

LA CUISINE VEGETALE EN PLEIN ESSOR !

jeudi 5 mars 2020, par [F. APPY](#)

Quand la classe de 1CS rencontre la cuisine vegan.



Intervenant : Olivier Heraud

Chargé de mission VegOresto, ancien professeur de pâtisserie & responsable de filière alimentaire d'un centre de formation d'apprentis.

Natacha : ambassadrice VegOresto Avignon

Ce que les élèves ont apprécié :

- Les vidéos des témoignages des professionnels en cuisine qui proposent des repas végétan ou des plats au sein de leurs restaurants en traditionnel ou gastronomique
- Les innovations comme : la mayonnaise sans œuf, ou même encore l'œuf végétal qui n'est pas issu de poule ! Il y a aussi le tofu, le seitan.

Le cadeau : chaque élève est reparti avec une pochette de VegOresto : « les clés d'une alimentation végétane variée et équilibrée » : brochures, plaquettes, recettes véganes et même une maryse !

Ce que les élèves ont appris :

- Comment mieux s'alimenter pour soi-même et pour la planète en consommant moins de produits d'animaux, en réduisant l'empreinte carbone, en se fournissant directement chez les producteurs (circuits courts) et en utilisant de nouveaux produits innovants.
- Tous les animaux élevés dans de mauvaises conditions à cause de la surproduction.
- Explosion de la demande de la part des consommateurs.
- Des concours culinaires axés de plus en plus sur le végétan (Bocuse d'Or et coupe du monde de la pâtisserie qui a imposé un dessert à l'assiette 100% végétan en janvier 2019 !).
- De plus en plus de restaurants axés sur une demande accrue des consommateurs et récompensés par le Guide Michelin pour leur cuisine végétane.
- Remplacer dans un menu tous les aliments d'origine animale par du végétal, par exemple réaliser des macarons en remplaçant le blanc d'œuf par de l'eau de cuisson des pois chiches, remplacer le steak animal par un steak végétal : le « steak beyond meat » (steak sans viande) : pratique courante maintenant aux USA et pratiquée en France déjà dans de grandes enseignes
- Découvrir tous les laits végétaux : lait d'amande, lait de soja, lait de noisette qui sont maintenant disponibles dans toutes les grandes surfaces !

A la fin de l'intervention, les élèves ont pu déguster du tofu, et malgré les quelques appréhensions de certains, il s'est avéré que le goût et la texture étaient plutôt agréables, comme d'ailleurs le fromage

végan que les élèves ont également pu apprécier !

Olivier nous a aussi offert 3 superbes livres de cuisine et pâtisserie végane, que vous pourrez consulter au CDI !

Mme E. Martin