© Gurval Bagot — sur l'article complet (sauf p.38)

VÉGÉTALISER **NOS ASSIETTES**

Face aux défis environnementaux et de santé, la restauration collective s'ouvre à la végétalisation des menus. Mais comment convaincre de l'intérêt d'une nourriture moins carnée ? Et comment créer une nouvelle culture alimentaire auprès des cuisiniers et des consommateurs ?

Réjane d'Espirac

Il est 13h30 quand la vingtaine de plats élaborés au cours des dernières vingt-quatre heures sont disposés sur les tables de l'école des arts culinaires de la Maison Lenôtre. Entrées, plats, desserts. Taboulé de chou-fleur, pois chiches et coriandre. Burger végétarien et frites de panisse. Gâteau aux haricots blancs, pomme et cannelle... L'opulence est réjouissante, les dressages inspirants. Il y a de la beauté et de la gourmandise. Et dans les yeux des huit cuisiniers, le plaisir d'avoir touché du doigt un nouveau terrain de jeu.

La veille, pourtant, l'enthousiasme était moins prégnant. "*Si mon père me voyait ! avait confié Fabian, second de cuisine dans une maison de retraite, alors qu'il préparait une galette à base de pommes de terre et de haricots rouges. Je suis chilien. Dans mon pays, la viande est incontournable.*" Comme lui, d'autres participants à la formation organisée par l'entreprise Sodexo sur la végétalisation des assiettes, doutaient de la capacité d'un plat sans protéines animales à les satisfaire en termes de goût, d'apport énergétique et de satiété. "*Pour moi, c'est poisson à midi et viande le soir*", avait attesté Lamine, second de cuisine dans un foyer de région parisienne.

Une responsabilité sociétale

Tous les jours, en entreprise, en clinique, en Ehpad ou en centre pour personnes en situation de handicap, ces huits professionnels venus des quatre coins de France nourrissent des centaines de personnes. L'un est déjà chef, les autres finissent leur formation pour le devenir. La végétalisation, ce n'est pas forcément leur choix, mais une volonté de leur employeur de s'adapter à l'évolution des consommations et à la nécessité de répondre aux enjeux sociétaux. "*Nous voulons promouvoir une autre façon de s'alimenter, acquiesce Hervé Morillon, directeur Pôle Culinaire chez Sodexo. Aujourd'hui, notre alimentation est trop carnée. En moyenne, selon son sexe, son âge et son poids, un adulte a besoin de 50 à 70 grammes de protéines par jour. En France, la consommation moyenne est de 90 grammes, dont les deux tiers sont d'origine animale. Nos assiettes manquent de céréales complètes, de fruits, de légumes et de légumineuses. Pour protéger l'environnement et notre santé, il faudrait parvenir à 50% de protéines végétales.*"

On le sait : l'élevage animal emploie beaucoup de ressources et son impact carbone est très élevé. "Il faut 15000 litres d'eau pour produire un kilo de viande bovine, contre 300 pour un kilo de légumes", illustre Hervé Morillon. 80% de la déforestation de la planète est liée à l'agriculture intensive. Les poules en élevage industriel sont parquées dans des cages de la taille d'une feuille A4. Un repas à base de bœuf émet environ 6000 grammes de CO_2e, soit cinq fois plus qu'un repas à base de poulet et dix-neuf fois plus qu'un repas végétalien de saison. Bref, il est temps de revoir nos usages. De grands restaurateurs montrent l'exemple : depuis juillet 2025, le restaurant l'Arpège du chef Alain Passard, trois étoiles au guide Michelin, propose un menu exclusivement végétal. Avant lui, il y a eu Daniel Humm, chef trois étoiles de l'Eleven Madison Park de New York. la française Claire Vallée, fondatrice de Ona, premier établissement vegan français à obtenir une étoile Michelin, Nadia Sammut, première cheffe étoilée d'un restaurant sans gluten…

Dans la restauration collective, le mouvement est soutenu par des obligations légales. Depuis la loi Égalim de 2018, la loi Anti-gaspillage pour une économie circulaire de 2020 et la loi Climat et Résilience de 2021, ses acteurs ont pour obligation de mettre en place un plan pluriannuel de diversification des protéines, d'établir un diagnostic de gaspillage alimentaire et de mener des actions pour réduire les plastiques. Il leur faut également proposer au moins un menu végétarien par semaine dans la restauration scolaire et utiliser au moins 50% de produits labellisés "qualité" - dont 20% de bio. "*Pour diminuer l'impact carbone de nos menus, nous disposons de quatre leviers, poursuit Hervé Morillon : réfléchir aux grammages protéiques, remplacer une partie des protéines animales par des protéines végétales, varier les protéines animales et veiller à la saisonnalité des produits.*"

Conscience et saveur

Chaque jour en France, plus de 20 millions de repas sont servis hors domicile. Sodexo, à elle seule, nourrit 2,5 millions de convives sur plus de 4000 sites. Son implication dans la végétalisation des assiettes peut être significative, à condition d'obtenir l'adhésion des équipes et des clients. "*Notre objectif est de transmettre à nos cuisiniers comment utiliser et sublimer les produits dont ils disposent, afin qu'ils deviennent des ambassadeurs d'une alimentation durable, gourmande, équilibrée, bonne pour la santé et vertueuse pour la planète*", reconnaît Hervé Morillon.

Gourmande : le mot est lâché ; car souvent, dans l'esprit des consommateurs, l'assiette végétarienne se résume à un bol de riz blanc agrémenté de brocolis vapeur. "*La période du Covid nous a rappelé l'importance du repas dans la journée et l'intérêt de veiller à un équilibre nutritionnel au quotidien, indique l'expert. Il s'agit de faire évoluer les usages en montrant qu'on peut imaginer des plats goûteux où le produit animal n'est plus central.*" Prenez le parmentier : à la version classique,

© Bérengère Leyat

pourquoi ne pas substituer une version végétarienne aux pois cassés ou une version mixte, moitié bœuf, moitié lentilles, au coût inférieur et à l'intérêt nutritif supérieur ? "*En formation, nous proposons par exemple une recette de burger où 40% de la volaille est remplacée par des haricots blancs - idéale pour un public d'enfants»,* poursuit Hervé Morillon. Mais aussi : un Bourguignon sans viande ; un filet végétal de mycoprotéine ressemblant à s'y méprendre à du poulet une fois qu'il a été snacké et préparé à la coréenne, avec salade du chou et riz vinaigré… Ainsi que des assiettes où le légume est "star" : fenouil rôti, oignon rouge, menthe et haricots blancs ; chou-fleur rôti, crème de noix de cajou et sarrasin ; crémeux de brocoli, sablé au piment d'espelette et féta végétale à base de noix de coco… "*C'est là qu'intervient la valeur culinaire, souligne Hervé Morillon. Qualité du produit, grammages, épices, découpe, cuisson, assaisonnement, dressage : un légume, il faut savoir l'embellir. Pour convaincre, la cuisine végétale doit être savoureuse ; sinon c'est mort ! Il faut y mettre de la créativité et du plaisir.*"

Sous la houlette d'Alain Despinois, Chef Formateurs au sein de l'École Lenôtre, les huit cuisiniers s'initient donc pendant deux jours à l'alchimie des plats végétariens, de l'entrée au dessert. "*Pour fournir au corps tous les acides aminés dont il a besoin en remplacement de la protéine animale, il est nécessaire d'associer les céréales et les légumineuses*", rappelle Alain Despinois. Les choix sont multiples : riz, maïs, boulgour, orge, avoine, quinoa sous différentes formes et différentes cuissons ; pois, lentilles, haricots en grains ou en farine. "*Ce sont la base de l'équilibre nutritionnel de votre assiette, insiste le formateur. Ensuite, vous cherchez la vitamine par l'apport de légumes et de fruits, crus ou cuits. Puis vous apportez de la texture - moelleuse, croquante ou croustillante - par l'utilisation de fruits secs, de graines et de sauces à base de boissons végétales ou de préparations issues de la noix de coco, du blé ou de soja.*" Dernière étape : l'umami, c'est-à-dire le peps, le supplément d'âme qui donnera au plat toute sa saveur. "*En japonais, umami signifie meilleur goût, précise Alain Despinois. On l'obtient par l'utilisation de produits tels que le kombu, l'oignon frit, le sumac, le gomasio, la tomate séchée, ainsi que toutes sortes de poivres, d'épices, de pickles, de vinaigres ou d'huiles parfumées utilisées en finition d'un plat. La bouchée parfaite sera faite de toutes ces composantes. Au final, elle doit exploser en bouche, comme un feu d'artifice.*"

DES PLATS "BAS CARBONE"

En partenariat avec le WWF, Sodexo a créé des recettes bas carbone. Objectif : que 70% des plats principaux de ses restaurants aient un impact inférieur à 0,9 kgCO2e d'ici 2030. À titre d'exemple, un mijoté de haricots rouges et patates douces correspond à 360 gCO2e, une salade de lentilles à l'estragon et oeuf poché à 430gCO2e, des linguine all'arrabbiata à 760 gCO2e, un saumon sauce noix de pécan, riz rouge et choux de Bruxelles à 900 gCO2e, un poulet sauce moutarde et crème miso à 800 gCO2e, une carbonade de boeuf flamande et frites à 3500 gCO2e, des boulettes de viande, pâtes au blé complet, parmesan et roquette à 5700 gCO2.

PRÊTS POUR L'ALIMENTATION DURABLE ?

Il y a quinze ans, le taux de prise des assiettes végétariennes dans les restaurants gérés par Sodexo ne dépassait pas 15%. Aujourd'hui, il se situe entre 25 et 35%. Pour cerner les tendances, l'entreprise a réalisé au cours de l'été 2024 une série d'entretiens auprès de 7000 personnes, au Brésil, en France, en Inde, au Royaume-Uni et aux États-Unis. 42% se sont dites engagées pour une alimentation responsable, c'est-à-dire prêtes à consommer des produits durables aussi souvent que possible, 44% se sont déclarées indécises et 14% distantes. Toutes continuent à consommer de la viande, et attendent du secteur de la restauration qu'il montre le chemin, au même titre que l'agriculture et l'agroalimentaire. Pour 73% d'entre elles, le prix reste le premier critère de choix, suivi par le goût (61%), loin devant l'impact environnemental.

Explorer les possibles

Savez-vous qu'une pincée de Kala Namak, sel noir récolté sur de la roche volcanique, donne un goût d'oeuf à une crème brûlée végétale ? Qu'on peut réaliser une mousse au chocolat avec de l'eau de cuisson de pois chiches ? Et remplacer les œufs d'un gâteau par des graines de lin ou de chia ? "*De retour dans leur collectivité, ils devront faire avec les contraintes inhérentes à leur site et à leur public, mais il est important de leur montrer l'amplitude des possibles*", souligne Alain Despinois. Au programme : une dizaine de recettes imaginées par la maison Lenôtre, puis une dizaine d'autres conçues par Sodexo, adaptées à la restauration collective en termes de produits, de budgets, de temps de préparation et de reproductibilité.

Alors c'est parti : en cuisine, ça pèse, ça hache, ça mixe, ça touille, ça enfourne… Les huit professionnels lisent les instructions, demandent des précisions, réunissent les ingrédients, apprivoisent les produits. Goûtent, assaisonnent, rectifient. Alors que Lamine se lance dans un pesto de roquette, Ludivine s'attaque à la réalisation d'un dessert à base de lentilles confites au parfum de badiane, mangues et ananas. "*Si je donne ça aux jeunes de l'institut médico-éducatif pour lesquels je cuisine, ça va finir à la poubelle ! estime-t-elle. Pour eux, les lentilles ne sont pas un dessert.*" Une fois la recette terminée pourtant, elle revoit son jugement : "C'est frais, c'est bon, ça passe très bien. On ne sent pas la lentille. Je ne m'attendais pas à ça !" Vincent, lui, est bluffé par le gâteau au chocolat et à la patate douce, préparé sans beurre ni œuf. "*Il prend directement la texture, sans besoin de cuisson, s'épate-t-il. J'adore cette idée, il suffit de mélanger le chocolat à la patate douce.*" Sylvain, qui cuisine en Ehpad, confirme : "*J'ai fait un gâteau au chocolat et au potiron l'hiver dernier pour mes convives ; ils ont adoré !*"

> Pour fournir au corps tous les acides aminés dont il a besoin en remplacement de la protéine animale, il est nécessaire d'associer les céréales et les légumineuses".
>
> *Alain Despinois*

Petit à petit, entre eux et dans l'assiette, la mayonnaise - sans oeuf, remplacé par du lait d'amande - prend. Ils expérimentent, essaient, s'amusent. "*Je travaille au sein d'une grande entreprise internationale, où nous réalisons déjà trois ou quatre recettes végétariennes par semaine, précise Julien. Cette formation me permet d'acquérir des idées et des gestes*

L'ALIMENTATION, FACTEUR DE BIEN-ÊTRE

Pour un ouvrier, un cadre, un écolier, un lycéen, un malade, une personne âgée ou en situation difficile, un bon déjeuner, c'est la garantie d'une pause agréable au sein d'une journée parfois éprouvante. Études à l'appui, l'alimentation influe sur notre santé, tant physique que mentale. Au-delà de ses bienfaits en termes d'immunité, de protection et de renouvellement cellulaire, de prévention des maladies chroniques, cardiovasculaires et neurodégénératives, une nourriture riche en fruits, en légumes, en graines complètes et en acides gras oméga-3 réduit le risque de dépression, d'anxiété et de troubles psychiques. Les choix alimentaires influent également sur le niveau d'énergie, la concentration et la stabilité émotionnelle.

complémentaires… et de sortir de ma cuisine, en rencontrant de nouvelles personnes !" Gérer un site de restauration et nourrir une centaine de personnes par jour est un métier exigeant en termes d'horaires et de cadence ; les flux sont souvent tendus. La formation permet de raviver une fraîcheur et une curiosité.

"*La suivre n'est pas une obligation, note Hervé Morillon. Le but n'est pas d'imposer, mais de sensibiliser. De faire comprendre à nos équipes comment composer intelligemment une offre plus végétalisée, afin de proposer un moment gourmand et nourrissant.*" Tout en gardant en tête que chaque segment a ses spécificités : un repas n'aura pas la même composition selon qu'il est destiné un écolier, un ouvrier, un col blanc, une personne âgée, un malade… "*Avec mes jeunes, je vais peut-être pouvoir expérimenter les cookies végétaux, estime Ludivine, alors qu'elle surveille la cuisson de tuiles aux lentilles corail ; ou bien le gâteau au chocolat et à la patate douce, s'ils ne savent pas qu'il y a de la patate dedans !*"

Nourrir les imaginaires

Une fois les menus préparés, reste à convaincre le client de les adopter. Pas facile, quand on n'a pas face à soi une convive acquise à la cause ! "*Pour oeuvrer dans le bon sens, on peut augmenter la part des végétaux, opter pour des produits saisonniers et locaux, choisir des viandes et poissons responsables, veiller à des ratios respectueux du climat, mais aussi être créatif, nourrir l'imaginaire et la sensorialité du consommateur et trouver des noms de recettes alléchantes !*" observe Hervé Morillon.

Comment, par exemple, face à l'incontournable steak haché frites, amener une personne à tester le plat de tempeh caramélisé, légumes d'hiver et boulgour ? Sûrement pas en lui disant qu'il s'agit de "*soja concassé fermenté*" *mais plutôt d'une "protéine à base de soja enrobée dans une marinade de citron et d'estragon puis légèrement braisée au four, agrémentée d'une polenta crémeuse au lait d'amande, illustre Hervé Morillon. La demande d'une alimentation plus végétale ne doit pas être stigmatisante. Aux convives, il faut apporter de l'émotion, faire attention aux mots qu'on emploie pour décrire le plat, nourrir les sens, valoriser les gestes, les textures, les saveurs, les références d'enfance ou de voyage."*

Sur le terrain, le but n'est pas que les cuisiniers formés reprennent tout de suite in extenso les recettes expérimentées, mais qu'ils en gardent quelques éléments, afin de les intégrer par petites touches à leur pratique, auprès de leurs équipes et de leurs publics. "*Déjà, s'ils se sont fait plaisir, s'ils ont savouré et découvert, c'est une réussite ! estime Hervé Morillon. Leur rôle maintenant est d'expliquer, faire goûter, accompagner l'acquisition de nouvelles approches. L'évolution aura lieu pas à pas. S'ils introduisent la végétalisation ne serait-ce qu'une fois par semaine ou tous les quinze jours, c'est déjà une étape. Le changement viendra de la répétition.*"