils pour vous aider à vous 'végétaliser' :

- Laissez tomber la viande là où elle n'est pas nécessaire : une soupe de tomates sans boulettes, une soupe de pois sans lardons, une salade de pommes de terre sans jambon. Pourquoi pas, puisque nous mangeons déjà de toute façon trop de viande...
- Utilisez de la graisse végétale plutôt qu'animale pour la cuisson.
- Utilisez, pour vos soupes, sauces et autres plats, du bouillon de légumes, disponible dans le commerce, au lieu du bouillon de bœuf ou de poulet et mettez chaque jour une soupe végétarienne au menu. Avec une salade et du pain complet, vous pouvez ainsi proposer à vos clients un repas satisfaisant et nutritif. Osez envisager d'autres possibilités que la soupe aux tomates, comme par exemple un potage de lentilles, une vichyssoise, un potage de patates douces, d'oignons et de pommes, etc.
- Préparez une sauce sans viande pour accompagner vos pâtes et vos ragoûts. Remplacez le haché par des morceaux de soja, de Quorn, de tofu ou de seitan et le poulet par des lamelles de tofu par exemple. Ces sauces sont faciles à congeler lorsque vous en avez trop. Les haricots, les pois chiches ou les lentilles sont également de bons substituts de viande qui peuvent être utilisés dans de tels plats.
- Une large gamme de burgers végétariens prêts à cuire est vendue dans le commerce, mais vous pouvez aussi en préparer vous-même, à base de légumes, pommes de terre, tofu ou d'autres ingrédients.
- A noter : les produits prêts à l'emploi, y compris les produits végétariens, contiennent beaucoup de sodium, un élément à prendre en compte dans la cuisine destinée aux soins à domicile ou aux hôpitaux.
- Pour les céréales du petit déjeuner, les boissons chaudes ou autres, prévoyez du lait végétal, à base de soja ou de riz par exemple. Nombre de personnes ont désormais appris à connaître ces alternatives et trouvent intéressant de les proposer aux clients ne tolérant pas bien le lait de vache. La crème végétale (de soja ou d'avoine) constitue également une excellente alternative pour les desserts et les sauces.
- Prévoyez suffisamment de fruits.
- Proposez chaque jour un assortiment de salades sans viande et consistant. Utilisez des ingrédients riches en protéines comme les haricots, les lentilles ou les pois chiches. Faites-en une salade simple, avec de l'huile d'olive, du vinaigre, de la moutarde de la mayonnaise ou de la légumaise, une vinaigrette de fruits, du yaourt de soja, des oignons et des herbes.

3. Soyez créatif

Une troisième étape est de se détacher entièrement des concepts classiques et d'inventer des plats originaux, avec de nouveaux ingrédients, de nouvelles techniques de cuisine, de nouvelles combinaisons... La cuisine végétarienne offre de nombreuses recettes et possibilités pour préparer, entre autres, des terrines, tartes aux légumes, beignets et 'tempura', légumes farcis, rouleaux, feuilles, paquets, crêpes fourrées, biscuits, ragoûts de légumes, woks, purées, gratins, etc.

Les plats que vous pouvez proposer dépendent fort, surtout pour les grandes cuisines, du nombre de repas préparés et de la quantité de personnel de cuisine.

Un éventail de possibilités s'offre à vous lorsque la viande ou le poisson n'occupent plus la place centrale du repas !

Cette publication est d'ores et déjà un bon point de départ. Vous découvrirez de nouveaux ingrédients et de nombreuses recettes dans les pages suivantes. Un livre de cuisine végétarienne pourra évidemment encore mieux vous aider dans vos démarches végétariennes (voir page 48).



Les substituts de viande

Les substituts de viande sont des produits qui peuvent remplacer la viande dans un plat, et ce pour deux raisons :

Nous faisons la différence entre :

- **les substituts de viande traditionnels** tels tofu, tempeh et seitan, qui sont des produits séculaires et peu travaillés. Ils sont plus sains (moins gras et moins salés) et se prêtent mieux à être intégrés dans toutes sortes de plats. Ce sont en effet des produits de base offrant d'innombrables possibilités.
- **les nouveaux substituts de viande** : les produits plus travaillés tels les burgers végétariens, les boudins... et le Quorn. Il s'agit alors souvent de produits prêts à l'emploi. Cette gamme de substituts est en constante évolution et prend une grande importance du fait qu'elle se distingue difficilement de la véritable viande. Gardez donc l'offre de vos fournisseurs à l'œil ! Demandez des échantillons et convainquez-les d'introduire dans leur assortiment les produits que vous souhaitez vous-même utiliser. Plus loin dans ce guide, vous trouverez un aperçu des nombreux substituts de viande prêts à l'emploi, ainsi qu'une liste de fournisseurs.



Tofu

Est fabriqué à base de lait de soja caillé. En Asie de l'Est, aussi bien des omnivores que des végétariens mangent ce produit. Le tofu est doux et assez neutre de goût et il faudra l'assaisonner avec des herbes, des légumes ou des sauces, ou en le faisant fumer ou mariner. Vous pouvez manger le tofu froid ou chaud, l'utiliser pour préparer vos sauces, votre garniture de pain ou même vos desserts. Pour ce dernier, c'est souvent le tofu 'soyeux' qui est utilisé. Au magasin, vous pouvez l'acheter nature (un bloc blanc mou), en lamelles, en haché ou intégré dans des produits végétariens comme des burgers ou des saucisses. Le tofu fumé est, également un ingrédient facile à utiliser. Le tofu convient aux plats végétaliens.



Tempeh

Préparé à partir de graines de soja fermentées, le tempeh a un goût plus prononcé que le tofu. Avec une bonne marinade ou le bon mélange d'herbes, vous pouvez réaliser de très bons plats. Vous pouvez cuisiner le tempeh à la poêle, au four, à la friteuse, au wok ou dans vos ragoûts. Le tempeh convient aux plats végétaliens.



Seitan

Est fabriqué à base de protéines de blé. Le seitan a une structure fibrée semblable à la viande et un goût épicé. Vous pouvez le faire revenir, rôtir, griller ou frire. Le seitan se vend en tranches, en bloc ou haché. Certaines variétés se prêtent surtout à des préparations comme le haché en sauce ou en plat mijoté. D'autres sortes de seitan peuvent être grillées et sont tendres comme un bon steak. A l'instar du steak, le prix du seitan varie en fonction de sa qualité. Vous recherchez du seitan à utiliser dans une sauce ou un plat mijoté ? Prenez alors la peine de le préparer vous-même (voir page 37). Le prix du seitan que l'on prépare soi-même se situe bien en-dessous du prix de la viande hachée. Le seitan convient aux plats végétaliens.



Protéines de soja texturées (PST)

Les PST sont fait de soja, qui a changé de texture grâce à un certain processus. Vous les trouverez en granulés fins et plus gros. Après avoir fait macérer les PST, vous pouvez les utiliser dans différents plats. Certaines cuisines collectives travaillent elles-mêmes les PST en boulettes, nuggets, burgers ou lamelles pour wok. L'avantage de ces PST est que vous pouvez les conserver très longtemps puisqu'ils sont séchés. Il est facile de toujours avoir ce substitut de viande en stock. De plus, à la cuisson leur volume peut tripler. Le prix des PST constitue également un énorme avantage. Pour moins de la moitié du prix de la viande la moins chère, vous obtenez un substitut de viande complet pour votre menu. Les PST conviennent aux plats végétaliens.



Quorn

Le Quorn est l'exemple le plus connu issu de la nouvelle génération de substituts de viande.

Il est fabriqué à base d'un champignon riche en protéines, fibres alimentaires, magnésium et zinc. Son goût est comparable au poulet. La plupart des grossistes ont intégré le Quorn à leur assortiment. Vous le trouverez sous sa forme de base (en petits cubes), mais aussi sous forme de haché, dans des plats préparés tels que les burgers, etc. Le prix du Quorn est comparable à celui de la viande. Le Quorn ne convient pas aux plats végétaliens, des protéines d'œuf de poule étant utilisées comme agent de liaison.

Les légumes secs et légumineuses

Les légumes secs contiennent beaucoup de protéines. Ils sont donc souvent utilisés comme substituts de viande. Vous trouverez ici quelques produits intéressants.

Elles se conservent longtemps (dans un endroit sec et frais, à l'abri de la lumière) et sont disponibles sous forme séchée et en conserve. Elles sont, en outre, meilleur marché que la viande et procurent un plus long sentiment de satiété après le repas. Ci-dessous un bref aperçu de quelques produits intéressants...

Les haricots

Les haricots contribuent à la valeur nutritive du repas et à un sentiment de satiété. Vous pouvez les acheter sous forme séchée, en bocal ou en conserve. L'assortiment disponible dans le commerce est étendu : haricots kidney (haricots rognons rouges), haricots blancs, haricots de Lima, haricots noirs, haricots azuki, haricots « yeux noirs », haricots borlotti, etc. Ils se préparent facilement dans les plats mijotés, au wok, au four ou en salade, etc.

Les pois chiches

Les pois chiches sont des légumes secs ronds et jaunâtres avec un arôme de noix. Ils sont riches en fibres et en protéines. Ils se vendent sous forme séchée, précuits en bocal ou en conserve. Les pois chiches sont délicieux dans les plats mijotés, au wok, au four ou en salade, etc. Ils servent également d'ingrédient de base pour certaines spécialités végétariennes comme les falafels ou l'houmous :

Falafel

Le falafel est un snack végétarien populaire qui trouve son origine au Moyen-Orient. Il est préparé à base de pois chiches (cuits) écrasés, de coriandre et d'ail. Les boulettes ou disques préparés avec ce mélange sont ensuite frits dans l'huile. Vous trouverez plus loin dans ce guide une recette de falafels, mais certains grossistes en vendent également prêts à l'emploi.

Houmous

L'houmous est une préparation onctueuse à base de pois chiches, délicieuse comme sauce dips et surtout comme pâte à tartiner.

Les lentilles

Les lentilles sont omniprésentes dans la cuisine indienne, turque et marocaine. Il existe une grande variété de lentilles de toutes les sortes et couleurs. Ces légumes secs contiennent beaucoup de protéines, vitamines et minéraux. Il ne faut pas les faire tremper, parce qu'elles absorbent une grande quantité d'eau. Les rouges se cuisent déjà en dix minutes. Les lentilles peuvent servir à la préparation de mousses, soupes, sauces ou pâtes à tartiner. Elles sont également idéales pour la préparation de certains plats mijotés.



Les légumes

Nous ne nous attarderons pas ici à commenter les légumes que vous utilisez déjà tous les jours. Les variétés reprises ci-dessous sont moins connues et méritent pourtant votre attention, que ce soit parce qu'ils sont des produits locaux de grande qualité ou parce que vous pouvez les utiliser durant les mois d'hiver.

Le topinambour

Un légume relativement inconnu à utiliser comme les pommes de terre, mais dont le goût est très différent. Généralement, il est cuit à l'eau avec la pelure pendant 15 à 20 minutes et servi comme légume tel quel. Le topinambour se prête également à la préparation de soupes, de chips, de vin ou même d'alcool fort. Il est très digeste et contient beaucoup de substances nutritives, entre autres du calcium, du silicium et du fer. Ses tubercules sont très pauvres en glucose (sucres), donc ce légume convient parfaitement aux diabétiques ou aux hôpitaux.

Le paksoi

Le paksoi est une variété de chou croustillante et légère, apparentée au chou chinois. La plante a des pétioles blancs larges et épais, des nervures blanches et de grandes feuilles vertes. Le légume se mange cru ou cuit, mais c'est cru ou revenu très brièvement qu'il donne le meilleur de lui-même. Le paksoi a un arôme délicieux.

Le panais

Le panais est le prédécesseur de la carotte d'hiver, qui n'est pas disponible à la vente pendant l'été. Le panais est une longue carotte blanche avec un goût sucré et anisé. Cette carotte est moins ferme que la carotte d'hiver, donc il y a lieu d'utiliser un couteau éplucheur pour la préparer. Le panais se mange cru ou cuit, mais c'est revenu à la poêle dans un peu de margarine ou d'huile que son goût est optimal. Il se conserve au frais et doit être protégé contre le dessèchement. Il est disponible de septembre à janvier.

La patate douce

La patate douce ressemble à une pomme de terre orange ou blanche mais n'est pas de la même famille que la pomme de terre ordinaire. Il en existe beaucoup de sortes, qui sont toutes oblongues avec un bout pointu. Le goût est légèrement sucré. Aux Etats-Unis, la patate douce est un ingrédient recherché dans les gâteaux. En Indonésie, elle est coupée en cubes et cuite avec du sucre et du lait de coco. Vous pouvez également la faire frire, revenir ou la cuire comme la pomme de terre ordinaire.

Prenez la peine d'intégrer également l'aubergine, l'ocra, le potiron, les pousses de navettes, la roquette, le fenouil, etc., dans votre cuisine. Vous ne serez pas déçu !



Les céréales

Remplacez parfois les pommes de terre ou le riz par un des produits céréaliers repris ci-dessous. Vous pouvez les préparer séparément ou dans un plat mijoté.

Le boulgour

‘Boulgour’ est un mot arabe qui signifie : blé étuvé, séché et concassé. C’est un ingrédient de base dans les cuisines nordafricaine et moyen-orientale, à ne pas confondre avec le couscous. Le taboulé, le pilaf et le kibbeh sont quelques plats typiques à base de boulgour. La durée de cuisson du boulgour est très courte.

Le couscous

Tout comme les pâtes italiennes, le couscous est fabriqué à base de semoule de blé, mais ici on utilise les grains de blé doux. Il est surtout populaire dans les pays méditerranéens. En ce qui concerne son apparence et ses possibilités d’utilisation, il ressemble le plus au riz. Plusieurs sortes de couscous sont disponibles dans le commerce, entre autres le couscous à cuisson rapide et le couscous complet.

Les germes de blé précuits

Les germes de blé sont déjà bien connus du grand public grâce aux paquets prêts à l’emploi que l’on trouve dans les supermarchés. Il s’agit également d’un produit agréable à travailler dans la restauration collective, notamment grâce à sa cuisson très rapide. Les germes de blé proviennent du blé dur cuit et pelé.

Quinoa

Le quinoa s’utilise comme une céréale, mais est en réalité une plante parente des épinards originaire des Andes en Amérique latine. Son pouvoir est dans les graines qui contiennent plus de protéines, de minéraux et de graisses végétales que les autres céréales, d’où son surnom de ‘super graine’. La durée de cuisson est courte : dix à quinze minutes.

Essayez également l’amarante, l’orge, l’avoine, le kamut, le maïs, l’orge perlé, le seigle, le millet, l’épeautre, etc.



Noix, graines et germes

Les noix et graines peuvent agrémenter et servir de compléments nutritifs pour vos plats. Et pas seulement comme compléments : vous pouvez en faire des terrines (terrines de noix de cajou) ou des boulettes (de graines de tournesol, de noix de cajou, d'arachides, de graines de potiron, etc.). Elles contiennent beaucoup de protéines et procurent une sensation de satiété. Vous pouvez également en faire des sauces, crèmes et desserts. Sans oublier les amandes, noix

Les noix de cajou

Les noix de cajou ont une forme typique (croissant), et sont sucrées et huileuses. La plupart proviennent d'Inde, du Mozambique, de Tanzanie et du Brésil et sont apparentées, entre autres, aux mangues et aux pistaches. Les noix de cajou sont pleines de vitamines et minéraux. Leur goût et texture sont doux et elles se préparent facilement dans de nombreux plats.

Les noisettes

Grâce aux noisettes moulues, vos pâtisseries et plats de céréales auront une texture plus légère. C'est pourquoi, dans ce cas, elles sont parfois utilisées pour remplacer les oeufs. Les noisettes grillées ont un goût beaucoup plus intense. Il suffit de vous rendre au magasin d'alimentation naturelle pour vous rendre compte de leur popularité : vous y trouverez des barres, de la pâte à tartiner et des gaufres aux noisettes. Elles sont également fréquemment utilisées dans toute une gamme de plats végétariens. N'oublions pas non plus l'huile de noisettes, qui relève l'arôme des salades, crudités et pâtisseries.

Les noix de pécan

Les noix de pécan sont originaires des Amériques. Elles sont assez grandes et de couleur brune, avec des incisions. Les noix de pécan font penser aux noix ordinaires, mais elles sont plus oblongues et plus sucrées. Vous pouvez les utiliser dans vos pâtisseries, salades, ... Dans la coquille, vous pourrez les conserver environ six mois dans un endroit frais et sec. Décortiquées, elles sont à conserver au frigo et à consommer dans les neuf mois. Ces noix doivent leur renommée au gâteau aux noix de pécan.

Les graines de sésame

Les graines de sésame sont extraites des gousses d'une herbe tropicale. Il existe différentes couleurs : blanc, jaune, rouge, brun et noir. Les graines contiennent non seulement du calcium, mais aussi beaucoup de minéraux, de protéines et d'acides gras. Pour relever le goût, vous pouvez les faire griller avant de les éparpiller sur des légumes crus ou cuits à la vapeur. Les graines de sésame sont également utilisées pour la préparation de nombreuses sortes de pain. Le tahin est une pâte à base de graines de sésame, qui peut être utilisée dans les sauces ou sur les tartines. L'huile de sésame est riche en acides gras polyinsaturés. Il vaut mieux ne pas la faire chauffer.

Les graines de courge

Les graines de courge ou 'pépites' sont les graines comestibles des potirons. Elles sont vendues sous forme séchée. Les graines de courge ont un goût raffiné, qui est encore accentué lorsqu'elles sont grillées. Si vous voulez donner une touche originale à certaines recettes, vous pouvez y ajouter des graines salées, par exemple à vos plats de riz et salades.

Les graines de tournesol

Les graines de tournesol salées sont généralement consommées comme snack, notamment dans les pays bordant la mer Méditerranée. Mais elles sont également disponibles pelées, nature et éventuellement grillées. Tout comme les graines de potiron, celles-ci peuvent parsemer les plats de riz ou les salades. Elles peuvent également être mixées avec d'autres ingrédients pour former une base aux tartinades ou aux boulettes frites.



Quelques condiments végétaux

Si nous ne devons vous donner un seul conseil, ce serait celui-ci : élargissez votre palette d'aromatants et n'ayez pas peur de les utiliser généreusement. Non seulement ces produits se conservent longtemps mais ils apportent une énorme valeur ajoutée à vos plats ! Vous pouvez vous servir de marinades prêtes à l'emploi, de pâtes d'herbes et de mélanges d'épices. Ou vous pouvez ajouter un peu de piment à vos préparations grâce aux ingrédients recommandés ci-dessous.

Bouillon

Le bouillon animal est souvent superflu et peut facilement être remplacé par un bouillon végétal, plus sain, que vous achetez ou préparez vous-même. Les bouillons végétaux sont disponibles en pâte ou en poudre, chez les grossistes. Retrouvez également en page 36 une recette pour un bouillon de légumes à faire soi-même.

La matière grasse : l'huile et la margarine

Si vous remplacez le beurre ou la margarine animale par de l'huile ou de la margarine purement végétale, vos plats seront plus sains et plus légers. Ces ingrédients conviennent par ailleurs aux plats végétaliens. Vous connaissez les huiles d'olive, de maïs, d'arachide et de colza, mais essayez également l'huile de pépins de raisin, la graisse de coco, l'huile de tournesol, l'huile de sésame, l'huile de noix et l'huile d'argan.

La sauce au soja : le shoyu et le tamari

La sauce au soja est un liquide brun foncé fait à base de fèves de soja fermentées. Il y a deux types : le shoyu est fait à base d'un mélange de fèves de soja et de blé ; le tamari est fait à 100% de fèves de soja. Vous pouvez les utiliser pour saler le plat, mais aussi pour relever le goût naturel des ingrédients. Suite à la fermentation de blé, le shoyu a une touche d'alcool. Rajoutez-le donc seulement à la fin, parce qu'il ne supporte pas d'être longuement réchauffé. Le tamari est traditionnellement utilisé dans des plats qui ont un temps de cuisson plus long, comme les soupes et les cassoulets. Contrairement au keçap manis (une autre sauce au soya), le shoyu et le tamari ne contiennent pas de sucre.

Une touche de fraîcheur : agrumes et gingembre

Tout comme le vinaigre, les agrumes peuvent servir à rehausser les saveurs. De plus, ils favorisent la digestion, surtout des repas riches en graisse. Pour un goût plus prononcé, vous pouvez également ajouter le zeste de l'agrumes à votre préparation. Dans la cuisine asiatique, le gingembre est généralement utilisé en combinaison avec de l'ail ou des oignons grelots – leurs goûts sont en effet complémentaires.

L'ail

L'espèce la plus connue de la famille de l'ail est l'ail ordinaire, mais il y a également l'ail des ours, la ciboulette, les échalotes, le poireau, les oignons ou les oignons grelots ... qui ont tous leur propre caractère et goût plus ou moins fort. Faites germer l'ail avant de l'utiliser si vous voulez éviter un goût trop prononcé. D'autres aromatisants intéressants sont la citronnelle, la feuille de citron vert, la racine de galanga, etc.

Le lait de coco

La grande popularité de la cuisine thaï a fortement contribué à banaliser l'utilisation du lait de coco. Utilisez le lait de coco comme base pour vos curry et plats au wok, mais également dans vos desserts en tant qu'alternative saine à la crème animale. Vous recherchez une autre alternative à la crème animale, vous pouvez alors utiliser la crème de soja (disponible en brique d'1 litre chez les grossistes) ou la crème d'avoine. Les herbes fraîches (coriandre, estragon) et les différentes sortes de vinaigre (Xérès, pomme, riz), sont également de très bons aromatisants.



Tempeh-Tofu-Seitan



Le tempeh est un produit artisanal à base des fèves de soja fermentées. On peut cuire et mariner le tempeh et également utiliser dans des préparations au wok et au four.

Assortiment: tempeh fumé, tempeh bacon, tempeh pesto en tempeh provençale



Le tofu, produit populaire depuis des siècles en Orient, est un aliment végétal imitant la viande. Le tofu est fabriqué à base de fèves jaunes de soja. Le lait de soja est caillé à l'aide de coagulants (nigari) naturels. L'une des meilleures propriétés de tofu est sa polyvalence. C'est un caméléon culinaire qui s'associe à tous les goûts que vous souhaitez.

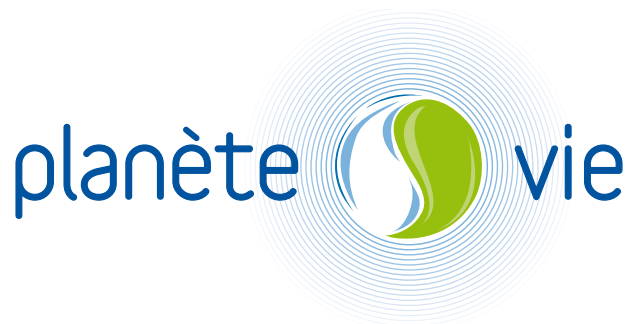
Assortiment: tofu haché, tofu fumé, des lamelles de tofu légèrement épicées, des lamelles de tofu épicées à l'oriental.



Le seitan est fait à partir de protéines de blé (gluten) cuites dans un bouillon. Le seitan est facile à digérer et pauvre en calories. Le seitan est un produit protéinique, épicé dont l'aspect ressemble beaucoup à celui de la viande et parfait pour les préparations au wok.

Assortiment: seitan haché, seitan suprême (des petits dés de seitan)

De Hobbit nv*Nijverheidslaan 7-9*B-9990 Maldegem
Tel.: +32/50 71 70 20 * Fax: +32/50 71 72 12
www.hobbit.be * info@hobbit.be



Depuis plus de vingt ans, l'association Planète-Vie favorise la conception et la mise en œuvre des changements nécessaires à la poursuite d'un épanouissement humain en harmonie avec le monde vivant.

Elle se donne pour mission de susciter activement et au travers d'entreprises concrètes, des réflexions innovantes et collectives, visant à élaborer divers plans d'actions destinés à améliorer les relations entre l'homme et le monde vivant et à bouleverser ses comportements.

Puisant sa force et sa détermination dans ses convictions et dans son équipe, l'association se veut un mouvement pluraliste, fondé sur la liberté de conscience. Elle accueille toute personne désirant participer à la sauvegarde de notre patrimoine vivant, pour maintenir et développer la confiance des individus dans un monde qui préserve son environnement par une meilleure protection du cadre de vie et, plus particulièrement, de la nature et des animaux qui en font étroitement partie. L'association regroupe des personnalités issues d'horizons divers des mondes scientifique, économique, académique et associatif. Elle se veut un pôle de recherche, de réflexion et d'action destiné à promouvoir l'éthique dans les relations quotidiennes entre l'économie et le monde vivant.

Elle a pour ambition de faire valoir ses exigences et la rigueur de ses techniques de travail dans un parfait équilibre entre valeurs de cœur et valeurs d'esprit, en s'attachant à adopter une attitude non-conformiste qui remet en cause les idées reçues et favorise la pensée créative.

Au lieu de ...

Vous trouverez ci-dessous un tableau pratique, qui vous explique comment remplacer les ingrédients d'origine animale par une alternative sans viande. Le (n) derrière l'ingrédient indique qu'il est surtout en vente dans les magasins d'alimentation naturelle, le (s) signifie que vous le trouverez aussi bien dans certains supermarchés que dans les magasins d'alimentation naturelle.

| Au lieu de ... | Vous pouvez utiliser | Remarques |
|--|--|---|
| Comment remplacez-vous les produits non-végétariens ? | | |
| Viande hachée | Haché de tofu (s) Haché de seitan (n) Protéines de soja texturé (version fine) (n) | Le haché de Quorn contient des oeufs et n'est donc pas totalement végétalien. |
| Boulettes de viande | Falafel (s) Boulettes de tofu frites (à préparer soi-même) | Vous pouvez facilement préparer des falafels vous-même. |
| Viande pour cassoulets | Lamelles de tofu (s) Seitan (n) | Le seitan convient très bien pour remplacer la viande dans des plats hivernaux. Le tofu a moins de goût que les autres produits, donc il vaut mieux bien l'épicer ou le faire mariner. |
| Gélatine | Agar-agar (s) | Agent de liaison fort et sans goût. |
| Boudin | Boudin de soja (s) Boudin de seitan (n) Boudins de tofu (n) | |
| 'Poisson' | Fishsticks végétariens (n) | Pour obtenir un goût de la mer, vous pouvez vous servir de diverses algues ou de légumes tels la salicorne. Dans certains magasins d'alimentation naturelle, vous trouverez des fishsticks végétariens. |
| Comment remplacez-vous les produits non-végétaliens ? | | |
| Lait | Lait de soja (s) Lait d'avoine (n) Lait de riz (s) Lait d'amandes (n) | Pour vos plats épicés, optez pour des variétés non sucrées. |
| Beurre | Margarine végétale (s) Huile végétale (s) | Certaines margarines sont 100% végétales, d'autres contiennent des produits laitiers voire même de l'huile de poisson. |
| Crème | Crème d'avoine (n) Crème de coco (s) Crème de riz (n) Crème de soja (n) | Ces produits sont plus digestes que la crème de lait de vache et ne contiennent pas de cholestérol. Ils risquent de ne pas bien se diluer dans le café, ce que vous pouvez éviter en remuant rapidement ou en les faisant chauffer brièvement. |
| Crème fouettée | Crème fouettée de soja (n) | Se vend dans certains magasins d'alimentation naturelle, en emballage aérosol ou en brique. |
| Yaourt | Yaourt de soja (s) | |
| Oeuf (pour lier) | Banane (g) Farine de pois chiche (n) Arrow-root (n) | Une demie-banane bien mûre peut remplacer un oeuf dans vos pâtisseries. Pour vos plats salés, vous pouvez utiliser (un mélange d'eau avec) de la farine de pois chiches (besan). L'arrow-root donne un résultat plus fin et plus savoureux que l'amidon de maïs. |
| Oeuf (dans les gâteaux) | Graines de lin (s) Egg-replacer (n) Poudre à lever / bicarbonate de soude / vinaigre de pommes (s) | L'arrow-root est comparable à la maïzena, mais est plus puissant et n'a pas de goût. Un mélange de bicarbonate de soude, poudre à lever et un acide comme le jus de citron ou le vinaigre de pommes (utilisez environ 1/2 c. à c. de bicarbonate de soude, 3/4 c. à c. de poudre à lever et 1 c. à s. d'acide pour 150 grammes de farine) |
| Fromage (à pâte dure) | Fromage de soja (n) | Le fromage est difficile à remplacer. Certains magasins d'alimentation végétarienne vendent quelques alternatives végétales, dont des fromages qui peuvent être fondus ou des cubes de 'feta' sur huile. |
| Fromage (à tartiner, style Philadelphia) | Fromage de soja à tartiner (n) | Dans certains magasins d'alimentation végétarienne, vous trouverez du fromage de soja onctueux, de plusieurs marques et sortes (au raifort, aux herbes de Provence, nature, ...). |
| Miel | Sirop d'érable, sirop de maïs, sirop d'agave, sirop de riz, sirop de blé | Le sirop d'agave se rapproche le plus du goût de miel. |

Pratique

Comment séduire les carnivores !

Ce qui suit est un ensemble de recettes. Des potages, des plats principaux, des coupe-faims, des sandwiches et le bar à salades sont abordés. Que vous prépariez n'importe quel plat végétarien, vous trouverez ci-dessous un bref résumé des conseils qui vous aideront à séduire les mangeurs de viande.

1. Inventez un nom savoureux pour votre plat.

'Un curry thaïlandais avec des lamelles wok et du riz vapeur' séduit plus les gens que 'curry avec du tofu'. Ou remplacez "couscous végétarien" par 'couscous riche en légumes avec des boulettes falafel et de fruits du sud'. Certains noms sonnent trop exotiques, tels que le tofu ou le seitan, et effrayent les mangeurs les plus conservateurs. Dans ce cas, vous pouvez opter pour des noms tels que lamelles wok, boulettes veggie,.... Enfin, il n'est pas nécessaire de préfixer chaque plat végétarien: 'veggie' ou 'végétarien'. Un logo en forme d'un V vert ou d'une feuille verte ou 'Jeudi Veggie' indique autant la nature d'un plat d'une manière subtile.

2. Assurez-vous que votre plat est suffisamment consistant.

Utilisez un produit riche en protéines, comme les substituts de viande, les légumineuses, les noix, ou ... complétez votre plat par une salade. Les plats végétariens ne doivent pas toujours être 'light', donc utilisez assez de graisses.

3. Composez vos plats à partir de légumes au lieu de viande.

Puis, inventez une variante veggie pour le plat de viande et épargnez-vous ainsi du temps et de l'effort. Utilisez toujours du bouillon de légumes et des sauces végétariennes, vos plats sont ainsi accessibles à tous.

4. Faites attention au facteur umami.

Aussi, utilisez une abondance d'aromatants et assez de sel.

5. Cuites au four, grillez et rissolez vos ingrédients:

les mangeurs de viande manquent souvent 'le goût des protéines poêlées'. Grillez un peu de vos légumes, faites cuire votre riz, gratinez vos plats, incorporez des ingrédients frits (des boulettes falafel, des croquettes, des beignets de légumes) et vous résolvez immédiatement ce problème..

6. Pensez à rendre croustillant !

Un plat composé exclusivement de légumes doux, de pommes de terre écrasées et d'une sauce, c'est plutôt triste. Intégrez quelque chose en croûte à votre plat et vous créez instantanément une certaine structure: des pommes de terre au four, un pâté impérial, une tarte aux légumes, des légumes crus ou des légumes blanchis, ...

7. Assurez-vous que vos assiettes ont un aspect séduisant.

Certainement dans les ragoûts, vous pouvez assurer qu'il n'y a qu'un paquet de nourriture à l'assiette. Améliorez vos ragoûts des boulettes végétariennes ou d'un beignet de légumes, d'herbes fraîches, de quelques noix et servez avec une salade teintée des couleurs fraîches, ou des légumes différents. Réfléchissez à la palette de couleurs lorsque vous choisissez vos légumes.



Soupes

'Cuisiner végétarien en 30 minutes', Miki Duerinck et Kristin Leybaert



Soupe de tomates aux « boulettes »

5 kg d'oignons
10 gousses d'ail
200 g de gingembre frais, haché
5 piments rouges (facultatif)
5 kg de pois chiches tendres
huile
1 grande boîte de conserve de tomates concassées (2,5l)
30 g de curry
30 g de cumin
30 g de paprika en poudre
10 oranges non traitées
Sel
12 l d'eau



Les boulettes de la classique soupe de tomates peuvent être facilement remplacées par des boulettes vendues « toutes prêtes » ou par des pois chiches, ce qui est moins onéreux. Dans cette recette originale nous avons utilisé des pois chiches pour les « boulettes » et comme liant pour la soupe. Ce liant a l'avantage d'être nutritif.

Faites revenir les oignons, l'ail et le gingembre. Ajoutez les tomates concassées ainsi que la moitié des pois chiches et les épices. Versez l'eau dessus et laissez la soupe mijoter pendant 5 minutes. Râpez entre temps l'écorce des oranges et extrayez le jus. Ajoutez le zeste ainsi que le jus à la soupe. Mixez la soupe, relevez le goût et incorporez le reste des pois chiches.

EVA asbl



Soupe au pistou

- 10 kg de courgettes
- 1,5 kg de haricots rouges
- 1,5 kg de haricots blancs
- 3 kg de macaronis
- 3 kg de pommes de terre
- 10 kg de haricots verts
- 2 kg de carottes
- 5 kg de tomates

Pour le pesto :

- 1,5 kg d'ail
- 1 kg de basilic
- 3 l d'huile d'olive
- Sel et poivre



Laissez tremper les haricots séparément pendant 6 à 8 heures. Égouttez et faites-les cuire séparément (sans ajouter de sel). Pendant ce temps, coupez les légumes. Égouttez les haricots lorsqu'ils sont presque tendres. Faites cuire les légumes et les haricots ensemble dans un léger bouillon de légumes. Préparez les macaronis, égouttez-les et rajoutez au dernier moment à la soupe avec le pesto. Rectifiez l'assaisonnement.

EVA asbl



Soupe aux lentilles

- 6 kg de lentilles brunes
- 20 l d'eau
- 360 g de bouillon de légumes
- 2 kg de céleri
- 3 kg de carottes
- 4 kg de champignons
- 3 kg d'oignons
- 30 g d'ail en poudre
- 2 c. à soupe de piment
- (le piment peut se remplacer par le mélange suivant : 1 c. à soupe de cannelle, ½ c. à soupe de clous de girofle mixé et ½ c. à soupe de noix de muscade)
- 60 g d'estragon séché
- Persil frais haché
- 1 c. à soupe de poivre noir



Les lentilles rouges (corail) se décomposent d'elles-mêmes et se combinent bien avec les épices orientales. Les lentilles brunes ont un temps de cuisson plus long et doivent être mixées. Elles sont délicieuses dans les mets et soupes traditionnelles. Les lentilles vertes-grises Du Puy sont plutôt utilisées dans les salades et les plats chauds.

Faites revenir les légumes. Incorporez les lentilles et versez le bouillon dessus. Laissez bouillir à petit feu 30 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient bien tendres. Passez la soupe au passe-légumes, relevez le goût avec les épices et laissez mijoter encore 10 minutes. Juste avant de servir, rajoutez le persil et le poivre.



Soupe aux topinambours

et aux poireaux avec crostini et tapenade

2 kg d'oignons
3 kg de blancs de poireaux
3 kg de topinambours
2 l crème (de soja)
Poivre et sel
360 g de bouillon de légumes
18 l d'eau

Pour la tapenade :

1200 g d'olives
3 gousses d'ail
5 dl d'huile d'olive
150 g de câpres



Ce potage illustre bien ce que l'on peut faire avec les produits de saisons locaux. Vous trouverez des topinambours de novembre à février. Il n'est pas nécessaire de les éplucher mais s'ils le sont, ils donneront un aspect plus blanc à votre soupe. Astuce: Pour éplucher facilement les topinambours, faites-les cuire à l'eau en ayant pris soin de bien les laver auparavant. Quand ils remontent et flottent à la surface de l'eau, c'est signe qu'ils sont prêts. Laissez-les légèrement refroidir. Vous pouvez alors facilement enlever la peau.

Faites revenir le blanc de poireaux et les oignons. Saupoudrez de farine et humidifiez avec le bouillon de légumes. Ajoutez les topinambours et laissez cuire 20 minutes. Passez au mixer, filtrez et rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez éventuellement un filet de crème (de soja). Faites à présent la tapenade. Hachez menu les ingrédients. Étalez le mélange sur le toast et garnissez d'artichaut cuit, d'une tomate séchée et de basilic frais.

EVA asbl



Soupe aux nouilles vietnamiennes

20 l d'eau
360 g de bouillon de légumes
1 l de sauce soja
100 g de gingembre frais râpé
5 piments rouges
400 g de basilic frais
200 g de coriandre fraîche
2,5 kg de germes de soja
4 kg d'oignons blancs, en fines lamelles
100 parts de citrons verts
Sauce chili (facultatif),
sauce aux champignons
(facultatif, au
supermarché asiatique)
2,5 kg de nouilles au riz
Cacahuètes grillées et hachées



En ajoutant à cette soupe aux nouilles des lanières de tofu légèrement épicées, vous obtiendrez un délicieux repas léger.

Faites cuire les nouilles, refroidissez-les sous l'eau et répartissez-les dans les bols. Mettez le bouillon sur le feu avec les oignons et les condiments. Portez à ébullition et laissez cuire à petits bouillons environ 15 minutes.

Rehaussez le goût avec les épices, la sauce chili et la sauce aux champignons. Enlevez du feu et rajoutez les germes soja. Versez le bouillon chaud sur les nouilles, parsemez de cacahuètes et d'herbes fraîches.

"Biofresh":

le distributeur d'une gamme complète de produits biologiques et de spécialités végétariennes et végétaliennes.

Chez nous, vous trouverez les grandes marques bio :
Abinda, Hobbit, Taifun, Bertijn, Lima, La Vie est Belle, De Paddestoel,
Maya, Provamel, Sojade, Soy, Soto , ...

En outre, nous vous proposons une vaste gamme:



allant de la simple eau plate jusqu'aux vins les plus fins;
du thé et du café, du lait cru jusqu'à la délicieuse mozzarella de bufflonne ;
du blé, du quinoa, jusqu'au riz le plus délicat ;
des fruits et légumes frais chaque jour ;
un vaste assortiment de produits surgelés conçus pour la cuisine de collectivités ;
des huiles raffinées et des spécialités orientales

pour les fins gourmets à la recherche de nouvelles cuisines du monde.

Laissez-vous séduire
et consultez notre site :
<http://www.biofresh.be>

ou contactez-nous:
Biofresh S.A.
Berkenhoekstraat 20
2861 O.L.V.Waver
T: 015/560 173 - 015/560 160
renaat.daem@biofresh.be



**Biofresh est le porte-parole de la pensée bio :
respect et souci de la nature et des êtres humains partout dans le monde.**



Tenez vous prêts à découvrir!



ISPC vous ouvre les portes d'un bel univers. Dès que vous y pénétrez, c'est le début d'un beau voyage au pays du goût. Impossible de vous y perdre, l'un de nos spécialistes vous accompagne tout au long de votre visite. Tel un guide chevronné, il vous entraîne aux pays des meilleurs fromages, des meilleurs vins, des viandes les plus variées et des poissons les plus frais. Sélectionnés bien sûr pour vous à travers le monde, ils proviennent de régions parfois très lointaines ou, surprise, parfois très proches. En passant, votre guide fait l'éloge de notre artisanat local. L'origine, les meilleures combinaisons de goût, les moments de l'année propices à la dégustation, les nombreuses variétés et les nuances de saveur. Il vous dit tout. Et il vous offre des conseils sur mesure.

ISPC Liège, Route de Liers 125, 4042 Herstal-Liers, Tél: +32 (0)4 - 278 92 92. / Info-liege@ispc-int.com
ISPC Gent, Ottergemsesteenweg Zuid 720, 9000 Gent, Tel: +32 (0)9 - 241 51 11. / Info-gent@ispc-int.com

ISPC

LE SPÉCIALISTE HORECA de A à Z

Le voyage continue sur notre
site www.ispc.be

Plats principaux

Ecole hôtelière de Gand



Frittata de légumes

avec pommes de terre avec sa sauce de poivron rouge

40 kg de pommes de terre en tranches
20 kg de brocolis
3 caisses de poireau
10 kg de petits pois surgelés
10 kg de lamelles de poivron mixtes
10 kg de poivrons rouges (pour la sauce)
360 œufs
15 l de lait (de soja)
10 l de crème (de soja) fraîche
2 kg de maïzena
Poivre, sel et noix muscade râpée
1 bouteille de margarine liquide
3 kg d'emmental râpé
1 l de bouillon de légumes



Cette cocotte est un des plats végétariens favoris du restaurant self-service de l'école hôtelière de Gand. L'emmental râpé fait la cohésion de la frittata. En plus, le fromage ne contient pas de présure d'origine animale et convient donc pour des plats végétariens. La sauce aux poivrons donne au plat un goût plus prononcé et garantit une belle présentation. Une salade verte fraîche s'accorde parfaitement avec ce plat et donne une portion supplémentaire de légumes.

Beurrez les plaques de four avec la margarine liquide, disposez-y les tranches de pommes de terre rincées et versez-y la moitié du lait et la moitié de la crème fraîche (gardez 5 l de lait pour la pâte de quiche) jusque sous le niveau de la dernière couche de pommes de terre. Poivez, salez et rajoutez de la noix muscade et placez les plaques dans le four à 160° sous couvercle fermé. Puis laissez les pommes de terre au four durant une dizaine de minutes à 180° et sans couvercle afin que le tout ait bien épaissi.

Faites cuire les légumes al dente et répartissez-les sur les pommes de terre. Faites une pâte à quiche avec les œufs, le reste du lait et de la maïzena et mélangez le tout pour obtenir une masse liquide. Poivez et salez bien et rajoutez de la noix muscade. Versez la pâte sur les pommes de terre et les légumes, couvrez avec l'emmental râpé et placez au four à 180° durant environ 40 minutes.

Préparez maintenant la sauce. Faites cuire les poivrons rouges en tranches dans le bouillon de légumes et mixez très fin. Poivez et salez. Epaississez éventuellement légèrement avec du roux blanc.

Nappez une assiette avec un peu de sauce aux poivrons et placez-y une belle portion de la frittata.



Pot au feu d'hiver

10 kg de seitan
 1 kg de beurre (de soja)
 2 kg d'oignons
 2kg de carottes
 3 kg de poireaux
 3 kg de panais
 2kg de céleris-raves
 (ou moitié céleri-rave et moitié choux navets)
 2 kg de chou blanc
 15 kg de pommes de terre
 1 bouquet garni
 3 bouquets de persil haché
 Pâte feuilletée
 Sel et poivre



Chauffez le beurre et rissolez les dés de seitan. Préparez les légumes: coupez l'oignon, les légumes en morceaux, les choux en tranches. Faites mijoter les légumes (sauf les pommes de terre) pendant quelques minutes. Versez-y le bouillon de légumes jusqu'à ce que les légumes soient partiellement couverts. Mélangez-y les herbes et la moitié du persil. Mettez le couvercle sur la poêle et faites cuire le tout pendant 10 min. Mélangez les pommes de terre dans le pot-au-feu et faites encore cuire pendant 10 min. Enlevez le bouquet garni et assaisonnez. Mettez tout dans un plat allant au four et couvrez avec la pâte feuilletée. Laissez cuire pendant 10 min au four. Servez avec le reste du persil.

SPF Finances, Resto North Galaxy



Boulettes végétariennes avec risotto

de feta et tomates séchées dans une sauce crème de champignons sauvages légèrement aromatisée de pesto

Pour le risotto :
 7,5 kg de riz pour risotto
 3 kg de feta
 1 kg de parmesan râpé
 2 kg de tomates séchées
 1 kg de pignons de pin
 15 litres de bouillon de légumes
 250 g de basilic frais
 30 g d'origan séché
 375 ml d'huile d'olive
 2 g de beurre (de soja)
 2 kg de parmesan en copeaux

125 g de pesto
 1,25 l de bouillon de champignons sauvages
 125 g de beurre (de soja)
 2,5 kg de champignons coupés en fines tranches
 2,5 kg de pleurotes
 Sel
 Poivre
 Noix muscade
 375 ml de Porto rouge

Pour la sauce crémée :
 7,5 l de crème (de soja) fraîche

Pour les boulettes:
 15 kg de boulettes végétariennes
 5 l de bouillon de champignons sauvages



Les restaurants du personnel du SPF Finance ont organisé un concours en septembre 2011 avec le but de trouver le plat végétarien le plus exquis et durable. Le plat des chefs cuisiniers de la cuisine du North Galaxy nous plaisait le plus.

Versez l'huile d'olive dans une grande casserole et rajoutez le riz, le basilic et l'origan séché. Laissez suer un peu et versez-y le bouillon de légumes. Laissez cuire jusqu'à cuisson du riz. Mélangez-y les tomates séchées finement coupées, les dés de feta, le parmesan râpé, le beurre et les pignons de pin.

Vous pouvez utiliser une poêle à vapeur combi à la place de la casserole.

Sauce crème : faites sauter les champignons coupés dans un peu de beurre. Rajoutez les pleurotes. Rajoutez ensuite le bouillon et la crème fraîche. Faites épaissir jusqu'à obtention d'une crème légère homogène. Rajoutez poivre, sel et noix muscade. Rajoutez à la fin le pesto et le Porto.

Faites réchauffer le bouillon. Rajoutez les boulettes, laissez mijoter pendant 5 minutes et égouttez. Servez la sauce crémée aux champignons autour du risotto et garnissez avec les boulettes végétariennes.



Dés végétariens à la sauce aigre-douce avec ananas, légumes et riz

6 kg de dés de tofu préparés
2,5 kg de poivrons rouges coupés en morceaux
10 kg de légumes wok mixtes (lamelles de carottes, pousses de bambou, morceaux de baby maïs, pois mange-tout)
1 grande boîte de morceaux d'ananas, égoutée
de l'huile de sésame
1 bouquet de coriandre fraîche

Pour la sauce :
5 kg de tomates concassées
1 kg d'oignons coupés en cubes
350 gr de sucre semoule
3,5 dl de vinaigre
150 g de fécule de pommes de terre
De l'huile de sésame
Jus d'ananas
Bouillon de légumes en poudre



Les dés de tofu peuvent facilement être remplacés par un loempia végétarien préparé. Servir avec du riz cuit.

Préparez d'abord la sauce. Faites rissoler l'oignon dans l'huile de sésame. Humidifiez avec les tomates et épicez avec le bouillon de légumes en poudre. Portez à ébullition et faites mijoter à feu doux.

Rajoutez le sucre et le vinaigre à votre goût. Mélangez le jus d'ananas avec la fécule de pommes de terre et faites épaissir la sauce. Contrôlez l'assaisonnement. Versez un peu d'huile de sésame dans la lèchefrite chaude et faites frire d'abord les lamelles de poivron et puis les légumes wok. Rajoutez les dés de tofu et l'ananas quand les légumes sont cuits. Contrôlez l'assaisonnement et rajoutez éventuellement du bouillon de légumes en poudre. Garnissez avec de la coriandre fraîche hachée.

Livre de cuisine Jeudi Veggie, Miki Duerinck et Kristin Leybaert



Plat cuit au four avec poireaux, champignons et purée de carottes

15 kg de pommes de terre
5 kg de carottes
2 kg d'oignons
15 gousses d'ail
4 kg de champignons
8 kg de haché végétarien
1 dl de sauce soja
6 kg de poireaux
2,5 l de crème fraîche (de soja)
2 cuillères à soupe d'herbes provençales
Noix muscade
Sel et poivre



Ce plat cuit au four est toujours un énorme succès! On pourrait également servir toutes les composantes du repas l'une à côté de l'autre sur l'assiette. Accompagnez éventuellement avec une salade de chou blanc.

Coupez les pommes de terre et les poireaux en morceaux et les champignons en tranches, pressez l'ail et coupez l'oignon en petits morceaux. Faites d'abord cuire les pommes de terre et puis les carottes à part. Ecrasez-les ensemble en purée avec environ la moitié de la crème fraîche (de soja), la noix muscade, le poivre et le sel.

Faites rissoler les oignons, l'ail et les champignons. Mélangez-y le haché végétarien, la sauce soja et les herbes provençales. Salez et poivrez à votre goût. Faites frire les poireaux à part dans un peu d'huile et mélangez-y l'autre moitié de la crème fraîche (de soja).

Étalez le mélange champignons-haché sur le fond d'un plat beurré allant au four. Couvrez avec les poireaux sauce crème et finissez avec la purée de pommes de terre et carottes. Mettez le plat encore une quarantaine de minutes au four.



Quiche au brocoli avec salade printanière

Pour la tarte :

Pâte à quiche
6 kg de brocoli
40 œufs
Poivre et sel
500 g de fromage râpé
3 kg de fromage blanc
5 g de thym

Pour la salade printanière :

1 kg d'épinards à petites
feuilles frais
4 grands radicchio
4 bouquets de roquette
Sel de mer fin et poivre
1 dl d'huile
½ dl de vinaigre



Les tartes au brocoli ou autres légumes sont des plats très simples et classiques et prisés par tout le monde. Servez toujours une salade légère avec la tarte aux légumes pour une meilleure présentation et une portion supplémentaire de légumes. Accompagnez la tarte d'une portion de pommes de terre grillées pour un repas bien consistant.

Faites cuire les brocolis à la vapeur. Mettez la pâte à quiche dans un moule avec du papier cuisson. Etalez-y les morceaux de brocoli. Mélangez les œufs avec le fromage blanc et les herbes. Versez le mélange sur les brocoli et couvrez avec le fromage râpé. Faites cuire la tarte au four environ une heure. Coupez le radicchio en tranches et mélangez-y les épinards et la roquette. Préparez une vinaigrette avec de l'huile et du vinaigre et mélangez avec la salade. Poivrez et salez à votre goût.

Miki Duerinck et Kristin Leybaert



Plat thaï au curry et coco avec riz

15 gressins de citronnelle ou le jus de
5 citrons
6 kg de dés de tofu légèrement épicés
(ou 6 kg de tofu, coupé en morceaux
et assaisonné avec curry et sel et
légèrement cuit)
2 bouquets de coriandre fraîche
5 kg de haricots sabre
2 kg de poivrons rouges
4 kg de carottes
2 oignons
10 gousses d'ail
10 piments rouges
200 g de gingembre frais
De l'huile
20 g de cumin
4 l de lait de coco
Sel



La cuisine thaïlandaise est souvent végétarienne d'origine et idéale pour surprendre à vos clients avec une recette exotique originale. Vous pouvez remplacer les légumes de cette recette par du chou chinois, de l'aubergine, des pousses de soja ou du brocoli. Vous pouvez préparer la pâte au curry vous-même ou avoir recours à une pâte préparée. Dans ce cas, faites attention aux extraits de poisson ou de crevettes qu'elle peut contenir. Servez avec du riz cuit à la vapeur.

Préparez les légumes : coupez les oignons en petits morceaux, pressez l'ail, faites cuire les haricots al dente dans de l'eau salée, coupez les carottes en dés, les choux en morceaux et les poivrons en bâtons.

Préparez d'abord la pâte au curry : épluchez le gingembre et coupez-le en gros morceaux. Coupez les piments en deux et ôtez les graines. Mélangez les oignons, l'ail et 200 ml d'huile, un peu de poivre et sel dans le robot ménager et broyez finement. Chauffez l'huile dans une poêle wok et rajoutez la pâte au curry, la citronnelle (ou jus de citron) et le cumin. Laissez frire à feu doux pendant une dizaine de minutes. Rajoutez les carottes au mélange d'herbes et versez-y le lait de coco. Laissez mijoter pendant une dizaine de minutes. Rajoutez le poivron et le chou coupé et laissez cuire les légumes al dente.

Rajoutez en remuant les dés de tofu et mélangez les haricots cuits aux légumes. Ôtez la citronnelle de la poêle et garnissez le plat avant de servir avec de la coriandre hachée.

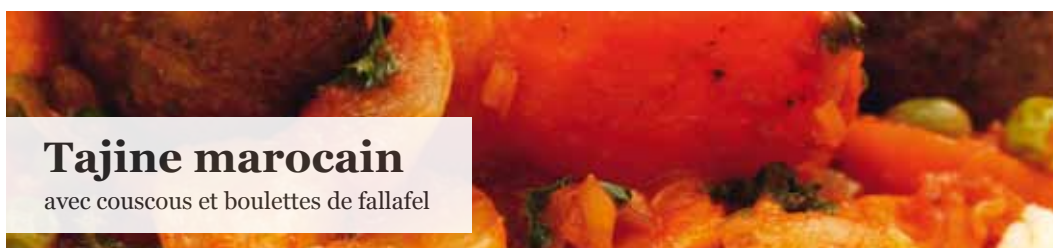


Plat de légumes gratinés

25 kg de purée de pommes de terre
20 kg de légumes mélangés
(du brocoli, du chou-fleur ou des épinards)
5 kg de viande hachée végétarienne
15 l sauce Mornay
des écailles d'amandes



Vaporisez les légumes jusqu'à tendreté. Cuisez la viande hachée végétarienne. Couvrez un plat allant au four à une couche de purée de pommes de terre, les légumes et la couche supérieure sera la viande hachée végétarienne. Versez la sauce Mornay et décorez avec les écailles d'amandes. Gratinez le plat dans le four.



Tajine marocain

avec couscous et boulettes de fallafel

Pour le tajine :

4 kg d'oignons
20 gousses d'ail
4 kg d'aubergines
4 kg de pommes de terre douces ou de carottes
3 l de tomates concassées (en boîte)
2 noix de gingembre confit
500 g d'olives vertes dénoyautées
1,5 kg de pois chiches
5 citrons non traités
1 kg de noix de cajou
1 dl de miel
5 bâtonnets de cannelle
20 g de cumin en poudre
2 g de piment rouge en poudre

Sel

Pour le couscous :

De l'huile d'olive
500 g de raisins secs
500 g d'abricots, coupés en morceaux

Pour les boulettes de fallafel :

3 kg de pois chiches
2 kg d'oignons
20 gousses d'ail
12 œufs ou 600 g de farine de pois chiches
3 bouquets de persil
Poivre et sel
Coriandre, fenouil, anis et cumin broyés



Ce pot-au-feu est plein de légumes que l'on peut facilement adapter selon les saisons. On peut choisir pour son propre assaisonnement ou utiliser un mélange de fines herbes séchées préparé comme medina ou ras el hanout. Nous proposons ici une recette avec des boulettes fallafel faites maison, mais on pourrait également choisir des boulettes préparées.

Mettez les pois à tremper la veille dans 5 fois le volume. Egouttez les pois chiches et faites cuire dans de l'eau salée.

Pelez les oignons et coupez-le en gros morceaux. Rissolez l'ail avec les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez-y en remuant les légumes coupés, les herbes, les olives et le concassé de tomates et laissez mijoter à feu doux. Humidifiez éventuellement avec de l'eau ou du bouillon de légumes si le pot-au-feu risque de devenir trop sec. Rajoutez les pois chiches et les noix au pot-au-feu. Râpez l'écorce des citrons et assaisonnez le plat avec l'écorce de citron râpée, le miel et du sel.

Portez 1,5 l d'eau à ébullition pour chaque kg de couscous avec 50 ml de l'huile d'olive. Ajoutez également 10g de sel. Versez le couscous dans l'eau bouillante et remuez bien. Laissez gonfler pendant environ cinq minutes en remuant régulièrement. Ajoutez à la fin les raisins secs et les morceaux d'abricot et remuez bien une dernière fois.

Préparez maintenant les boulettes de fallafel. Si vous n'avez pas fait tremper les pois chiches à l'avance, faites-les cuire un petit quart d'heure dans de l'eau salée. Egouttez-les, rincez-les dans de l'eau froide et broyez-les.

Pelez et coupez les oignons en morceaux. Hachez le persil finement. Mélangez l'oignon, l'ail et toutes les herbes avec les pois chiches. Ajoutez et malaxez l'œuf ou la farine de pois chiches pour lier la masse. Formez des biscuits et faites-les dorer dans l'huile..



Ragoût de seitan

avec Orval, salade d'endives et des cubes de pommes de terre cuite

12,5 kg de seitan
 4 kg d'oignons
 20 kg de pommes de terre épluchées
 1 kg de margarine
 1 kg de farine
 10 bouteilles d'Orval (ou une autre bière à cuisson)
 20 l d'eau
 360 g de bouillon de légumes
 800 g de concentré
 de tomates 22% ou 28% (en boîte)
 150 feuilles de chicons
 50 œufs
 du poivre, du sel, du laurier,
 du romarin, du paprika, du persil



La cuisine du personnel du restaurant 'Den Bell' à Anvers participe depuis un certain temps avec succès au 'jeudi Jour Veggie' et a examinée aussi tous les autres aspects de l'alimentation durable. Les nouveaux plats sur le menu pour les clients sont même été écrits dans un recueil de recettes: La Découverte Verte! La recette du ragoût est intégrée au recueil.

Coupez les pommes de terre en cubes petites de 1,5 cm et placez-les au feu dans de l'eau froide et du sel. Au moment de l'ébullition de l'eau, les cubes sont déjà faits et peuvent être drainés. Laissez-les refroidir dans le réfrigérateur jusqu'à ce qu'elles soient brunies. Assaisonnez avec du sel, du poivre, du romarin et du paprika et cuisez-les croustillantes. Laissez mijoter les oignons dans la margarine. Ajoutez le concentré de tomates et cuisez-le un instant, saupoudrez de la farine et mouillez avec le bouillon de légumes. Versez la moitié de l'Orval au ragoût et ajoutez les feuilles de laurier et le seitan coupé en tranches. Laissez mijoter le tout pendant dix minutes. Assaisonnez et versez le reste de l'Orval au ragoût. Faites bouillir les œufs, épluchez-les et coupez-les en morceaux. Coupez les endives et lavez-les quatre fois dans l'eau froide (afin que les endives restent blanches). S'ils étaient trop amers, vous pouvez laisser les endives dans l'eau froide pendant 10 à 15 minutes). Incorporez les œufs, le persil, le sel et le poivre dans la chicorée et ajoutez une vinaigrette à goût.

Servez le ragoût chaud aux pommes de terre frites et de la salade aux chicons fraîches.



Risotto de potiron

avec croquettes de chou-fleur accompagné d'une salade de chou blanc

Pour le risotto :

6 kg de riz pour risotto
2 kg de dés de potiron
2 kg d'oignons
2 kg de panais
500 g de fromage
Gruyère
300 g de vieux fromage
200 g de parmesan
500 g de beurre
5 dl de vin blanc
Poivre et sel
4 dl d'huile
12 l d'eau bouillante
sel

Pour la salade :

2 kg de chou blanc
2 kg de carottes
500 g de raisins secs
500 g de noix
2 dl d'huile
1 dl de vinaigre
Poivre et sel

Pour les croquettes de chou-fleur :

5 kg de chou-fleur
1 kg de farine
de pois chiches
10 œufs
50 gr de bouillon de légumes en poudre
10 g de sel
5 g de cumin



100 pers.



Un risotto est un plat qui n'est pas souvent préparé en cantine. Mais s'il est bien réalisé, ce plat a du succès ! Les croquettes et la salade de chou blanc donnent une bouchée croquante. Le potiron ajoute de la couleur à l'assiette.

Coupez la moitié des oignons et faites rissoler dans 1 dl d'huile. Rajoutez les dés de potiron et de panais et laissez mijoter. Coupez l'autre moitié des oignons et rissoler-les dans le reste de l'huile. Rajoutez le riz et remuez bien. Laissez reposer un instant et déglacez avec le vin blanc. Ajoutez le sel. Versez-y l'eau bouillante en remuant et faites cuire le riz à feu doux. A la fin, ajoutez les fromages et les légumes cuits et mélangez avec le risotto.

Râpez finement le chou blanc et assaisonnez-le avec la moitié de l'huile et du vinaigre. Poivrez et laissez reposer pendant quelques heures au réfrigérateur (Le jus du chou se sera partiellement écoulé par 'osmose' ce qui donne une salade plus savoureuse). Râpez les carottes et mélangez-les au chou blanc. Ajoutez les raisins secs, le reste de l'huile et le sel. Laissez encore reposer pendant une petite demi-heure. Mélangez-y les noix juste avant de servir. Cuisez le chou-fleur al dente. Egouttez et laissez évaporer. Faites une pâte des œufs battus, le bouillon de légumes, le sel, le cumin et la farine de pois chiches. Ajoutez peu à peu de l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte un peu plus épaisse que de la pâte à crêpes. Mélanger les morceaux de chou-fleur avec la pâte et laissez frire directement dans l'huile.



Moussaka

20 kg de pommes de terre en cubes
13,5 kg d'aubergines en cubes
5,5 kg de la viande hachée végétarienne (finement hachée composée du tofu, du seitan, du Quorn ou des protéines de soja)
300 g d'ail haché
5 litre de crème lourde, de crème soja ou de la sauce blanche
20 kg de tomates tranchées
du sel et du poivre
du paprika
de l'huile d'olives



100 pers.



Dans cette moussaka de la viande hachée végétarienne est utilisée. Mais vous pourriez aussi bien utiliser des lentilles brunes ou vertes. Les lentilles ont l'avantage que vous pouvez les stocker facilement, ils sont beaucoup moins chers et ils servent une nouvelle touche à un plat déjà familier.

Faites bouillir les pommes de terre jusqu'à tendreté. Cuisez les aubergines, la viande hachée végétarienne et l'ail dans de l'huile d'olives. Ajoutez les cubes de pommes de terre. Mélangez ci-dessous la crème et assaisonnez au poivre, sel et poudre de paprika. Versez une première couche de ce mélange dans un plat allant au four et ajoutez une couche de tomates tranchées. Puis ajoutez la deuxième couche. Cuisez au four pendant 35 minutes à 180 ° C.

EVA asbl



Beignets végétariens

à la sauce au curry avec du riz créole et des légumes



Pour la sauce :

2 l de vin blanc
270 g de bouillon de légumes en poudre
4 l de crème fraîche (soja)
2 kg de dés d'oignons
800 g de pommes
30 g de curry doux en poudre
2 dl d'huile
6 l d'eau
400 g de farine

Voor de Creoolse rijst met groenten:

Pour le riz créole avec légumes :
6 kg de riz
1 grande boîte de maïs (2,5 kg)
1 grande boîte de petits pois (2,5 kg)
2 gressins de céleri
7 kg de carottes
2 kg de pousses de soja
3 kg de poireaux
3 kg d'oignons
300 beignets végétariens (Alpro Soya)



De la sauce au curry, toujours un succès ! Et certainement quand elle est servie avec des beignets végétariens. Le riz créole peut facilement être remplacé par des nouilles ou du simple riz blanc.

Rissolez les oignons dans l'huile. Ajoutez les dés de pomme et laissez cuire également.

Versez-y la farine et laissez sécher. Rajoutez l'eau progressivement en remuant bien. Ajoutez ensuite les autres ingrédients. Laissez cuire pendant quelques minutes et mixez très finement. On pourrait remplacer la farine par du roux. Utilisez dans ce cas 600 g de roux-minute.

Laissez frire les beignets et étalez-les sur les moules beurrés, vaporisez un peu d'huile et rissolez-les.

Entre temps, faites cuire le riz. Cuisez le céleri, le maïs et les petits pois à la vapeur et mélangez au riz. Assaisonnez.

Faites cuire à la vapeur les carottes, les pousses de soja, les poireaux et les oignons. Servez le riz avec les légumes nappés de la sauce curry et garnissez avec les beignets.

EVA asbl



Pilaf aigre-doux aux lentilles



1 l de jus de pommes
20 gousses d'ail
1,5 kg d'oignons hachés
1,5 kg de carottes (hachées)
6 kg de riz jasmin
3 kg de lentilles brunes ou vertes
10 feuilles de laurier
30 g de poudre de curry doux
15 g de cumin moulu
15 g de flocons de chili
15 g de poivre noir
6 litres d'eau
100 g de bouillon de légumes ou des pâtes au bouillon de champignons



Pilaf est un plat traditionnel Indien consistant en un mélange de riz et de lentilles. Les esclaves Indiens ont emporté le plat à leur nouvelle habitation et l'ont adapté aux ingrédients présents. En conséquence, des nombreuses variations de pilaf existent. Alors, vous pouvez adapter les légumes selon la saison. Remplacez une fois le riz au boulgour ou quinoa, et utilisez des herbes de différents continents. Des oignons caramélisés et des noix comme les amandes ou les noix de cajou s'intègrent très bien dans un pilaf. Les lentilles fournissent du rassasiement. Servez ce pilaf avec une salade fraîche et croustillante, salade et des légumes chaudes dans une sauce tomate ou curry doux.

Faites cuire les légumes et l'ail dans l'huile. Mélangez dedans les lentilles et d'épices. Ajoutez le bouillon de légumes et le jus de pommes et chauffez jusqu'à ébullition. Faites cuire doucement pendant environ 15 minutes.



Polenta à la ratatouille

Pour la ratatouille

d'aubergines :

- 1,5 l d'huile
- 6 kg d'aubergines en dés
- 5 l de tomates concassés
- 350 ml de concentré de tomates
- 1,5 l de vin blanc
- 1 l d'eau
- sel
- sucre
- 10 g d'origan

Pour la polenta :

- 2 kg de semoule de polenta
- 4 kg de graines de maïs
- 8 l de bouillon e légumes léger
- 2 l de yaourt (de soja) ou de double crème (autre possibilité : remplacer le yaourt ou la crème par un supplément de bouillon de légumes)
- 500 ml d'huile ou de beurre (soja)
- poivre noir et sel



La polenta est un mets réconfortant délicieux. Ici on mélange la polenta avec du maïs pour obtenir un résultat plus aéré. On peut servir la polenta comme une sorte de purée (voir recette ci-dessous) mais on peut également verser la polenta dans des plateaux gastronomes, laisser refroidir jusqu'à ce qu'elle devienne solide et puis la couper en dés ou tranches que l'on peut ensuite, soit passer à la friture, soit passer sous le grill du four. La polenta est délicieuse accompagnée d'une ratatouille d'aubergines ou d'une goulasch de poivrons et seitan. Servez ce plat avec une salade verte bien fraîche.

Préparer d'abord la ratatouille d'aubergines. Faire brunir les aubergines dans l'huile (ceci prend environ 15 minutes) et en extraire un maximum d'huile. Mélanger la purée de tomates avec les aubergines et laisser cuire le tout pendant quelques minutes. Ajouter le vin et laisser cuire de nouveau quelques minutes. Ajouter les tomates concassées, l'eau, le sel, le sucre et l'origan et laisser cuire encore 5 minutes à feu doux. Assaisonner et mettre de côté.

Pour la polenta porter à ébullition le bouillon. Ajouter les graines de maïs et passer au mixer. Sans arrêter de mélanger, verser la semoule, puis laisser épaissir pendant cinq à dix minutes, tout en continuant à mélanger. Ensuite, bien mélanger l'huile dans la polenta, puis ajouter éventuellement le yaourt (soja) avant de terminer l'assaisonnement.

du livre de recettes 'Jeudi Veggie', Miki Duerinck et Kristin Leybaert



Waterzooi avec Quorn

- 4 kg de poireaux
- 1 bouquet de persil
- 20 g de grains de poivre
- 20 feuilles de laurier
- 2 litres de vin blanc
- 15 kg de pommes de terre
- 5 kg de chou-fleur
- 6 kg de carottes
- 10 kg de cubes de Quorn naturelles
- 6 l de crème (soja)
- 5 citrons
- 10 g d'estragon séché
- du sel et du poivre
- 1,5 dl d'huile



Faites un bouillon de légumes selon la recette de base sur page X. Préparez les légumes: coupez les pommes de terre en morceaux, le chou-fleur en fleurettes, les carottes en petits morceaux et le poireau en rondelles. Mijotez les carottes, ajoutez les pommes de terre, le bouillon et le vin blanc. Laissez bouillir pendant 10 minutes, puis incorporez le reste des légumes, la crème de soja, le jus de citrons et les herbes ci-dessous. Ajoutez au dernier les cubes de Quorn et laissez mijoter pendant 3 minutes. Servez saupoudré de persil haché.

Plats rapides

Daniel van Bossche



Vol au véga de Quorn et champignons

15 l de lait (soja)
1,35 kg de roux blanc
100 g de poudre de bouillon de légumes
20 g de poivre
30 g de sel (dépend de la composition
du bouillon de légumes)
100 g de noix de muscade
6 kg de champignons
(net, pas des champignons congelés)
6 kg de Quorn en dés
100 vols-au-vent



Si l'on utilise un roux fait maison mieux vaut l'ajouter quand le lait est à 50 à 60°.

Porter à ébullition le lait (de soja) et le bouillon de légumes. Ajouter le roux instantané et mélanger jusqu'à obtenir une sauce homogène. Ajouter les champignons égouttés et le Quorn, puis faire chauffer à bonne température. Vérifier l'assaisonnement et servir le vol au véga dans un vol-au-vent et garnir le tout de crudités.

Geert Groffen



Spaghetti bolognaise

4 kg d'oignons
4 kg de carottes
2 kg de céleri
2 kg de protéines de soja en petits morceaux
3 dl de vinaigre balsamique
300 g de bouillon de légumes en poudre
5 l de tomates pelées
1 kg de concentré de tomates (28%)
20 g d'herbes italiennes
poivre et sel
6 kg de pâtes
Huile
4 kg de fromage râpé



Le spaghetti ne peut évidemment pas manquer sur aucun menu. Ce spaghetti végétarien est préparé avec davantage de légumes ce qui donnera plus de saveur à ce plat. Le haché est remplacé par des protéines de sojas texturés. Si le tout est préparé correctement il est très probable qu'on ne remarquera pas qu'il s'agit de haché végétarien.

Faites bouillir les protéines de soja avec le vinaigre balsamique et la moitié du bouillon en poudre dans 5 litres d'eau. Préservez l'eau de cuisson. Coupez les oignons et, dans l'huile, les faire cuire à l'étouffé jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Ajoutez les carottes coupées, mettez le couvercle et faites cuire le tout pendant 10 minutes.

Ajoutez le céleri, puis laissez encore cuire le tout un instant avant d'ajouter, pour terminer, les tomates pelées et le concentré.

Ajoutez les herbes italiennes, un peu de l'eau de cuisson des protéines de soja et le bouillon de légumes et laissez frémir sur à petit feu pendant un quart d'heure. Ajoutez les protéines de soja et laissez reposer un quart d'heure pour que les saveurs puissent bien se mélanger.

Faites cuire les pâtes al dente dans de l'eau légèrement salée. Servez avec du fromage râpé et arroser d'un filet d'huile d'olive, selon votre goût.



Tagliatelles aux poireaux et safran

6 kg de tagliatelles
7 kg de poireaux (en rondelles)
7 kg de champignons (en fines lamelles)
3 kg d'olives noires dénoyautées
huile
10 petits pots de safran
(peut aussi être remplacé partiellement par curcuma)
6 l de crème soja
1 dl de Ricard ou pastis (optionnel)
jus de 10 citrons
poivre et sel



Chauffez l'huile dans une casserole, mettez-y d'abord les champignons et puis le poireau. Laissez mijoter et ajoutez le safran, le sel et les poivre. Ensuite ajoutez la crème et le pastis et faites cuire. Assaisonnez avec le jus de citron.

Faites cuire les tagliatelles al dente, égouttez-les et versez la sauce aux poireaux dessus.

VUB



Chiliwrap aux légumes croquants

3 kg de cheddar moulu
3 kg d'emmental moulu
2,5 kg de carottes
2,5 kg de courgettes
2,5 kg d'oignons
2,5 kg de poivrons
2,5 kg de céleri rave
2,5 kg de tomates
2,5 kg de poireaux
2,5 kg de céleri
Mélange d'épices Tex-Mex ou Chili
poivre et sel
huile d'olive
100 wraps

Pour la sauce tomates :
3,5 kg d'oignons hachés
150 g d'ail finement haché
huile d'olive
6 kg de tomates en dés ou tamisées
vinaigre de vin
thym, poivre et sel



Pour en faire un repas complet on peut mélanger des haricots rouges et du haché végétarien à la sauce. Un peu de poudre de cacao donnera plus de profondeur au plat. Les wraps sont très branchés, mais on peut également servir ce plat avec du riz ou avec une pomme de terre au four dressée du chili au-dessus. Ce plat est délicieux avec une salade de laitue iceberg et radis.

Préparez d'abord la sauce: faites brunir les oignons et l'ail et ajouter les tomates. Assaisonnez de thym et laissez mijoter pendant 30 minutes. Finissez par un filet de vinaigre, du poivre et du sel.

Mélangez les légumes et faites-les revenir dans l'huile d'olive en préservant leur croquant. Terminez en ajoutant poivre, sel et épices Tex-Mex ou Chili et mélangez-les avec la sauce.

Étalez la sauce aux légumes sur la moitié du wrap et saupoudrez d'emmental et de cheddar. Fermez les wraps et chauffez-les 10 minutes dans un four à 170 °.



Lasagne

aux épinards, tomates et mozzarella

12 kg de feuilles de lasagne
 5 kg mozzarella
 20 kg épinards hachés
 5 kg tomates
 16 l chair de tomates (Napoletana)
 15 kg haché végétarien
 3 kg emmental râpé
 30 l lait (de soja)
 5 kg roux blanc
 5 l bouillon de légumes
 origan, herbes de Provence,
 ail, poivre, sel,
 noix de muscade moulu
 3 kg chapelure
 1 l huile de maïs



D'après les étudiants de l'école hôtelière de Gand rien ne différencie vraiment cette lasagne de la lasagne habituelle et c'est bien pour cette raison qu'elle est fortement appréciée. L'adjonction de chapelure aux épinards a pour but d'absorber le liquide qui pourrait être libéré lors de la cuisson, de manière à obtenir une présentation compacte et appétissante. Pour cette recette on a choisi également des fromages à présure végétarienne. Évidemment ce plat peut être servi comme plat principal, accompagné d'un supplément de légumes, sous la forme d'une petite salade mixte.

Faites cuire à l'étouffé les épinards jusqu'à l'évaporation complète du liquide.

Assaisonnez de poivre et sel et laissez égoutter.

Faites un béchamel du lait (de soja) avec du roux blanc et assaisonnez de poivre, de sel et de noix de muscade.

Préparez une sauce tomate avec le bouillon de légumes et la chair de tomates. Assaisonnez avec l'origan, les herbes de Provence et l'ail. Ajoutez le haché végétarien, laissez réduire un moment et liez avec le roux blanc. Coupez la mozzarella et les tomates en fines tranches.

Graissez les plaques du four à l'huile et étalez dessus un peu de béchamel. Couvrez la sauce de feuilles de lasagne et mettez une couche de sauce tomates, couvrez à nouveau de feuilles de lasagne et mettez une couche d'épinards. Saupoudrez de chapelure, couvrez de feuilles de lasagne et finir par une couche de béchamel.

Saupoudrez le tout de fromage râpé. Posez une tranche de tomate et de mozzarella sur chaque portion de lasagne.

Faites passer 40 minutes dans un four chauffé à 160 °.

EVA asbl



Tortellinis

à la sauce d'épinards et pois chiches

25 kg de tortellinis végétariens
 3 bouquets de persil
 2 kg d'épinards
 6 l de crème soja ou sauce béchamel
 3,5 kg de pois chiches ou petits pois cuits



Faites cuire à la vapeur les épinards et le persil. Mélangez les légumes avec la crème et ajoutez les pois chiches. Versez la sauce sur les tortellinis.

Recettes de base

Lorsqu'il n'est pas possible de préparer soi-même du bouillon ou des boulettes végétariennes, nous le comprenons bien. Mais nous ne voulons pas nous priver de ces recettes de base. Ainsi, cela vaut la peine, ne serait-ce que pour le coût du seitan de le faire soi-même ou de faire mariner son tofu soi-même.

Bouillon de légumes

- 1 gros oignon haché
- 2 carottes râpées
- 2 branches de céleri râpées
- 250 g de champignons blancs hachés
- 1 tête d'ail
- 1,5 l de l'eau
- 2 feuilles de laurier
- 4 branches de thym frais



Même dans un bouillon de viande et un fumet, le goût vient surtout des légumes et des fines herbes qui y sont ajoutés. Il est donc possible de faire un délicieux bouillon, très relevé, ou de faire un fond sans ingrédients d'origine animale.

Portez à ébullition et baissez le feu, sans couvercle. Laissez le bouillon mijoter durant une heure et tamisez-le.

Fond de légumes grillés

- 1 kg de carottes râpées
- 1 kg d'oignons hachés
- 1 kg de céleri-rave haché + feuillage
- 1 tête d'ail divisée en gousses non pelées
- 3 l de l'eau
- 2 feuilles de laurier
- 4 branches de thym frais
- 0,2 dl d'huile d'olive



Faites griller au four les deux tiers des légumes (sans le feuillage du céleri) et l'ail avec de l'huile d'olive à 200°C jusqu'à ce que tous les légumes soient bien caramélisés. Déposez les légumes dans une grande poêle et versez l'eau jusqu'à bien couvrir les légumes. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 1 heure. Tamisez le bouillon et ajoutez-y les légumes restants et le feuillage du céleri, avec la sauce soja et les fines herbes. Laissez bouillir pendant une heure. Tamisez le bouillon et conservez.

Base de la marinade du tofu

- 3 dl d'huile neutre
- 4 rondelles de gingembre
- 2 gousses d'ail pressées
- Jus d'1 citron
- 1 piment
- 1 cuillère à thé de sel marin



Mélangez ces ingrédients et faites chauffer jusqu'à ce que le gingembre et l'ail commencent à se colorer. Éteignez le feu et laissez refroidir. Déposez le tout au frigo jusqu'à utilisation.

Recette de base pour marinade de seitan

- 1 dl de sauce de soja
- 5 dl de vin rouge
- 3 feuilles de laurier
- 2 branches de thym
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 c. à s. d'huile de sésame ou d'huile de noix
- 1 oignon haché grossièrement
- 1 carotte hachée grossièrement



Vous pouvez acheter le seitan tout prêt, mariné dans une sorte de bouillon à la sauce soja au goût relevé. Toutefois, vous pouvez aussi bien assaisonner le seitan à votre goût avec cette marinade ou une création maison.

Mélangez tous les ingrédients et laissez-y mariner le seitan pendant au moins 3 heures. Ensuite, vous pouvez passer la marinade et l'utiliser comme base d'une sauce.

Seitan maison

Pour le seitan :

200g de gluten en poudre
 100 ml d'eau gazeuse +
 100 ml d'eau (l'eau gazeuse donne
 un seitan un peu plus spongieux)
 un soupçon de sauce soja
 1 c. à c. de purée de tomates
 herbes (thym, persil, herbes de Provence, ...)
 poivre et sel

Pour le bouillon :

5 l d'eau
 200 à 400 ml de sauce soja
 (en fonction de la sauce)
 gingembre
 ail
 carottes
 oignons
 purée de tomates
 herbes (thym, persil,
 herbes de Provence)



Préparer du seitan artisanal demande un peu de temps et d'efforts. Réduisez considérablement le temps de travail en utilisant du gluten en poudre (disponible chez les commerces de gros bio et boulangeries). Vous obtenez un bon résultat et vous pouvez assaisonner le seitan dès le début au goût désiré. Cette recette permet de préparer environ 600 g de seitan.

Mettez le bouillon dans une casserole assez grande (Pensez bien que le seitan va doubler ou même tripler de volume pendant sa préparation) et portez à ébullition.

Mélangez le gluten en poudre avec les herbes sèches. Mélangez la purée de tomates avec la sauce soja et l'eau. Versez ce mélange sur le gluten en poudre épicé et pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte caoutchouteuse (robot de cuisine). Pétrissez cette pâte pendant environ 5 minutes. Si la pâte colle, ajoutez des petites quantités de gluten en poudre jusqu'à obtention de la texture désirée. Si la pâte est trop sèche, ajoutez de l'eau.

Coupez la pâte en morceaux (une quinzaine) et laissez reposer 20 minutes pour détendre la pâte.

Ajoutez les morceaux de seitan au bouillon juste avant le point d'ébullition de celui-ci. Couvrez la casserole et laissez bouillir pendant 30 minutes à une heure. Remuez de temps en temps. Enlevez un morceau de seitan du bouillon et coupez en deux pour contrôler si le seitan est prêt. Le seitan doit être spongieux jusqu'au noyau. Égouttez le seitan et conservez le bouillon. Et voilà, le seitan est prêt à être utilisé, dans un pot-au-feu par exemple, ou vous pouvez le congeler.

Véganaise

500 ml de lait de soja nature
 750 ml d'huile de tournesol
 75 ml de vinaigre de cidre
 2 c. à s. de moutarde
 Poivre
 Sel



Versez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à l'obtention de la consistance d'une mayonnaise.

Vous pouvez assaisonner cette véganaise avec de différentes sortes d'herbes (fraîches) (curry, estragon, cresson alénois, ...) ou vous pouvez la rendre plus légère avec du yaourt au soja. La véganaise peut également servir de base pour une autre sauce. L'avantage de cette véganaise est qu'elle contient moins de graisses que la mayonnaise conventionnelle et qu'elle ne contient pas de cholestérol ni de graisses saturées.



Sandwiches garnis

L'offre végétarienne en matière de sandwiches garnis se limite généralement à quelques créations à base de salade d'oeufs ou de fromage. Et celui qui souhaite un sandwich complètement végétal devra se contenter de salade, tomates et carottes râpées. Il existe pourtant de nombreuses possibilités ! Voici un peu d'inspiration...

Prêt à l'emploi

Auprès des grossistes traditionnels, l'assortiment de garniture végétarienne croît lentement mais sûrement. Vous y trouverez des salades de légumes, des saucisses végétariennes, des légumaises, de l'américain préparé à base de carottes. Certaines salades sont également déjà végétariennes, comme c'est le cas par exemple pour les champignons à la grecque. Les grossistes bio ont évidemment un assortiment plus vaste, incluant toutes sortes de pâtés végétaux.

Inspiration venue du Sud

Tapenade, avocat, différentes sortes de pesto... tous ces ingrédients fournissent une excellente base aux sandwiches garnis. Combinez la tapenade ou le pesto à des légumes grillés ou des champignons cuits. Vous pouvez utiliser l'avocat aussi bien en tranches qu'en guacamole. Combinez l'avocat avec de la tomate, de la salade iceberg, du cresson, du concombre et un peu de moutarde. La douceur de l'avocat mélangée au piquant de la moutarde en font un délicieux sandwich. C'est également valable si vous aromatisez les tomates avec du vinaigre balsamique.

Les légumineuses comme base crémeuse

Les légumineuses ne sont pas seulement bon marché, elles peuvent également facilement s'acheter en vrac. L'houmous est une pâte à tartiner végétale à base de pois chiches cuits. Vous pouvez facilement vous procurer de l'houmous auprès des grossistes ou le réaliser vous-même. L'houmous traditionnel se fait avec de l'huile d'olive, de l'ail, du cumin et du jus de citron. Mais il existe un nombre incalculable de variantes possibles : à base de curry au lieu de cumin, à base de tomates séchées, de poivrons grillés, d'avocat, au pesto, épices fraîches, aux olives, etc. Le sandwich à l'houmous peut également être agrémenté de légumes de saison.

Les pois chiches ne sont pas les seuls légumes qui peuvent être travaillés sur du pain. Les haricots blancs peuvent également servir de base, d'autant qu'ils sont encore plus crémeux. Une mousse de haricots blancs cuits (dans un bouillon de légumes) doit être agrémentée de jus de citron, de poivre et de sel !



Le Jeudi Veggie - sandwich

100 ml mayonnaise ou véganaise
1 c. à s. de ketchup
1 c. à s. de moutarde
1,5 1 c. à c. d'épices cajun
(ou des épices pitta)
1 c. à c. de cerfeuil séché
1 c. à c. de céleri séché
0,5 c. à c. de poivre de Cayenne
sel
2 carottes râpées
céleri-rave râpé
quelques tranches de concombre
cresson



A l'issue d'un concours entre plusieurs restaurateurs, le meilleur sandwich Jeudi Veggie fut élu. Il s'agit d'un sandwich à base de salade carottes épicées, agrémentée de cresson, de céleri rave, de concombre et de tomate.

Mélangez la mayonnaise avec le ketchup, la moutarde et les épices. Ajoutez les carottes râpées et assaisonnez au goût. Tartinez une baquette multicéréales avec ce mélange. Ajoutez les céleris-raves, quelques tranches de concombre et un peu de cresson.

Salades:

le bar à salade revu à la hausse

Le bar à salade, un domaine où la restauration collective peut facilement faire des bénéfices. Quelques simples ajouts suffisent pour que vos clients puissent facilement y composer un plat végétarien complet.

Si vous offrez seulement des légumes, envisagez d'élargir la gamme de votre bar à salade avec un féculent. Une salade de pommes de terre est bien sûr un classique, mais vous pouvez également utiliser différentes sortes de céréales, comme le blé, le riz ou le couscous. Vous pouvez les enrichir avec des morceaux de légumes des noix et graines, des raisins secs, des haricots (pois ou autres), des olives, ... pour les rendre plus complètes et plus consistantes.

Évitez d'incorporer de la mayonnaise dans tous vos plats, car les personnes qui ne consomment pas de produits à base de lait ou d'œufs ne pourront pas en manger. Variez avec de l'huile et/ou du vinaigre. Adoptez le même principe pour les petits morceaux de viande : omettez-les s'ils ne sont pas indispensables. Indiquez éventuellement les plats végétariens à l'aide d'un petit drapeau.

Si vous offrez du pain avec les salades, mettez quelques bonnes garnitures à disposition, comme l'houmous ou le guacamole.

Préparez également quelques salades riches en protéines, qui rassasient bien. Presque tous les ingrédients de base pour ces salades se vendent en conserves prêtes à l'emploi. Il suffit de les égoutter et de les assaisonner avec des herbes et éventuellement une vinaigrette.

Voici quelques idées pour préparer des salades. Dans la plupart, les haricots/lentilles ou pois chiches peuvent être échangés.

Astuce : mélangez les haricots/lentilles ou les pois chiches chauds avec la vinaigrette ou laissez 'mariner' la salade pour un goût plus riche.

Recette de base :

- 4 à 5 tasses de haricots (ou lentilles ou pois chiches)
- 1 à 2 c. à s. de vinaigre de vin rouge
- 2 à 4 c. à s. d'oignon rouge ou échalote émincée
- 60 ml d'huile d'olive, selon votre goût
- une poignée de persil plat haché menu
- sel et poivre

Mélangez les ingrédients pour la vinaigrette et versez sur les haricots. Éparpillez le persil haché par-dessus et mélangez bien.

Variations:

Salade italienne :

Utilisez des haricots cannelloni, du vinaigre balsamique et du romarin ou du basilic. Un peu d'ail rendra le tout plus épicé. Finissez la salade avec des morceaux de tomates ou des noisettes.

Salade anglaise :

Utilisez des haricots mixtes, du jus de citron ou citron vert et éparpillez de la menthe fraîche au lieu du persil plat. Délicieux avec des petits pois.

Salade française :

Utilisez des lentilles (du Puy), des échalotes émincées et de l'estragon frais. Délicieux avec des morceaux d'haricots verts et d'amandes.

Salade asiatique :

Utilisez des haricots de soja ou azuki, du vinaigre de riz et une huile plus neutre de goût. Utilisez des poirettes émincées et donnez une touche épicée en ajoutant une cuiller de gingembre haché et une cuiller d'ail. Assaisonnez la salade avec de la sauce de soja. Vous pouvez ajouter des cacahuètes ou des graines de sésames hachées. Se combine également bien avec des épinards ou avec du chou chinois émincé.

Salade grecque :

Utilisez des haricots géants, du jus de citron et des échalotes. Ajoutez du concentré de tomates et une cuiller d'ail à la vinaigrette. Délicieux avec des morceaux de carottes cuites et de noix.

Salade marocaine

Utilisez des pois chiches et du jus de citron. Relevez le goût de la vinaigrette en ajoutant de la poudre de cumin et de l'ail émincé. Une petite dose de pâte de harissa rendra le tout plus piquant. Utilisez, en plus du persil plat, une poignée de coriandre hachée et terminez la salade avec des morceaux de poivron, de concombre, de tomate, ...



Carottes marocaines

15 kg de carottes en rondelles
1 l d'huile d'olive
2 kg de citron
200 g d'ail
100 g de persil plat
80 g de cumin
sel et poivre (au goût)



100 pers.



Vous pouvez aussi remplacer la moitié des carottes par des pois chiches cuits. Si vous voulez, vous pouvez aussi ajouter des raisins secs.

Faites cuire les carottes avec l'ail. Faites un vinaigrette des autres ingrédients en mélangez-y les carottes. Servez froid et garnissez avec du persil.



Salade de lentilles

1 kg de lentilles vertes (Du Puy)
bouillon de légumes
1 dl d'huile d'olive
400 ml de jus de citron
300 g de moutarde
200 g de miel, sirop d'agave,
sirop de riz or sirop d'érable.
sel et poivre
ciboulette hachée



100 pers.



En hiver vous pouvez ajouter des champignons cuits ou, dans la saison, des tomates ou des petits pois.

Faites cuire les lentilles dans le bouillon de légumes jusqu'à ce qu'ils sont tendres. En attendant faites la vinaigrette en utilisant les autres ingrédients, sauf la ciboulette. Hachez la ciboulette. Egouttez les lentilles et versez la vinaigrette pendant que les lentilles sont encore chaudes. Ajoutez la ciboulette lorsque les lentilles sont refroidies. Laissez reposer pendant une heure et assaisonnez.



Salade de betteraves

7 kg de betteraves
1 kg de citron
1 l d'huile d'olive
150 g de graines de sésame
sel et poivre



100 pers.



Après la saison de la laitue, les tomates et les poivrons, ce sont les betteraves qui peuvent enrichir votre salade !

Râpez les betteraves avec une râpe fine. Grillez les graines de sésame. Préparez un dressing à base des autres ingrédients, mélangez-le avec les graines de sésame en ajoutez les betteraves râpées.



Taboulé

8 kg de couscous
1 kg de persil
8 kg de tomates
8 kg de concombre
1 kg de menthe
2 kg de citron
1 l d'huile d'olive
sel et poivre



100 pers.



Faites cuire le couscous dans l'eau. Entretemps coupez les tomates et le concombre en morceaux. Utilisez les autres ingrédients pour faire un dressing en ajoutez-le au couscous et aux légumes. Assaisonnez.



La vie est belle®



burgers végétariens originaux
100% bio
200% de cœur®

EVA et 'Vredeseilanden' : de solides partenaires pour assurer le succès d'une cuisine de collectivité durable

Eva et les 'Vredeseilanden' partagent ensemble cinq règles de base essentielles pour le développement d'une cuisine de collectivité durable :

1. limiter la quantité de protéines animales afin de diminuer la production de gaz à effet de serre
2. utiliser des produits de saisons locaux afin de limiter le transport et la consommation d'énergie
3. éviter le gaspillage et produire moins de déchets
4. choisir des produits provenant de l'agriculture biologique afin de limiter les toxines et d'être plus respectueux de la nature
5. choisir des produits provenant du commerce équitable, ce qui est favorable autant pour le Nord que pour le Sud

En qualité de créateur de la campagne Jeudi Veggie et d'expert en matière d'alimentation végétarienne, EVA asbl est LE partenaire de choix dans l'accompagnement et l'implantation d'une cuisine de collectivité respectueuse de ces règles de base.



www.jeudiveggie.be

Lorsque EVA accompagne le développement d'une cuisine de collectivité, elle le fait toujours en association avec les 'Vredeseilanden'.

En effet, 'Vredeseilanden' se portent garants d'accompagner pas à pas tout le développement du projet.

Mais quand la cuisine de collectivité naissante désire proposer une cuisine végétarienne et plus encore participer au Jeudi Veggie, 'Vredeseilanden' se tournent alors d'emblée vers EVA afin de faire appel à leur expertise en la matière.

En effet, le jeudi Veggie, marque déposée de EVA, qui en a assuré la création et la mise en place, mettra alors volontiers toute son expertise au service du nouveau partenaire afin de faire de son projet un véritable succès.

La collaboration entre EVA et 'Vredeseilanden' offre donc l'avantage d'englober ensemble tous les aspects et toute la trajectoire à suivre afin d'assurer le succès du projet.



vredeseilanden

www.vredeseilanden.be



Où trouver des produits végétariens ?

Les professionnels peuvent déjà se procurer de nombreux produits végétariens auprès des grossistes. Ci-dessous une liste des plus importants :

Grossistes traditionnels

- Enco (..)
- Deli XL (www.delixl.be)
- Java (www.java-coffee.be)
- Interfrost (www.interfrost.be)
- Sunwah

Grossistes biologiques

- Biofresh (www.biofresh.be)
Grossiste en produits bio avec un large choix de produits végétariens.
- De Trog (<http://detrogsite.online-web.be>)
Grossiste en céréales, légumes secs, noix, etc., biologiques.
- Hagor-bioservice
Grossiste en alimentation saine
- Cleyland (www.cleyland.be)
Grossiste en produits frais biologiques

Plus d'info

Sites web

- www.evavzw.be le site général d'EVA (en flamand)
- www.jeudiveggie.be tout sur la campagne d'EVA Jeudi Veggie
- www.bioforum.be tout sur la nourriture biologique
- www.vredeseilanden.be
- <http://www.restaurationcollectivedurable.be/> plus d'info sur l'implication dans les cuisines collectives durables de l'IBGE (Institut Bruxellois pour la Gestion de l'Environnement) et de Bioforum Wallonie.

Livres de cuisine

- Le grand livre de la cuisine végétarienne, Igor Brotto et Olivier Guiriec
- 100 % végétal et gourmand, Marie Laforêt
- Ma cuisine végétarienne pour tous les jours, Garance Leureux
- Livre de cuisine Jeudi Veggie (bientôt dans les magasins)
- How to Cook Everything Vegetarian, Mark Bittman



Jeudi Veggie

Parce que nous mangeons singulièrement trop de viande et pas assez de fruits et légumes, l'asbl EVA a mené une campagne pour faire du Jeudi un jour Veggie. Ce jour-là, nous ne mangeons pas de viande, ni de poisson, mais nous gâtons nos papilles gustatives avec des fruits et légumes. Cette campagne dont le succès ne se dément pas connaît toujours plus d'échos et d'imitations. A côté du fait que beaucoup d'entreprises, d'écoles et de villes participent au Jeudi Veggie, la campagne a reçu un prix pour le meilleur projet de santé au Congrès d'Alimentation et Santé à Bruxelles. En 2009, la campagne a été couronnée du grand prix de la Fondation pour les Générations Futures par Cera.

Concrètement, EVA donne des conseils et informations aux personnes intéressées pour qu'elles sachent organiser le Jeudi Veggie. Nous le faisons grâce à notre site Internet, la newsletter, nos publications et nos actions médiatiques. Nous pensons également à ceux qui aiment manger au restaurant en publiant des listes, guides de restaurants et plans de ville reprenant des restaurants qui proposent une belle offre végétarienne. Les restaurateurs sont aussi d'importants partenaires dans cette campagne. Si nous encourageons à adopter une alimentation végétarienne, il faut naturellement que l'on travaille à ce que l'offre suive.

Nous essayons d'élargir cette offre en donnant des **informations et des recettes sur mesure**. Nous organisons des **ateliers de cuisine et de la consultance** pour les professionnels de la cuisine collective. Nos cuisiniers demanderont préalablement des informations sur la cuisine dans laquelle il faudra expliquer la signification du projet, travailler ensemble à des idées créatives réalisables pour les plats végétariens, et goûter les plats-tests. Après cela, la cuisine reçoit un petit rapport de l'atelier. Cette consultance peut être le coup de pouce bien pratique pour encourager le changement que nous préconisons. Nous travaillons déjà en collaboration avec plusieurs restaurateurs afin d'adapter l'offre dans les restaurants d'entreprise ; nous pouvons donc faire part de notre expérience à d'autres restaurateurs. Ci-dessous, nous avons repris quelques conseils pour les restaurateurs souhaitant participer au Jeudi Veggie. Nous nous engageons à mettre sous les projecteurs les restaurants qui participent de façon durable au Jeudi Veggie.

Le Jeudi Veggie, vous pouvez...

- utiliser les sets de table "Jeudi Veggie", les guides, les posters et autre matériel
- de campagne. Vous trouverez un aperçu de notre matériel de campagne sur notre site internet www.jeudiveggie.be.
- offrir un plat du jour végétarien. Le plat avec de la viande est dans ce cas proposé comme alternative.
- donner plus de visibilité au Jeudi Veggie en accrochant une affiche. Vous pouvez obtenir des affiches et des guides (voir site Internet) de la campagne Jeudi Veggie chez EVA.
- mettre l'offre végétarienne sous les projecteurs le jeudi en proposant une boisson (apéritif), des amuse-bouche adaptés ou d'autres incitants (carte de fidélité, concours)..
- informer les clients de la signification du Jeudi Veggie. Cela peut être accompli en faisant appel au responsable de la communication de l'entreprise ou de l'établissement.

Plus d'info? Envoyez un e-mail à info@jeudiveggie.be.

Sur notre site, vous trouverez également un plan par étapes assez pratique avec quelques conseils indispensables pour le lancement du Jeudi Veggie.

Souhaitez-vous participer au Jeudi Veggie ?

Contactez-nous à info@jeudiveggie.be pour la signature d'un accord pour le Jeudi Veggie. Cet accord est gratuit et vous donne le droit d'utiliser le matériel de campagne sous le nom de Jeudi Veggie dans votre entreprise ou votre établissement.



À propos de l'asbl EVA

EVA signifie Ethisch Vegetarisch Alternatief (Ethique Végétarienne Alternative). EVA est une organisation qui informe et sensibilise le grand public, l'horeca et l'industrie alimentaire, les médecins et diététiciens, les instances officielles et le gouvernement depuis 2000 sur tout ce qui concerne l'alimentation végétarienne. Nous assistons de façon saine et appétissante les personnes souhaitant manger moins ou pas de viande. EVA publie EVA magazine, entretient le vaste site Internet www.vegetarisme.be, organise des activités comme des conférences, des journées d'étude, des cours de cuisine et des dîners. En outre, elle diffuse des publications gratuites et tente d'inciter le grand public à laisser la viande ou le poisson de côté au moins une fois par semaine par le biais de sa campagne Jeudi Végétarien.

Les informations qu'EVA fournit sont :

Les informations qu'EVA fournit sont :

accessibles : les informations sont compréhensibles et utilisables pour celles et ceux qui veulent en savoir plus sur comment manger moins ou pas de viande. EVA ne s'adresse pas à un groupe spécifique. Le style de nos publications est jeune et agréable, elles se lisent facilement. Pas d'image vieillotte, mais contemporaine et curieuse.

pratiques : les informations d'EVA vous permettent de commencer tout de suite à cuisiner. Vous découvrirez de nouveaux ingrédients, de bonnes adresses culinaires et des informations utiles qui vous aideront à mener une vie saine, tout en respectant les hommes, les animaux et l'environnement.

correctes et fiables : les informations fournies par EVA ont été vérifiées et revérifiées. Pas de semi-vérités, exagérations ou résultats sponsorisés, mais des faits scientifiques objectifs. EVA fait par ailleurs appel à des spécialistes dans tous les domaines. Résultat : des informations archi-solides, sans être ennuyeuses.

positives : EVA aspire à améliorer le monde sans lasser. Faire passer un message positif en soulignant les avantages des alternatives. Nous ne sommes pas là pour moraliser ou prêcher, mais souhaitons encourager et motiver.

EVA vous offre les possibilités suivantes

- du matériel (gratuit) comme des sets de table, affiches, brochures et dépliants
- nos conseils et notre expertise quant à l'alimentation végétarienne
- des cours de cuisine végétarienne pour des professionnels
- un abonnement gratuit à nos lettres d'information numériques
- une affiliation à EVA et notre magazine trimestriel
- des possibilités d'annonces dans nos publications

Plus d'informations?

Envoyez-nous un e-mail à info@jeudiveggie.be



www.jeudiveggie.be



À propos de Bruxelles Environnement

Bruxelles Environnement fait la promotion de l'alimentation durable depuis plusieurs années déjà. Depuis 2008, Bruxelles Environnement aide également les cantines à évoluer vers des cantines durables. Une cantine durable est tout bénéfique pour la santé et pour l'environnement, et plaît à tout le monde.

Les 7 règles d'or d'une cantine durable:

1. Achetez des produits locaux et de saison
2. Réduisez la part des protéines animales et variez les sources de protéines végétales et animales
3. Évitez le gaspillage alimentaire et produisez moins de déchets
4. Optez pour des produits issus de l'agriculture biologique ou autres filières de qualité
5. Optez pour des produits issus du commerce équitable pour les produits n'existant pas au niveau local
6. Informez et sensibilisez le personnel, la direction et les clients
7. Optez pour une approche progressive

Pour vous aider dans cette démarche, Bruxelles Environnement a développé les outils gratuits suivants:

- Des outils sur mesure: guide des achats, exemples de plans alimentaires, recettes, liste de fournisseurs, calendrier des fruits et légumes de saison, ...
- Des séances d'information (pratique et thématique) par des chefs et experts expérimentés en alimentation durable



INFO:

www.bruxellesenvironnement.be

02/775 75 75

www.restaurationcollectivedurable.be



MAINTENANT, MA CANTINE RESPECTE L'ENVIRONNEMENT

CHAQUE GESTE COMPTE QUAND ON EST PLUS D'UN MILLION DE BRUXELLOIS



Manger plus de fruits et de légumes locaux et de saison • Choisir des producteurs qui évitent les engrais chimiques et les pesticides • Réduire la viande • Nous avons tous le pouvoir de nous régaler en protégeant l'environnement.

Saviez-vous que... ?

- ... le Belge mange en moyenne 1801 animaux sur sa vie ?
- ... il faut 15.000 litres d'eau pour produire un kilo de viande de bœuf ?
- ... à peu près un tiers de tous les poissons pêchés, soit à peu près 30 à 35 milliards de kilos, sont-ils transformés en nourriture pour les poissons d'élevage ?
- ... trente pour cent en moyenne des poissons capturés sont soi-disant des 'prises accessoires' ?
- ... en mangeant végétarien, vous diminuez le risque de maladie cardio-vasculaire, de diabète type 2 et de certains cancers. Vous absorbez moins de cholestérol et vous gardez plus facilement la ligne ?
- ... si chaque Belge participait chaque semaine au Jeudi Veggie, au bout d'un an, cela aurait le même impact que de laisser un demi-million de voitures au garage ?
- ... trois millions d'hectares de forêt sont sacrifiée chaque année dans le monde à cause de la consommation de viande ?