

TOUT SAVOIR SUR LES PRODUITS riches en protéines végétales DES HAUTS-DE-FRANCE

- Les protéines végétales : qu'est-ce que c'est ?
- Les recommandations nutritionnelles
- Les filières locales de produits riches en protéines végétales
- Sensibiliser les convives et les parents
- Le coin à astuces
- Ils le font déjà : l'exemple de Croc La Vie
- Quelques idées de recettes riches en protéines végétales



Le menu végétarien hebdomadaire : une nouveauté introduite par la loi EGAlim du 30 octobre 2018 ¹

A partir du 2 novembre 2019, l'ensemble des établissements de restauration scolaire, qu'ils soient publics ou privés, devront proposer un menu végétarien (entrée et plat) au moins une fois par semaine.

Selon la loi, ce menu peut être composé de produits riches en protéines végétales (**légumineuses, céréales**) ou animales (**œufs, produits laitiers**) : il ne peut contenir de chair animale mais les produits issus d'élevages d'animaux peuvent être utilisés.

La loi EGAlim acte la mise en place d'un plan pluriannuel de diversification des protéines pour les restaurants qui servent plus de 200 couverts par jour en moyenne. Ces mesures doivent contribuer à sensibiliser les convives à une alimentation équilibrée et durable et à la diversification des sources de protéines.



Une mesure qui répond
aux évolutions des
habitudes alimentaires
et des attentes des
français

67% des français sont prêts à **réduire leur consommation de protéines animales** pour privilégier de **la viande et du poisson de meilleure qualité avec un impact environnemental plus faible**. (Sondage IFOP pour WWF) ²

51% des parents et 59% des français souhaitent des menus végétariens à la cantine. Ce pourcentage s'élève à 74% chez les 18-34 ans. (Sondage BVA pour Greenpeace) ³

La Fédération des conseils de parents d'élèves a demandé en mars 2018 la mise en place de deux repas végétariens par semaine dans les cantines. ⁴

¹ Loi n° 2018-938 du 30 octobre 2018 pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous

² Sondage Ifop pour WWF France, "Les français, la consommation écoresponsable et la transition écologique", Octobre 2017, <https://www.ifop.com/publication/les-francais-la-consommation-ecoresponsable-et-la-transition-ecologique/>

³ Sondage Institut BVA pour Greenpeace, "Les français et les repas végétariens dans les cantines scolaires" <https://www.bva-group.com/sondages/francais-repas-vegetariens-cantines-scolaires/>

⁴ FCPE, « Communiqué de presse – Semaine pour les alternatives aux pesticides, la FCPE s'engage pour une restauration scolaire de qualité », Mars 2018 <https://www.fcpe.asso.fr/sites/default/files/2018-03/28032018alternativespesticides.pdf>

Les protéines végétales : qu'est-ce que c'est ?

Qu'est-ce qu'une protéine ?

Les protéines sont des molécules formées d'une chaîne d'acides aminés. Elles jouent de nombreux rôles dans l'organisme :



MUSCLE



OS



CROISSANCE

Sur les 20 acides aminés existants, 9 sont dit "essentiels" : ils doivent être apportés par l'alimentation car notre corps ne sait pas les fabriquer.

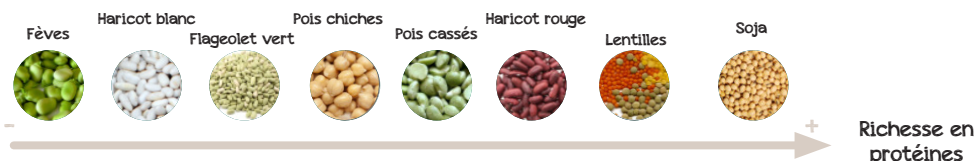
Si ces 9 acides aminés essentiels se trouvent dans de bonnes proportions dans les protéines animales, ce n'est pas le cas des protéines végétales :

- ✓ Dans les céréales, il manque la lysine
- ✓ Dans les légumineuses, il manque la méthionine
- ✓ Pour avoir un apport idéal en protéines, il est donc recommandé d'associer céréales et légumineuses au cours d'un même repas.

Il existe quatre familles d'aliments riches en protéines végétales :

- ✓ Les légumineuses
- ✓ Les oléagineux
- ✓ Les céréales
- ✓ Les algues

Quelle légumineuse contient le plus de protéines végétales ?



Quelle céréale contient le plus de protéines végétales ?



Quelles sont les autres aliments qui contiennent des protéines végétales ?



Les régimes alimentaires : végéquoi ?

végétaRien

Un végétaRien est une personne qui ne consomme pas de chair animale (ni viande, ni poisson, ni crustacés) mais mange les productions issues des animaux (lait, fromage, oeufs, miel).

flexitaRien

Un flexitarien est une personne qui décide de réduire sa consommation de viandes et poissons pour différents motifs (éthique, environnement, santé), sans les exclure totalement de son régime alimentaire.

pesco-végétarien

Un pesco-végétarien est une personne qui ne mange pas de viande mais consomme du poisson et des crustacés.

végétaLien

Un végétaLien est une personne qui exclut de son alimentation tous les produits d'origine animale. Il se nourrit uniquement de produits issus du monde végétal.

				
végétaRien	✗	✗	✓	✓
flexitaRien	↓	↓	✓	✓
pesco-végétaRien	✗	✓	✓	✓
végétaLien	✗	✗	✗	✓

NB : Un **végan** est une personne qui rejette tous les produits issus de l'exploitation animale. Par exemple, il ne porte pas de cuir et n'utilise pas de produits de beauté testés sur les animaux. Il ne s'agit pas seulement d'un régime alimentaire mais d'un mode de vie.

Les recommandations nutritionnelles

Les produits végétaux riches en protéines : de nombreux bénéfices sur la santé

- Introduire des protéines végétales c'est diversifier les sources de protéines et garantir un meilleur équilibre alimentaire pour les convives
- Une alimentation riche en végétaux et en céréales (de préférence complètes lorsque consommées bio) protège efficacement contre les maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, obésité...) ⁵
- 6 bonnes raisons de manger des légumineuses ⁶ :



Les recommandations de l'Anses et du PNNS

L'ANSES⁷ établit la référence nutritionnelle en protéines à **0,83 grammes de protéines/kg/jour** pour un adulte en bonne santé (environ 58 g de protéines pour un adulte de 70kg) soit 10 à 20% de son apport énergétique quotidien.

L'ANSES préconise **un apport varié** composé de **50% de protéines animales et 50% de protéines végétales**. Or aujourd'hui en France l'apport protéique moyen est de 70% d'origine animale contre 30% d'origine végétale.

De même, le PNNS 2017-2021 (*Plan National Nutrition Santé*) recommande de ⁹ :

- Consommer **au moins 2 fois par semaine des légumes secs** (*riches en fibres et en protéines*)
- Privilégier les **céréales complètes** (*riches en fibres, protéines et vitamines*)
- Consommer **une poignée** par jour de **fruits à coque** (*noix, graines oléagineux...*)

⁵ BRICAS, Nicolas et al. "Pour une alimentation durable : réflexion stratégique du ALIne". Editions Quae., p62, 2014

⁶ FAO, « Les légumineuses », Octobre 2015

<http://www.fao.org/pulses-2016/news/news-detail/fr/c/337148/>

⁷ Anses, "Les protéines", Mars 2019

<https://www.anses.fr/fr/content/les-prot%C3%A9ines>

⁸ Anses, "Actualisation des repères du PNNS", Décembre 2016

⁹ SantépubliqueFrance, "Recommandations sur l'alimentation, l'activité physique & la sédentarité pour les adultes", Janvier 2019

Les recommandations du GEM-RCN : Fréquence & grammages



Fréquence

Depuis 2011, la restauration collective doit suivre un plan alimentaire sur 20 repas successifs. Il rend obligatoire la fréquence de présentation de certains aliments permettant d'assurer l'équilibre nutritionnel des repas servis. Le GEM-RCN¹⁰ impose une fréquence de 4 plats végétariens sur 20, soit 1 repas végétarien par semaine.



Pour le plat du menu végétarien, deux options :

✓ **Plat complet**

Ex : parmentier végétarien, lasagnes végétariennes, chili végétal, etc.

✓ **Composante protidique accompagnée d'une garniture**

Ex : galette végétarienne, boulette type falafel, etc.



Grammage

Les grammages recommandés par le GEM-RCN sont exprimés en portion d'aliments et adaptés à chaque classe d'âge. Ils sont nécessaires mais aussi suffisants et ne doivent pas être dépassés. Les grammages recommandés dans le GEM-RCN de Juillet 2015 sont à prendre en compte.

	Plat complet	Composante protidique
Maternelle	180 g	50 g
Elémentaire	250 g	70 g
Collégiens-Lycéens	250 g à 300 g	100 g à 120 g
Adulte	250 g à 300 g	100 g à 120 g
Recommandation de densité de protéines	5 g / 100 g	10 g / 100 g
Recommandation de proportion protéines / lipides	Protéines / Lipides > 1	

Comment obtenir un menu végétarien équilibré ?

Pour qu'il soit équilibré, le **menu végétarien doit** :

Contenir suffisamment de protéines :

Puisque l'apport en protéines conseillé varie en fonction de l'âge des individus, il faudra donc faire varier la quantité de protéines dans un repas en fonction de l'âge des convives¹¹ :

- **Maternelle : 8 g de protéines** par repas
- **Elémentaire : 11g de protéines** par repas
- **Collège et Lycée : 17 - 20g de protéines** par repas

¹⁰ GEM - RCN, " Diversification des sources de protéines en restauration collective", Mars 2019

¹¹ Bulletin Officiel du ministère de l'Education Nationale et du ministère de la Recherche, Spéciale n°9 du 28 Juin 2001

Proposer une bonne association entre les différentes sources de protéines, notamment entre les céréales et les légumineuses qui sont complémentaires :

$\frac{2}{3}$ de céréales (riches en l'acide aminé méthionine)

+ $\frac{1}{3}$ de légumineuses (riches en l'acide aminé lysine)



Bien que l'apport de protéines puisse être équilibré au cours de la journée, il est préférable en restauration collective de proposer un repas associant légumineuses et céréales.

Où trouver 20g de protéines ?

	Céréales + légumineuses	80 g de céréales (poids sec) + 50 g de légumineuses	Couscous-Pois chiches Curry lentilles-riz Parmentier de lentilles Chili végétal-riz Wraps-falafels
	Céréales + produits laitiers	80 g de céréales + 30 g de fromage ou 300 ml de lait	Pâte au gruyère Polenta au parmesan Lasagnes végétales au fromage
	Céréales + œuf	80 g de céréales + 1 œuf	Galettes de céréales Gâteaux, flans etc.
	Céréales + soja	80 g de céréales + 30 g de soja	Lasagnes aux protéines de soja Hachi parmentier au soja Quiche légumes et soja
	Céréales + oléagineux	80 g de céréales + 50 g d'oléagineux	Millet sauce aux amandes Croquettes de riz aux noix

Le saviez-vous ?

LE SOJA

+ Très riche en protéines : produit privilégié pour les menus végétariens

- Contient des isoflavones : substance suspectée d'être un perturbateur endocrinien en cas de surconsommation

Bien qu'il soit interdit de produire du soja OGM en France, il est possible d'en importer mais un ETIQUETAGE est OBLIGATOIRE pour les produits contenant plus de 0,9% d'OGM par ingrédient

Il est recommandé de **LIMITER À UNE COMPOSANTE À BASE DE SOJA PAR MENU** en privilégiant le soja d'origine française garanti sans OGM ou bio.

ZOOM sur les allergènes

Certains produits riches en protéines végétales sont des allergènes alimentaires :

Quatre allergènes dans la liste européenne :

LES CÉRÉALES CONTENANT DU GLUTEN (*blé, seigle, avoine, épeautre*), **LE SOJA ET SES DÉRIVÉS**, **LES FRUITS À COQUES** (*noix, noisettes, amandes, etc*) et **LE LUPIN**

Trois allergènes « émergents » : **SARRASIN, POIS, LENTILLES**

L'ANSES souligne l'importance de la mise à disposition des consommateurs allergiques d'une information adaptée.

¹² GEM - RCN, " Diversification des sources de protéines en restauration collective", Mars 2019

¹³ ANSES Avis relatif à "l'actualisation des données du rapport "allergie alimentaires : état des lieux et propositions d'orientation", 2019
<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2015SA0257.pdf>

Les filières locales de produits riches en protéines végétales

En valorisant davantage les produits riches en protéines végétales dans leurs menus, les chefs de la restauration collective soutiennent :

- **les producteurs locaux de céréales et légumineuses**
- **les éleveurs locaux** : les économies réalisées grâce au faible coût des produits riches en protéines végétales permettent d'investir dans de la viande locale de meilleure qualité

Les légumineuses permettent de préserver les terres agricoles :



ZOOM : Les produits labellisés de qualité

Selon la loi EGAlim d'ici 2022, les repas servis dans les restaurants collectifs devront proposer **50% de produits de qualité** dont **20% de produits bio**.

Conseil

Utilisez des produits labellisés de qualité issus de la région Hauts-de-France : agriculture biologique, Label Rouge, Identification Géographique Protégée ...

En Hauts-de-France*

+ de **200**

PRODUCTEURS BIO
EN GRANDES CULTURES

+ de **100**

PRODUCTEURS BIO
EN MÉLANGE CÉRÉALES/LÉGUMINEUSES

40

PRODUCTEURS BIO
EN AUTRES LÉGUMES SECS
(lentilles, pois chiche ...)

* Source : Bio en Hauts-de-France (alimentation humaine et autoconsommation pour l'élevage)

Les produits à base de protéines végétales disponibles en région

La région Hauts-de-France est leader dans de nombreuses productions végétales.

Céréales	Légumineuses	Oléagineux et micro-algues
Farine (blé, épeautre, seigle, sarrasin) Flocon de céréales (avoine) Graine germée (blé, haricots) Pain (blé, épeautre, seigle...) Pâtes (blé dur, épeautre,...) Semoule de blé Maïs doux Quinoa	Fève Flageolet (flageolet vert et flageolet blanc des Flandres) Haricot blanc (lingot du Nord, haricot de Soissons...) Lentille (noire, verte et lentillon) Pois cassé Pois chiche Soja	Noix Noisette Graine oléagineuse (tournesol, lin, chanvre, de courge ...) Spiruline

Le saviez-vous ?



Le **semi-complet** pour les céréales consiste à garder une partie de l'enveloppe de la graine pour fabriquer la farine. Cette enveloppe est traditionnellement retirée notamment pour éviter les résidus de pesticides. Or cette enveloppe est également très riche en minéraux, oligo-éléments, fibres... En consommant la céréale bio, il est donc conseillé de les manger en « semi-complet » ou « complet » pour combler davantage **nos besoins nutritifs** et permettre **un rassasiement plus important du mangeur** (quantité et durée) comme cela se fait quand on consomme la peau des fruits et légumes bio.

A noter : il existe en région différentes démarches dont la filière Ptinor, un pain 100% bio et local disponible pour la restauration collective.¹⁴

¹⁴ Renseignements sur le pain Ptinor auprès d'A PRO BIO. www.aprobio.fr

Où sont-ils produits ?

Acteurs des filières légumineuses, céréales, oléagineux, micro-algues

LÉGUMINEUSES

-  Haricots secs
-  Lentilles
-  Pois chiche
-  Soja
-  Fèves
-  Divers légumes secs

CÉRÉALES

-  Quinoa
-  Maïs doux
-  Divers céréales
(épeautre, sarrasin ...)

OLÉAGINEUX

-  Noix, noisettes et graines

MICRO-ALGUE

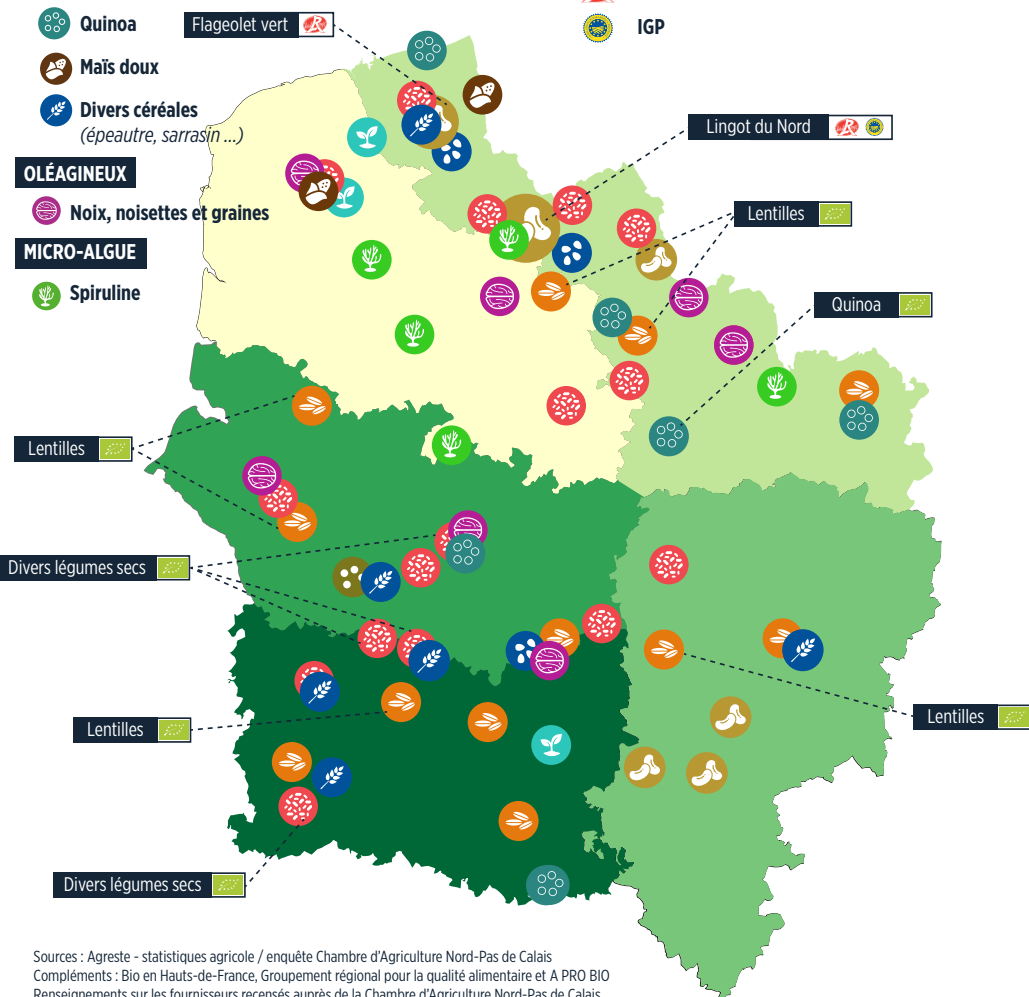
-  Spiruline

LÉGUMINEUSES PRODUITES POUR L'ALIMENTATION HUMAINE PAR DÉPARTEMENT (ESTIMATION)

-  9.800 tonnes
-  15.900 tonnes
-  36.000 tonnes
-  61.000 tonnes
-  78.900 tonnes

SIGNES D'IDENTIFICATION DE L'ORIGINE ET DE LA QUALITÉ (SICO)

-  Bio
-  Label Rouge
-  IGP



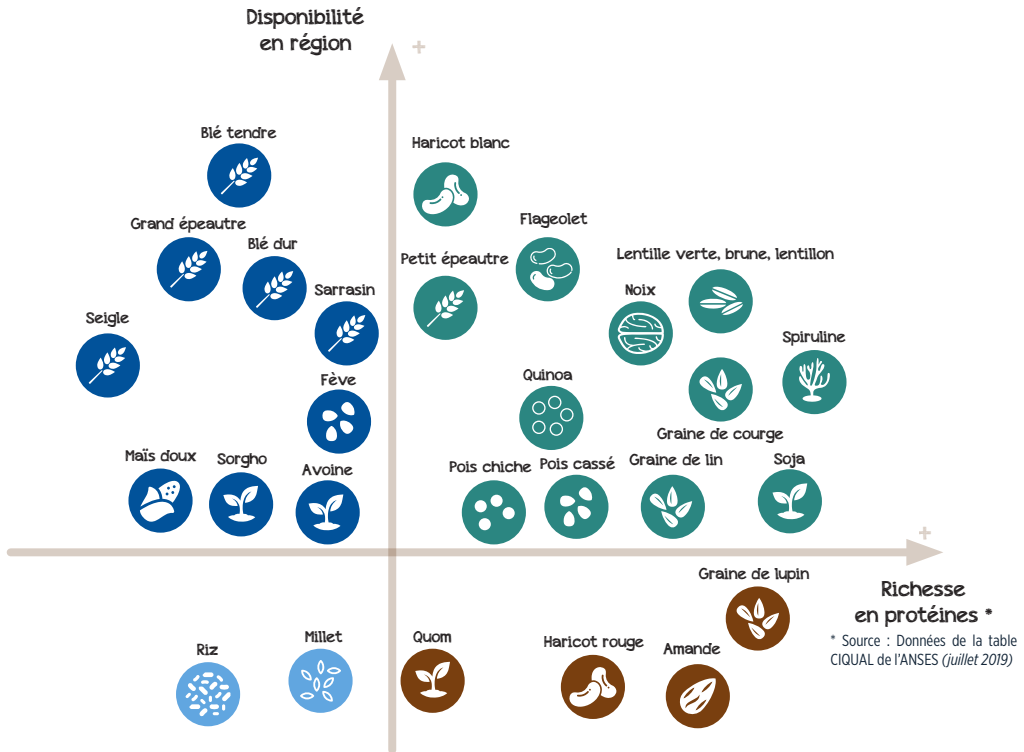
Sources : Agreste - statistiques agricoles / enquête Chambre d'Agriculture Nord-Pas de Calais
 Compléments : Bio en Hauts-de-France, Groupement régional pour la qualité alimentaire et A PRO BIO
 Renseignements sur les fournisseurs recensés auprès de la Chambre d'Agriculture Nord-Pas de Calais

CONCLUSION

les produits riches en protéines végétales à privilégier dans votre restaurant

Produits à associer
pour compléter les
apports

Produits
à privilégier



Sensibiliser les convives et les parents

Pour mieux faire accepter la mise en place du menu végétarien, il est recommandé d'impliquer les convives et les parents dès les premiers repas proposés.

Groupe de convives testeurs

- ✓ Mettre en place un **groupe de convives testeurs** pour s'assurer du succès du plat.

Privilégier la progressivité

- ✓ **Privilégier la progressivité** en augmentant la fréquence pas à pas.

Il peut être intéressant de commencer en proposant un menu végétarien par mois avant qu'il soit obligatoire d'en proposer un par semaine.

Miser sur la présentation

- ✓ **Miser sur la présentation**, notamment aux **couleurs** du plat et à la texture.

*Pour relever les couleurs parfois fades des légumineuses, il peut être judicieux d'y **ajouter des légumes plus colorés** ou une **sauce au curry ou curcuma**.*

*Penser à exploiter la texture crémeuse caractéristique des légumineuses en les intégrant dans des **soupes et sauces** ou en en faisant des **tar-tinades** (houmous servi avec des bâtonnets de carottes ou concombres) pour les entrées.*

Communiquer auprès des parents

- ✓ **Communiquer auprès des parents** pour expliquer pourquoi le menu végétarien est mis en place.

Sensibiliser les convives

- ✓ **Sensibiliser les convives** lors des repas ou en classe pour qu'ils comprennent les atouts des produits riches en protéines végétales.

Pour les plus jeunes publics, vous pouvez mobiliser des contes classiques type Jack et le haricot magique ou la princesse aux petits pois pour aborder le thème des légumineuses. Il est aussi possible de faire cultiver une graine de lentille ou de haricot, dans du coton.

*Vous pouvez vous faire **accompagner par des structures comme A PRO BIO** qui propose différents outils d'animation destinés à tous les publics.*

Recettes originales

- ✓ Utiliser dans un premier temps des **recettes que les enfants ont plus de chance de connaître**.

- ✓ Selon votre public, il peut aussi être intéressant de présenter le plat comme un **plat "Cuisines du monde"** en se basant sur des recettes exotiques (dahl de lentilles corail au riz, chili sin carne) pour faciliter leur acceptation.

Anti-gaspi



- **L'eau de cuisson** peut être utilisée comme fond de soupe ou autre plat en sauce
- **Les légumes secs** sont des produits "non-périssables" ce qui permet les achats en gros
- **L'ajout d'une cuillère à soupe d'huile** végétale au début de la cuisson permet de réduire la mousse et limite les débordements.

Keep time

Trempage : 3 doses d'eau froide pour 1 dose de légumes secs :

Lentilles vertes	Lentilles brunes	Pois cassés	Pois chiches	Haricots rouges	Haricots noirs	Haricots blancs
						
Non	Non	Non	Oui	Oui	Oui	Oui
25min	25min	60min	60min	90min	90min	90min

Conservation à 10°C max

TREMPAGE

CUISISON



Trempage express :

Porter le mélange eau + légumes secs à ébullition pendant deux minutes. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer pendant 60 minutes. Égoutter et faire cuire.

Les lentilles corail : pour garder la texture ferme de la lentille corail : laisser tremper 1h puis cuire dans de l'eau bouillante pendant 5 longues secondes : idéale pour vos salades !

Miam-miam

Pour faciliter la digestion

- 1 Ajouter une cuillère à soupe de bicarbonate de soude à la cuisson
- 2 Privilégier les légumineuses à peau fine : lentilles, pois cassés, produits à base de soja
- 3 Bien rincer les légumineuses et jeter l'eau de trempage



Pour éviter l'éclatement à la cuisson

- 1 Commencer la cuisson à l'eau froide
- 2 Saler en fin de cuisson



- 1 Les produits bruts riches en **protéines végétales** permettent de maîtriser les dépenses car leurs coûts sont plus faibles. Il est important de ne pas substituer à la viande des produits transformés très coûteux (steak de soja, nuggets au fromage).

L'Association végétarienne de France constate une économie de 10% en moyenne sur le coût de la matière première.



- 2 Pensez à **préparer vous-même un maximum des produits** que vous utilisez (steak de légumineuses, bouillon végétal,...)



- 3 Remplacez la viande hachée par des **protéines de soja texturées** : faible coût, riches en protéines et peu caloriques.

- Une fois réhydratées, leurs textures se rapprochent fortement de la viande hachée.
- Pour les réhydrater avant de les incorporer au reste de la préparation : couvrir d'eau bouillante ou de bouillon pendant 5 à 10 minutes et laisser gonfler 20 à 30 minutes

⚠ Si elles n'ont pas beaucoup de goût, elles ont l'avantage de s'imprégner facilement du goût du reste de la préparation.



En cas de **délégation du service de restauration à un prestataire**, il est difficile de négocier des baisses de prix suite à l'introduction d'un menu végétarien. Toutefois, il est possible de **négocier une amélioration de la qualité de certains produits** (passer à de la viande bio et locale et du poisson de la démarche Mr Goodfish¹⁵).

Ils le font déjà : l'exemple de Croc La Vie

Le végétarien est déjà une réalité pour certains établissements.



CHACQUE JOUR LA VIE À PLEINES DENTS

Croc La Vie propose exclusivement aux structures de la petite enfance de la région des repas 100% bio avec des produits majoritairement locaux. A travers 5 menus, ils favorisent la découverte des saveurs avec des ingrédients frais, bio et bons.

Les menus sont construits en respectant les recommandations nutritionnelles nationales, autour d'un plan alimentaire de 8 semaines. C'est ainsi que pour les enfants de plus d'un an, Croc La Vie propose une fois par semaine un menu végétarien ; et cela depuis 2009. Les protéines sont alors apportées par les légumineuses en association avec les céréales.

Témoignage d'une crèche



“ L'ÉQUIPE ÉTAIT CONVAINCUE DE L'INTÉRÊT DE PROPOSER UN REPAS VÉGÉTARIEN PAR SEMAINE. LES PARENTS DES ENFANTS... UN PEU PLUS DUBITATIFS ! MAIS APRÈS PLUSIEURS SEMAINES ET EN VOYANT QUE LES ENFANTS MANGEAIENT, ILS ONT APPRÉCIÉ QUE LEURS ENFANTS PUISSENT DÉCOUVRIR DE NOUVELLES SAVEURS QU'ILS NE CUISINENT PAS FORCÉMENT À LA MAISON. ”

Impact financier

En comparant les coûts de revient des menus avec protéines animales ou végétales, il apparaît que le coût du menu végétarien est légèrement moins élevé.

Menu proposé par Croc La Vie

Entrée : **salade tomate-concombre**

Plat : **chou-fleur au beurre et quinoa au curry**

Dessert : **compote de pomme maison**

Supplément : **yaourt**

Les entrées

Houmous à la patate douce

Ingrédients pour 100 convives :

- 1,4 L d'eau
- 1,2 kg de pois chiches
- 1,2 kg de patate douce
- 22 cL d'huile de colza
- 20 g de citron
- 15 g de coriandre
- 15 g de cumin



Source :



"CHACQUE JOUR LA VIE À PLEINES DENT"

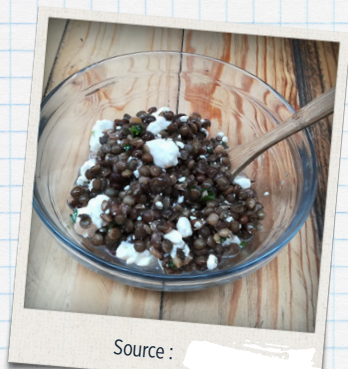
[PRÉPARATION]

- 1 Cuire les pois chiches et la patate douce et les égoutter. Laisser refroidir.
- 2 Mixer avec l'eau et l'huile de colza.
- 3 Ajouter le citron et les épices. Bien mélanger.
- 4 Servir frais.

Salade lentilles Feta

Ingrédients pour 100 convives :

- 2,3 kg de lentilles vertes
- 1,4 kg de feta
- 30 cL d'huile de colza
- 40 g de vinaigre de vin
- 35 g de persil



Source :



"CHACQUE JOUR LA VIE À PLEINES DENT"

[PRÉPARATION]

- 1 Cuire les lentilles vertes et les égoutter. Laisser refroidir.
- 2 Ajouter la feta et l'assaisonnement.
- 3 Ajouter le persil. Bien mélanger.
- 4 Servir frais

Lasagnes fraîches aux courgettes et au soja

Ingrédients pour 100 convives :

- 50 g ail granulé
- 10 g basilic déshydraté
- 83,3 g concentré de tomate 28%
- 3 kg courgette
- 4 kg égréné végétal cuit
- 1,040 kg farine bio
- 5,5 kg fromage mozzarella râpé
- 12,5 L lait entier fermier cru
- 1,040 kg margarine cuisine
- 350 g oignon
- 10 g origan 10 g
- 3 kg pâte lasagne
- 7 kg tomates pelées concassées



Source :

 Lys-lez-Lannoy

[PRÉPARATION]

- 1 Éplucher les oignons et les couper en petits dés. Les laisser cuire pendant 5 min dans une grande casserole avec de l'huile d'olive et les épices.
- 2 Ajouter l'égréné de soja, puis déglacer avec le bouillon. Laisser le liquide s'évaporer puis ajouter la concassée de tomate. Saler et poivrer, puis laisser cuire à couvert sur un feu doux pendant 15 minutes.
- 3 Laver les courgettes et les tailler en petits dés. Les ajouter crus à la bolognaise végétale.
- 4 Pour la béchamel faire fondre le beurre dans une grande casserole, ajouter la farine et laisser cuire doucement pendant 2 min, sans coloration et tout en mélangeant. Incorporer le lait au fur et à mesure à l'aide d'un fouet, puis porter à ébullition et cuire 2 min. Saler et poivrer.
- 5 Préchauffer le four à 180 °C.
- 6 Dans les plaques, verser une louche de béchamel, puis superposer des couches de lasagne préalablement trempées dans de l'eau froide, de sauce bolognaise végétale et de béchamel. Terminer avec une couche de lasagne, couvrir de béchamel et de fromage râpé.
- 7 Couvrir le plat avec du papier aluminium et l'enfourner à 180 °C pendant 20 min. Retirer ensuite l'aluminium et laisser les lasagnes griller pendant 5 min.

Hachis parmentier végétarien

Ingrédients pour 100 convives :

- 20 kg de pomme de terre
- 2,5 kg de protéines de soja texturées
- 2,5 L de crème de soja
- 2,5 kg de fromage végétal (type cheddar) ou fromage de vache (tomme)
- 3,5 kg d'oignons émincés
- 1 kg d'ail en purée
- 2,5 kg de petits pois (congelés pour gagner du temps)
- 2,5 kg de carotte
- 750 g de concentré de tomate
- 10 L de bouillon de légumes
- 1,5 L d'huile d'olive
- 250 g de farine de blé semi-complète
- Poivre et sel



Source :


Association
Végétarienne
de France

[PRÉPARATION]

- 1 Laisser tremper les protéines de soja texturées dans 10 L de bouillon de légumes pendant au moins une heure ; elles doivent doubler de volume si ce n'est plus.
- 2 Peler et cuire les pommes de terre dans une gamelle avec de l'eau puis, une fois cuites, les réduire en purée, rajouter la crème de soja, le fromage, du sel et du poivre. Bien mélanger le tout.
- 3 Dans une grande gamelle, cuire ensemble dans une partie de l'huile (la moitié) les oignons émincés, l'ail en purée, puis au bout de 5 minutes rajouter les petits pois, les carottes râpées ou émincées, et rajouter le concentré de tomates.
- 4 Rajouter les protéines de soja texturées réhydratées, assaisonner puis laisser mijoter 5 à 10 minutes. Épaissir la sauce avec la farine si besoin pour la lier.
- 5 Dans un plat (bac gastro), verser au fond cette garniture de légumes liée (ne doit pas être trop liquide) puis la purée de pomme de terre par-dessus, bien lisse. Vous pouvez faire des rainures à la fourchette par-dessus pour enjoliver le plat.
- 6 Laissez ainsi le plat à gratiner au four pendant 20 minutes.

Béchamel aux pois chiches

Ingrédients pour 100 convives :

- 10 l de lait
- 2 kg de pois chiches cuits
- 500 g de fécule de maïs (type Maïzena)
- Sel/poivre, épices selon vos goûts

[PRÉPARATION]

- 1 Chauffer votre lait avec les pois chiches, les épices
- 2 Ajouter la fécule
- 3 Mixer ensemble



Source : Marie Ange Frémeau pour

A PRO BIO
Cultivons notre avenir

Sauce aux pois cassés

Ingrédients pour 100 convives :

- 2,5 kg de pois cassés
- 500 g d'oignons
- 100 g d'ail
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 kg de poireaux
- 10 l d'eau
- Sel/poivre, épices (curry) selon vos goûts



Source : Marie Ange Frémeau pour

A PRO BIO
Cultivons notre avenir

[PRÉPARATION]

- 1 Eplucher l'ail et l'oignon, les émincer finement. Emincer les poireaux.
- 2 Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive, ajouter l'ail, les poireaux, les pois cassés et l'eau. Saler et ajouter le curry.
- 3 Faire cuire à feu doux et à couvert pendant 1h
- 4 Passer le tout au mixeur. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Rectifier l'assaisonnement.
- 5 Servir avec du riz nature (ou d'autres céréales : épeautre, millet, quinoa...)

Pour aller plus loin

A PRO BIO
Cultivons notre avenir

Marie Bouchez
marie.bouchez@aprobio.fr
03 20 31 57 97


**CHAMBRE
D'AGRICULTURE**
NORD-PAS-DE-CALAIS

Maelle Delabre
maelle.delabre@npdc.chambagri.fr
03 21 60 48 89