

# Comment intégrer les menus végétariens en restauration collective ?

## PUBLIC VISE :

Cuisinier, chef de cuisine, responsable de production.

## NB DE PARTICIPANTS :

Groupe de 6- 8 personnes.

## LIEUX DE FORMATION :

Intra / Inter

## DURÉE :

Session de 10h

## PRÉREQUIS :

Pas de prérequis.

## CONTACT :

Restau'Co  
Formation & Services à l'Adhérent  
1 rue Tabourot des Accords  
La Cuverie- 21000 Dijon  
✉ formation@restauco.fr  
☎ 06 13 94 89 96

## OBJECTIFS

Connaître les différentes typologies de régimes alimentaires.  
Comprendre les enjeux autour des **menus végétariens (Lois Egalim, climat et résilience)**.  
Connaître les **nouveaux ingrédients et les substitutions** possibles aux produits issus des animaux.  
Présenter les plats de façon appétente et originale pour susciter **l'intérêt des convives**.  
Composer des **menus équilibrés** adaptés aux convives.

## PROGRAMME

### ORGANISATION DES JOURNÉES :

**Pratiques culinaires** : production de recettes pour le service du jour (fiches techniques sélectionnées en amont avec le responsable de la cuisine).

**Distribution** : mise en valeur des productions sur le self, présentation et service aux convives.

**Apports théoriques.**

**Partage d'expérience.**

### APPORTS THÉORIQUES :

**La nutrition** : les apports, les équivalences énergétiques, les fréquences de présentation.

**Les aromatisations** : rappel des saveurs, les apports de saveurs plus corsées, identification de la sauce végétale.

**Les nouveaux ingrédients** : protéines de soja, tofu, seitan, tempeh, céréales et légumineuses.

**Les produits de substitution** : tofu soyeux, noix de cajou, texturants, laits végétaux.

**Les céréales et légumineuses** : les associations possibles.

**Les œufs et les laitages** : typologies d'utilisation.

### RECETTES (liste non exhaustive) :

**Mise en place** : Réalisation d'une mayonnaise, d'un bouillon de légumes corsé, d'un seitan (facultatif) et d'un ou 2 granolas / Trempage de noix de cajou.

**Entrées** : caesar végan, falafel, granola salé, flan japonais, salade de pâtes, houmous de pois chiches, minestrone.

**Plats** : butter soja, chili sin carne, seitan steak (facultatif), bolognaise vegan, piperade (œufs brouillés), gratin de pâtes, curry légumes lentilles, polenza.

**Desserts** : granola et fromage blanc, far breton, pana cotta amande, gâteau au chocolat aux lentilles, carrotcake, cheesecake.

## PÉDAGOGIE

Alternance entre apports théoriques et mises en pratique dans les conditions réelles de production, avec service des recettes aux convives.

Documents et outils supports de formation remis aux apprenants (partage numérique).

## SUIVI & ÉVALUATION

Feuille(s) de présence.

Évaluation des connaissances (questions orales).

Vérification des acquis (QCM).

Formulaire d'évaluation de la formation.

Remise d'une attestation individuelle de formation et d'assiduité.