



Menu Végétarien

Guide d'introduction à destination des gestionnaires

Guide édité par Bio 46
le groupement des agriculteurs bio du Lot
En partenariat avec le Département du Lot

CHOUETTE

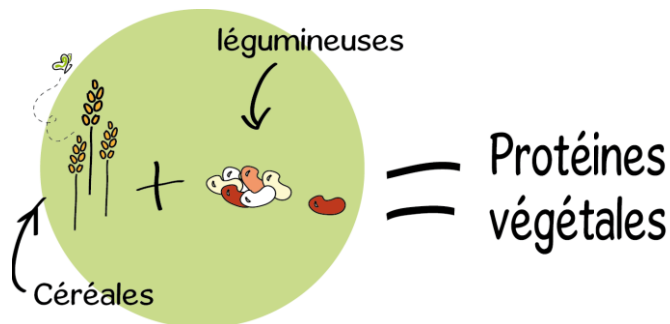
LE CHEF NOUS CUISINE
UN MENU VÉGÉTARIEN !



VÉGÉTARIEN, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

C'est tout simple ! Lorsqu'il va cuisiner, le chef va remplacer les protéines animales (viande, poissons, œuf) par des protéines végétales.

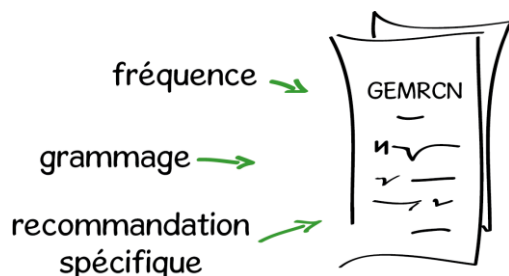
On garde la même quantité, mais on change l'origine.



ET C'EST POSSIBLE EN RESTAURATION COLLECTIVE ?

Quand il choisit ses menus, le chef ne peut pas faire n'importe quoi. Il doit suivre une réglementation très stricte qu'on appelle le **GEMRCN** (*Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition*). C'est cette réglementation qui fait qu'un enfant qui mange tous les jours au restaurant scolaire aura toujours un repas équilibré lui apportant l'ensemble des nutriments nécessaires à son bon développement.

QUE TROUVE-T-ON DANS LE GEMRCN ?



Par rapport au menu végétarien, ce qui est intéressant, c'est qu'ils font partis des repas contenant moins de 70% de matière première animal.

Au final, la réglementation dit :

Sur 20 jours consécutifs, un chef peut cuisiner
JUSQU'À 3 MENUS VÉGÉTARIENS
sans perturber l'équilibre alimentaire des enfants.

Et ça... c'est rassurant ! →

OUI, MAIS POURQUOI FAIRE UN MENU VÉGÉTARIEN ?

POUR LA SANTÉ

- ✓ Moins de mauvais gras (obésité, cancer, maladie cardio-vasculaire...)
- ✓ Meilleure régulation intestinale



POUR LE DÉVELOPPEMENT DU GOÛT

Les menus végétariens nous font découvrir des plats que nous n'avons pas coutume de manger, mais qui sont cuisinés régulièrement dans d'autres pays (Inde, Italie, Maghreb, Amérique du sud, Chine...)

POUR L'ENVIRONNEMENT

- ✓ Réduction des gaz à effet de serres
- ✓ Réduction de la consommation d'eau
- ✓ Réduction de la déforestation
- ✓ Etc... .

POUR L'ÉCONOMIE

Et oui ! Acheter de la viande, du poisson ou des œufs, ça coûte plus cher que d'acheter des céréales et des légumineuses. Alors quand le chef cuisinier compose son menu et qu'il décide de proposer un plat végétarien, il sait qu'il va économiser de l'argent : des fois jusqu'à 70% pour la partie protéines.

Avec tout l'argent qu'il économise, il peut alors acheter des produits de bien meilleure qualité.

Au lieu d'un yaourt industriel à 0.08 centimes, il pourra par exemple prendre un yaourt fermier à 0.35 centimes ou même un yaourt bio lotois à 0.40 centimes !!



**ALORS PAS DE DOUTE
UN MENU VÉGÉTARIEN...
C'EST FRANCHEMENT BIEN !**

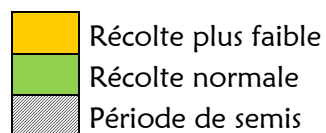
DES FICHES RECETTES POUR INTRODUIRE DES PLATS VÉGÉTARIENS AU MENU DE VOTRE RESTAURANT COLLECTIF

Dans les pages suivantes, vous trouverez des fiches recettes proposées pour 100 portions s'adressent spécifiquement aux enfants. Il conviendra d'utiliser les clés de conversion afin de les

adapter soit aux adultes soit à la petite enfance. Les produits comportant un astérisque peuvent être achetés en bio et local.

Mais avant de se lancer en cuisine, nous vous rapellons que tant qu'à faire de la cuisine de qualité, autant qu'elle suive la saisonnalité !

Voici donc un **calendrier de saisonnalité des produits lotois**.



légumes frais ou 4/5ème gamme	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ail	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Hatched	Hatched	Green
Aillet				Green	Green	Green				Hatched	Hatched	
Aromates (semis 3 mois avant récolte)	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Artichaut			Hatched					Green	Green	Green		
Aubergine		Hatched	Hatched	Hatched			Green	Green	Green			
Betterave rouge primeur	Hatched				Green	Green	Green	Green				
Betterave rouge							Hatched			Green	Green	Green
Blette	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green
Carotte primeur			Hatched		Green	Green	Green	Green	Green	Hatched		
Carotte	Yellow	Yellow					Hatched			Green	Green	Green
Cébette			Hatched			Green	Hatched			Green		
Céleri branche	Yellow	Yellow				Green	Green	Hatched		Green	Yellow	Yellow
Céleri rave	Yellow	Yellow	Hatched						Green	Green	Green	Green
Chou de Bruxelles	Green	Green			Hatched						Green	Green
Chou vert ou rouge	Green	Green			Hatched				Green	Green	Green	Green
Chou fleur		Hatched			Hatched	Green	Green		Green	Green		
Chou rave	Hatched	Hatched	Hatched	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Green	Green	
Concombre		Hatched	Hatched	Hatched	Hatched	Green	Green	Green	Green	Yellow		
Courge	Green	Green	Yellow	Yellow	Hatched	Hatched				Green	Green	Green

Potimarron	Yellow	Yellow		Grey	Grey	Grey			Green	Green	Green	Green
Courgette primeur		Grey			Yellow	Green						
Courgette de saison			Grey	Grey	Grey	Green	Green	Green	Yellow			
Échalote			Grey				Green	Green	Green	Yellow	Yellow	
Épinard	Green	Green	Green	Green	Green			Grey	Brown	Green	Green	Green
Fenouil	Grey	Grey			Yellow	Green	Grey		Green	Green	Yellow	
Fève			Grey			Green	Green	Yellow				
Haricot vert				Grey	Grey	Green	Green	Green	Green	Yellow		
Lentille	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green
Mâche	Brown	Brown	Yellow	Green	Green			Grey	Grey	Green	Green	Green
Maïs doux					Grey			Green	Green			
Navets primeur	Grey	Grey		Green	Green		Grey		Green	Green		
Navets de conservation	Yellow	Yellow					Grey	Grey		Green	Green	Green
Oignon	Yellow	Yellow	Grey					Green	Green	Green	Green	Green
Patate douce					Grey			Green	Green	Green		
Petits pois			Grey			Green	Green	Green		Grey	Grey	
Poireau	Green	Green	Brown	Yellow			Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green
Poivron		Grey	Grey				Green	Green	Green	Yellow		
Pommes de terre nouvelle	Grey	Grey			Yellow	Yellow	Green	Green				Grey
Pommes de terre de conservation	Green	Green	Brown	Brown	Grey				Green	Green	Green	Green
Radis (semis 1 mois avant récolte)	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green
Radis rave	Yellow	Yellow						Grey	Green	Green	Green	Yellow
Salade	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green
Tomate : variétés anciennes		Grey	Grey	Grey		Yellow	Green	Green	Green	Yellow		
Tomate rouge		Grey	Grey	Grey		Yellow	Green	Green	Green	Yellow		
Topinambour			Grey	Grey	Grey					Green	Green	Green

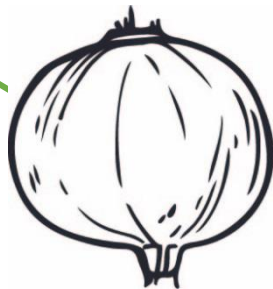
LES FICHES RECETTES

QUENELLES AU NATUREL À LA FONDUE DE POIREAUX

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Poireau en rondelles *	2.8
Crème fraîche épaisse (30% MG) *	0.8
Œufs entiers *	30 (u.)
Quenelle au naturel	4
Fromage râpé	0.8

Mise en œuvre :

Égoutter les quenelles et les placer dans un plat à gratin. Faire revenir les poireaux avec les oignons et ajouter la crème fraîche au dernier moment. Napper les quenelles Ajouter du gruyère râpé et faire gratiner. Servir chaud.



OMELETTE ESPAGNOLE

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Tomate fraîche *	2.4
Oignon émincé *	2
Ail en morceaux *	0.2
Poivrons tricolore en lanières *	1.6
Œufs entiers *	100 (u.)
Huile d'olive vierge extra *	0.8

Mise en œuvre :

Faire revenir les poivrons, oignons et ail. Ajouter les tomates. Battre les œufs et garnir les omelettes.

OMELETTE PAYSANNE

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Œufs entiers *	102 (u.)
Champignons de paris ou Champignon de couche cru	4
Pommes de terre cuites à l'eau *	2.4
Ciboulette *	0.4
Huile de tournesol *	0.8
Cerfeuil frais *	0.4

Mise en œuvre :

Faites revenir les champignons et les pommes de terre. Battre les œufs et les incorporer à la préparation champignons/pommes de terre. Ajouter la ciboulette fraîche. Servir sur torpilleurs ou plaques plates.

GALETTE AU FROMAGE

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Farine de blé type 55 *	2.8
Fromage type comté ou emmental	2
Eau du robinet	3.2
Huile de tournesol *	0.4

Mise en œuvre :

Mélanger l'eau et la farine. Couper le comté en lamelles et l'ajouter à la préparation eau/farine. Saler. Ajuster si besoin avec l'eau pour obtenir une consistance fluide comme de la pâte à crêpes épaisse. Faire chauffer la plaque à snacker huilée. Verser une généreuse louche de pâte. Laisser cuire et griller la galette sur chaque face durant quelques minutes. Servir la préparation chaude avec une salade verte.

BOUCHÉES À LA REINE ET AUX CHAMPIGNONS

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Lait demi-écrémé *	12
Roux blanc	1.08
Bouillon de légumes déshydraté	0.08
Champignon tout type cru	9.6
Bouchée à la reine	8
Châtaignes ou marrons *	3

Mise en œuvre :

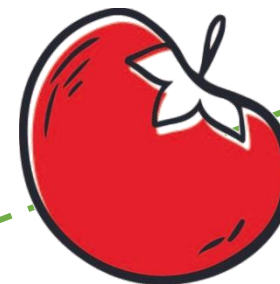
Porter à ébullition le lait et le bouillon de légumes. Ajouter le roux instantané et mélanger jusqu'à obtenir une sauce homogène. Ajouter les champignons égouttés, puis faire chauffer à bonne température. Vérifier l'assaisonnement et servir la préparation dans un vol-au-vent et garnir le tout de crudités. Mixer les châtaignes et les parsemer sur les bouchées.

LASAGNES AU FROMAGE ET AUX LÉGUMES

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Poivron vert *	3.2
Huile d'olive vierge *	0.4
Plaque à lasagne	4
Basilic frais *	0.4
Oignons crus *	1.2
Ail frais *	0.4
Courgette en rondelle *	3.2
Brique de brebis *	1.2
Margarine de cuisine	0.8
Parmesan	0.8
Emmental râpé	0.8
Farine type 55 *	0.4
Lait demi-écrémé *	6.4

Mise en œuvre :

Faire une béchamel. Ajouter le gruyère râpé, le fromage de brebis et le parmesan. Faire revenir à l'huile d'olive : oignon, ail. Ajouter les poivrons et les courgettes coupés en dés. Laisser mijoter 10mn environ et en fin de cuisson ajouter le basilic. Monter les lasagnes en plat gastro en alternant les couches de lasagnes, de légumes et de sauce fromage. Cuire au four 30mn à 150/160°C : le dessus doit être gratiné.



BRUSCHETTA AU CHÈVRE ET SA SALADE

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Tomate *	3.2
Oignon *	1.2
Parmesan	1.6
Buche de chèvre ou de brebis *	4.8
Pesto	0.6
Huile d'Olive vierge extra *	0.8
Salade verte *	2.4
Tartine à gratiner *	5.2

Mise en œuvre :

Détendre le pesto avec l'huile d'olive. Trancher le fromage. Trancher les tomates et les oignons. Tartiner légèrement le pain de pesto détendu. Ajouter les rondelles de tomates, les oignons émincés et le fromage. Parsemer de parmesan. Cuisson à four sec pendant 15 mn. Servir avec un bol de salade verte.

COURGETTES FARCIES AUX PETITS LÉGUMES

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Courgette entière *	16
Carotte *	1.6
Petit pois	1.6
Asperge *	1.6
Champignon tout type	0.8
Oignon émincé *	0.8
Ail frais *	200 gr.
Œuf *	16 (u.)

Mise en œuvre :

Laver les courgettes et les couper en deux dans le sens de la longueur. Les évider. Cuire les légumes avec l'oignon, l'ail et la chair des courgettes. Bien mélanger et lier cette préparation aux œufs entiers. Farcir les courgettes et les placer dans des plaques graissées. Faire cuire environ 45 minutes au four et servir accompagné de riz blanc. Vous pouvez varier les légumes selon la disponibilité sur votre territoire.

CURRY DE LÉGUMES

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Petit pois	4
Pommes de terre cuites en lamelles *	12
Tomates fraîches *	0.8
Ail en morceaux *	0.2
Aubergine cuite *	4
Petit épeautre *	4.8
Huile d'Olive vierge extra *	0.16
Curry en poudre	0.08
Oignon émincé *	1.2
Carotte en bâtonnets *	4

Mise en œuvre :

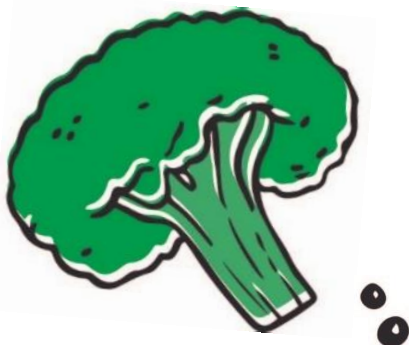
Cuire les carottes à la vapeur. Faire revenir l'oignon et l'ail à l'huile d'olive. Ajouter le curry, la tomate coupée en dés puis les légumes. Vérifier l'assaisonnement. Cuire le petit épeautre. Servir le curry de légumes avec le petit épeautre.

FLAN DE HARICOTS VERTS ET CAROTTES

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Haricots beurre et/ou haricots verts coupés *	2.9
Carottes en dés *	2
Oignon émincé *	0.8
Ail en morceau *	0.16
Persil frais *	0.4
Œuf *	40 (u.)
Lait demi-écrémé *	2.8
Farine de blé type 55 *	2.4
Muscade moulu	0.1

Mise en œuvre :

Éplucher l'ail et l'oignon puis les hacher. Faire revenir ail, oignon et dés de carotte dans l'huile d'olive. Laisser à feu doux le temps de préparer l'appareil à flan. Couper les haricots verts en petits dés. Hacher le persil. A part, mélanger vivement œuf, lait et farine. Ajouter les légumes, noix de muscade, persil, et le mélange d'oignon/ail. Saler et poivrer à convenance. Remplir des petits ramequins avec cette préparation. Enfourner pour 20 min à 180°C.



LÉGUMES SAUTÉS AU BOULGOUR

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Haricots beurre et/ou haricots verts coupés *	2.4
Courgette entière *	2.4
Poivrons cru *	2.4
Pois chiche *	2.12
Huile d'Olive vierge extra *	0.2
Cumin moulu	0.08
Raisin sec	0.4
Gingembre	0.24
Oignon émincé *	2
Carottes en bâtonnets *	2.04
Navets pelés crus *	2.4
Boulgour gros	4

Mise en œuvre :

Cuire les légumes séparément à la vapeur. Réserver. Cuire le boulgour avec les raisins. Réserver. Faire revenir l'oignon et le poivron. Ajouter les épices. Ajouter ensuite les pois chiche, le boulgour, les raisins secs et les légumes. Vérifier l'assaisonnement.

FLAMICHE AU CHÈVRE

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Farine de blé type 55 *	2
Beurre doux	1
Œuf *	40 (u.)
Poireau cru *	5
Buche de chèvre *	4
Crème de lait légère (10 à 20 % MG)	0.4
Lait demi-écrémé *	4
Muscade moulue	0.008

Mise en œuvre :

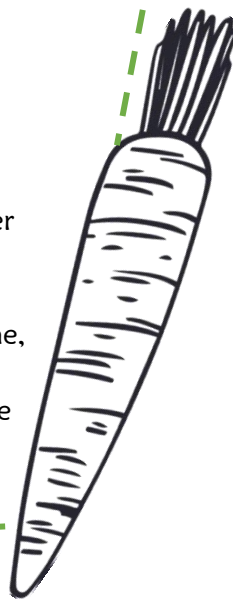
Réaliser la pâte avec la farine, le beurre, les œufs entiers, ajouter du sel et du poivre. Laisser poser au froid 30 mn. Laver les poireaux et les cuire au four vapeur. Assaisonner et réserver au chaud. Préparer l'appareil avec les œufs liquides, le lait, la crème, la muscade, le sel et le poivre. Abaisser la pâte et foncer les moules. Garnir avec les poireaux. Verser l'appareil et répartir de fines lamelles de brie affinées. Cuire à four modéré pendant 45 mn environ. Dresser en portion individuelle et servir chaud

FLAN DE CAROTTES MUSCADÉ

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Carottes *	20
Œufs *	60 (u.)
Lait *	10
Crème fraîche *	2
Farine type 80 *	0.15
Noix de muscade	0.008

Mise en œuvre :

Cuire à l'anglaise ou à la vapeur les carottes, égoutter. Faire l'appareil avec le lait la crème, les œufs, le sel, le poivre et la muscade. Chinoiser. Faire un blanc avec la farine et une partie de l'appareil à l'aide d'un chinois, l'adjoindre à l'appareil. Plaquer les carottes dans les bacs GN beurrés. Verser l'appareil légèrement au-dessus du niveau des carottes. Cuire au four à + 170°/175° C, chaleur sèche. Réserver au chaud à + 63° C.



QUICHE AU POTIMARRON ET AU FROMAGE DE BREBIS

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Fond de tartelette brisée	5
Potirons cuits	3.25
Lait demi-écrémé	0.5
Crème de lait légère 15 à 20 % MG	0.5
Œufs	10
Cannelle en poudre	0.004
Fromage de brebis type brique	0.72

Mise en œuvre :

Détailler en cubes le potimarron, plaquer dans des gastronomes perforés, cuire à four vapeur 10 minutes environ. Réduire en purée, réserver. Mélanger le lait, la crème et les œufs entiers. Ajouter le potimarron et la cannelle. Réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C). Parsemer les fonds de tarte de fromage en lamelles puis garnir de l'appareil au potimarron. Cuire à four chaud (180/190 °C) 30 minutes environ. Refroidir, réserver en enceinte réfrigérée (0/+ 3 °C) jusqu'au moment du service. Accompagner de salade verte ou de légumes rappés.



CRÈME DE LENTILLES



Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Lentilles	4.4
Oignons	1
Ail	0.2
Bouquet garni	2 (u.)
Crème liquide	1.5
Bouillon de légumes	2

Mise en œuvre :

Cuire les lentilles avec les oignons et l'ail concassé. Surveiller la cuisson: elles doivent être cuites mais pas en bouillie. Les égoutter Mettre dans un rondou et mixer les lentilles avec un peu de bouillon de légumes si besoin. Remettre à cuire pendant 15 minutes. Compléter avec du bouillon de légumes pour avoir une crème ni trop épaisse, ni trop fluide. Crémer et laisser cuire encore 5 mn. Vérifier l'assaisonnement en sel et poivre et ajouter le beurre. Réserver à chaud à + 63° C. Parsemer de ciboulette hachée au moment du service

CAROTTES ET POIS CHICHES BRAISÉS

Ingrédients pour 100 portions	Quantités (kg et litre)
Carottes fraîches	4.4
Pois chiches	1
Oignons émincés	0.2
Ail haché	2 (u.)
Raisins secs	1.5
Huile d'Olive	2
Graine de cumin	0.05
Bouillon de légumes	2
Poivre de Cayenne	0.005

Mise en œuvre :

Cuire les pois chiches, égoutter, réserver. En sauteuse, à l'huile d'olive, faire revenir l'oignon haché, puis ajouter les carottes taillées selon votre goût. Ajouter le raisin secs, le sel, le poivre, le poivre de Cayenne, les graines de cumin et l'ail haché. Mouiller avec 2 litres de bouillon de légumes. En sauteuse, Cuire à couvert. En fin de cuisson, ajouter les pois chiches. Rectifier l'assaisonnement, maintenir au chaud à + 63° C.



ET COMMENT COMMUNIQUER AUPRÈS DES CONVIVES ?

Même si les plats végétariens ont vocation à apparaître aux menus des restaurants scolaires de plus en plus régulièrement, tout le monde n'y est pas forcément coutumier. Pour communiquer au mieux sur la mise en place de ces plats et être en mesure de répondre aux questionnements de vos convives, quelques conseils peuvent vous être utiles.

Rassurer les convives sur l'équilibre nutritionnel du plat servi.

Axer la communication sur l'aspect ludique de l'introduction de plats végétariens = découverte de nouveaux goûts, des cuisines du monde...

Introduire les menus végétariens après avoir lancé une consultation de l'ensemble des convives. Ils pourront exprimer leurs craintes et se sentir impliqués dans le projet. Bio 46 fournit des modèles déjà tout fait.

LES QUESTIONS RÉGULIÈREMENT RENCONTRÉES

En introduisant un changement dans vos menus, vous solliciterez probablement des questions de la part de vos utilisateurs. Voici des réponses qui viendront étoffer votre argumentaire :

Je n'ai pas la possibilité de servir de la viande ou du poisson quotidiennement à mon enfant. L'introduction d'un plat végétarien au menu de sa cantine est-elle sans risques pour son équilibre nutritionnel ?

Réponse : Les protéines dont l'être humain a besoin ne se trouvent pas seulement dans la viande ou le poisson. Un plat protidique végétarien équilibré apporte ainsi des sources suffisantes de protéines mais aussi de vitamines et minéraux (fer, calcium, magnésium). En effet, les céréales et légumes secs, utilisés en combinaison pour composer un plat sans viande ou poisson, sont deux grandes sources de protéines.

Le soja va-t-il être utilisé dans la composition des plats végétariens ?

Réponse : De manière générale, le soja n'est pas proposé en restauration collective en raison de l'absence d'une filière soja locale. La restauration collective s'est en effet fixé un objectif d'augmenter la part de produits de saison locale aux menus.

**PASSEZ LE PAS DU MENU VÉGÉTARIEN
CONTACTEZ BIO 46
POUR UN ACCOMPAGNEMENT**

Bio 46 – bio46@bio-occitanie.org – 05 65 30 53 09

