

# Comment intégrer les menus végétariens en restauration collective ?

## PUBLIC VISE :

Cuisinier, chef de cuisine, responsable de production.

## NOMBRE DE

## PARTICIPANTS :

Minimum 4 personnes

Maximum 8 personnes

## INTRA :

Contenu modulable et adaptable selon vos besoins.

## INTER :

Des dates, lieux et tarifs sont disponibles sur demandes.

## DUREE :

2 jours consécutifs (14h)

## PREREQUIS :

Aucun

## 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 végétan, 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.

## CONTACT :

GOEES - Roxane VITOUX  
[communication@goees.fr](mailto:communication@goees.fr)  
06 81 07 55 86

## ORGANISME

RESTAU'CO



## PEDAGOGIE

- 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).

## EVALUATION

- Feuille 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.