

Séance ECO – chef-fes de cuisine

10 février 2021

Spécial végétarien



Motion du 25 janvier 2016, adoptée le 28 octobre 2020

«Pour un menu végétarien hebdomadaire dans les restaurants scolaires et les institutions de la petite enfance»

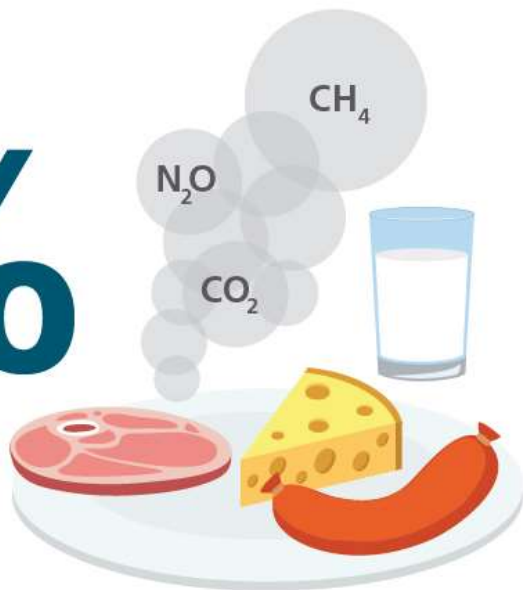
Végétarien = sans chair animale

Arguments:

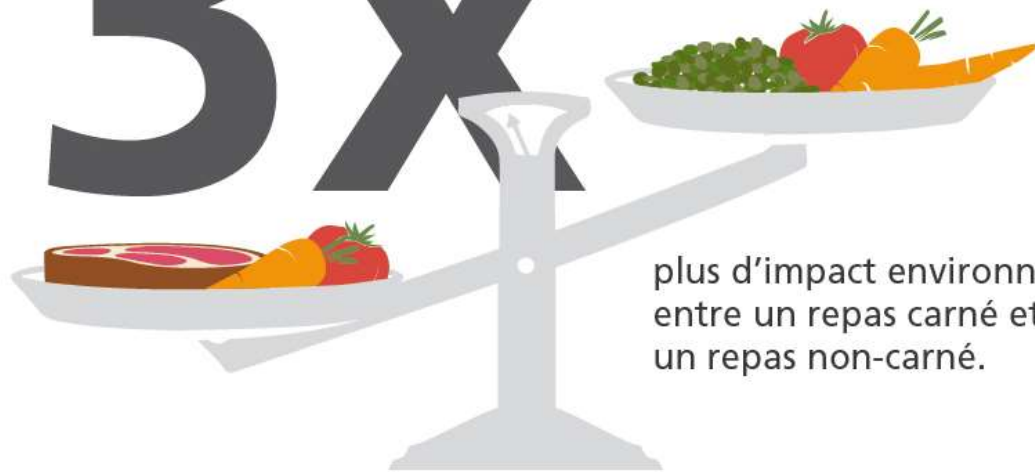
- Santé
- Environnement

48%

des gaz à effet de serre suisses
liés à l'alimentation sont dus
aux produits d'origine animale.



3x



plus d'impact environnemental
entre un repas carné et
un repas non-carné.

**Genève,
ville sociale et solidaire**

www.geneve.ch





9 repas avec de la viande par semaine et par Suisse (moyenne nationale).
Les recommandations nutritionnelles conseillent **2 à 3 fois/semaine**.

Images: © 2017 – KVU CCE CCA – www.meschoixenvironnement.ch

Expériences similaires ailleurs

- Restaurants scolaires du Grand-Saconnex (Novae) (dès août 2019)
- Ville de Lausanne (RCD 2019-2023)
- Plusieurs crèches à Genève (cuisine du Faubourg, cuisine de Chandieu, etc.)

Exemples de menus avec 2 menus végétariens / 4 (réfectoires du Grand-Saconnex, Novae)

| Lundi (végétarien) | Mardi | Jeudi | Vendredi (végétarien) |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------|
| Salade asiatique | Salade raïta | Soupe de légumes | Salade verte |
| Rouleaux de printemps Sauce aigre-douce | Emincé de porc au curry (ou pakoras au tofu bio) et légumes | Dos de cabillaud sauce aneth et moutarde (ou œuf cocotte) | Délice aux champignons |
| Nouilles aux légumes | Riz basmati bio et lentilles corail | Coeur de blé | Pommes de terre rissolées |
| Orange Bio | Légumes au curcuma | Gratin de côtes de blettes | Purée de carottes |
| | Crêpe au sucre | Flan chocolat maison | Yaourt GRTA à la fraise |

Exemples de menus avec 3-4 menus végétariens / 5 (réfectoire Villamont et Bergières, Lausanne)

| | | | | |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Velouté de poireaux au cerfeuil (RCD) | Salade lollo et radis rouges (RCD) | Salade de rampon aux œufs (RCD) | Salade Iceberg et carotte (RCD) | Salade panachée et Mozzarella |
| Ravioli au fromage* Sauce tomate au basilic Gruyère râpé (RCD) | Emincé de Quorn aux olives Ecrasé de pommes de terre à la ciboulette (RCD) Haricots verts (Suisse garantie) | Filet de Merlu (MSC) à l'orange. Atlantique Sud Est Quinoa Gratin de poireaux (RCD) | Fajitas aux lentilles Poivron, oignon, maïs Riz au curcuma | Risotto aux céréales et aux champignons Jardinière de légumes (RCD) |
| Fruit à croquer (RCD) | Flan au chocolat * | Tarte aux pommes * | Fruit à croquer (RCD) | Yogourt à la framboise (RCD) |
| Salade verte et endive | - | - | - | Salade de betterave rouge et verte |
| Tortelli à la ricotta Coulis de carotte | Escalopes de quorn sauce poivre Boulgour pilaf Panais au curcuma | Cou de porc rôti sauce moutard Polenta tessinoise Navet | Filet de cabillaud poché sauce crème Riz Camarguais Brocoli | Rösti aux légumes et fromage |
| Mousse straciatella | Pomme | Kiwi | Mandarine | Ananas |

Exemples de plats végétariens (sans chair animale)

Œufs

- Œufs durs
- Omelette (fromage, légumes, tortilla, etc.)
- Œufs florentine

Tofu, protéines de soja, de blé, quorn

- **Tofu** au curry, à la sauce tomate, au safran, piccata de tofu aux herbes/à la milanaise, pot-au-feu de tofu fumé, colombo de tofu
- **Produits à base protéines soja et blé** : boulettes végétales (tomate, nature, curry vert), spaghetti bolognaise végétariens, filet végétal, médaillon végétal, burger, nuggets et saucisses végétales
- **Quorn** : émincé de quorn, chili con quorn

Fromage

- Tortellini, cannelloni ricotta-épinards, spaghetti napolitaine et fromage râpé, penne pesto et parmesan râpé
 - Gratin de pâtes aux légumes et au fromage
 - Lasagnes aux épinards et ricotta, aux légumes et fromage
 - Spätzli gratinés
 - Croûtes au fromage (fromage et champignons...)
 - Pizza marguerite, végétarienne
 - Quiche au fromage
 - Crêpes farcies aux légumes et fromage
 - Délices aux épinards, aux champignons et fromage
- Halloumi grillé sauce tomate
 - Soupe, pain et fromage
 - Roblochonade, tartiflette, cardiflette (tartiflette et cardon)
 - Röstis farcis au fromage
 - Gnocchi au fromage (et sauce tomate)
 - Galettes de pommes de terre (au fromage)
 - Risotto aux légumes, au safran, aux champignons, plus fromage râpé
 - Tranches de polenta gratinée au fromage
 - Rouleaux de printemps, samosa ou strudel aux légumes, accompagnés de fromage (salade, dessert)

Plats à base de légumineuses et céréales

- Curry de lentilles et riz
- Couscous végétarien (pois chiche, légumes)
- Chili sin carne
- Falafel et coulis de tomate

Soutien / moyens à développer

Idées 1

Idées 3

Idées 2

Idées 4

Proposition de formation de base

Découverte de produits, de recettes et de techniques innovants en lien avec le végétarisme *(1h théorique et 3h pratique)*

But : donner les outils de base pour proposer des recettes innovantes et adaptées aux goûts des enfants.

Objectifs :

- Réaliser les techniques de bases de préparation et assaisonnement des aliments source de protéines sans chair animale.
- Décliner une recette non végétarienne en plat végétarien.
- Réaliser des recettes végétariennes innovantes et adaptées aux enfants

Proposition de formation de perfectionnement

Découverte et perfectionnement en lien avec un produit spécifique (par ex. légumineuses, tofu, quorn, seitan, tempeh) (30 min théorique, 2h30 pratique)

But : perfectionner les compétences théorique et culinaires sur un aliment source de protéines sans chair animale, afin de l'intégrer dans sa pratique.

Objectifs :

- Réaliser les techniques de base de préparation et d'assaisonnement d'un aliment-s source de protéines sans chair animale.
- Créer des recettes végétariennes originales.
- Intégrer un/des aliments source de protéines végétales/provenant d'animaux vivants dans les menus.