



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Composer un menu végétarien¹

	4-6 ans	7-12 ans
Œuf	1 œuf	2 œufs
Légumineuses	100 g	125-160 g
Tofu/quorn/seitan	50 g	75-90 g
Fromage p. dure	15 g*	30 g*
Fromage p. molle	30 g*	60 g*
Fromage frais	100 g	150-200 g
Max 6% MG		

* La quantité peut être doublée selon la préparation culinaire

4-6 ans 100 g
7-12 ans 100-120 g

dont 1 crudité



Céréales et produits céréaliers, légumineuses :

4-6 ans 100 g
7-12 ans 110-150 g

Pommes de terre :

4-6 ans 180 g
7-12 ans 220-270 g

Quantités à adapter selon les besoins individuels, la faim et l'activité physique

Bien commencer²

Observer les menus déjà proposés

Pour bien débuter, repérer les menus à base de viande et de poisson qui pourraient être déclinés en versions végétariennes : par ex. les lasagnes, le hachis parmentier, les fajitas, les currys, etc.

Devenir plus créatif

Après avoir maîtrisé l'adaptation de plats classiques en mets végétariens, il est plus facile d'innover et d'inventer de nouvelles recettes. De nombreux recueils de recettes adaptées à la restauration collective sont disponibles sur le site : www.vegcantines.fr

¹ Fourchette verte Genève. Quantités recommandées pour le service de midi Junior. Genève : 2020

² Association végétarienne de France. Conseils pour la qualité optimale des menus végétariens en restauration collective. Paris : 2020.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Placer la source de protéine dans le menu

Contrairement à la viande et le poisson, les protéines « végétariennes » peuvent s'intégrer à de nombreuses préparations.

En entrée

- Dans des salades : par ex. dés de fromage
- Dans des soupes : par ex. légumineuses
- Avec des dips : par ex. sauce au séré
- Sur du pain : par ex. houmous

En dessert

- Seul : par ex. fromage blanc
- Dans des pâtisseries : par ex. crêpes farcies au tofu soyeux
- Dans des crèmes : par ex. crème au tofu soyeux
- Dans les compotes
- Avec des dips de fruits : par ex. sauce au séré

Dans les préparations

- Dans les sauces, comme liant : par ex. tofu soyeux
- Dans les masses ou appareils : par ex. fromage blanc
- Dans les farces : par ex. Okara

Dans les garnitures

- Dans les légumes ou les féculents : par ex. en ajoutant des œufs, du fromage râpé, des légumineuses, etc.

Combiner les sources de protéines « végétariennes »

Il est important que les quantités de service recommandées par Fourchette verte pour les aliments sources de protéines soient respectées

Si une préparation en entrée, en plat ou en dessert ne contient pas la quantité de service recommandée d'aliments sources de protéines, il est possible de combiner l'entrée, le plat ou le dessert :

Par ex. : ½ portion en entrée (25 g de tofu) **et** ½ portion en dessert (50 g de séré)



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Quelques pièges à éviter

Il existe quelques pièges à éviter lorsque que l'on crée un menu végétarien¹.

Gélatine

Fabriquée à partir de produits provenant d'animaux, elle ne devrait pas être utilisée dans le menu végétarien.

La gélatine peut être contenue dans :

- Yogourts, crèmes desserts, gelées
- Soupes
- Glaces, sorbets
- Pâtisseries
- Bonbons

Eviter les aliments mentionnant les ingrédients suivants :

- Gélatine
- E428
- E441

Le terme gélifiant désigne un produit d'origine végétale

Bouillons, fumets, fonds et soupes

Les bouillons, fumets, fonds et soupes à base de viande ou de poisson ne devraient pas faire partie du menu végétarien.

Eviter les aliments mentionnant les ingrédients suivants :

- Extraits de viande, de volaille ou de poisson
- Viande, poisson, volaille (viande, peau, graisse, poudre)
- Gélatine
- E428
- E441

¹ Association végétarienne de France, I214. Le guide végétarien pour les chefs. Paris.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Quinoa

Il arrive fréquemment que le quinoa soit servi comme source de protéines. Bien que la protéine du quinoa soit d'excellente qualité, sa teneur en protéines est assez faible. On le considère donc comme un féculent.

Samossas, rouleaux de printemps, galettes aux légumes

Il existe de nombreux produits de type :

- Galettes de légumes
- Samossas
- Rouleaux de printemps
- Boulettes de quinoa
- Galettes de céréales
- Boulettes de riz

Ces produits ne peuvent pas remplacer un aliment source de protéines, car ils ne contiennent pas suffisamment de protéines.

Fromages à base de présure animale

Théoriquement, les fromages à base de présure animale ne sont pas compatibles avec une alimentation végétarienne.

Par soucis de simplification ceux-ci peuvent être servis en restauration collective.

Liste des fromages suisses sans présure animale disponible sur :

<https://www.fromagesuisse.ch/>

La plupart des fromages AOC/AOP français contiennent de la présure animale



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Aliments ultra-transformés (AUT)

Même s'ils peuvent faciliter le travail, il convient de les utiliser le moins possible. En plus d'être **chers**, ils sont souvent **riches en matières grasses et additifs**¹ de mauvaise qualité.

Reconnaître un AUT : Classification NOVA

Aliments peu ou pas transformés²

Frais ou modifiés par le retrait des parties non comestibles, le séchage, le concassage, le broyage, la pasteurisation, la réfrigération, la congélation, l'emballage sous vide. Pas de substances ajoutées.

Ingrédients culinaires

Substances extraites par pressage, raffinage, broyage et séchage par pulvérisation.

Aliments transformés

Aliments en conserves, fumés, salés, fruits secs salés ou sucrés : tofu, fromages.

Aliments ultra-transformés

Formulations industrielles avec plus de 4 ou 5 ingrédients, avec additifs alimentaires ou des protéines hydrolysées, des amidons modifiés et/ou des huiles hydrogénées.

Liste d'ingrédients, points à retenir

Les ingrédients sont toujours indiqués par ordre décroissant de quantité.

Préférer les produits:

- Avec 4-5 ingrédients maximum
- Sans additifs
- Sans sucres ajoutés
- Avec de bonnes huiles (colza, colza HOLL, olive, noix, tournesol HO)
- Sans sel

¹ A. Fardet. Effet matrice et santé. Clermont-Ferand : novembre 2020.

² CA Monteiro et al. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. Public Health Nutrition 2017;21:5-17.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Quelques exemples d'aliments ultra-transformés

- Burgers végétariens
- Galettes ou palets de légumes, riz, céréales, etc.
- Nuggets végétariens
- Saucisses végétariennes
- Boulettes végétariennes
- Charcuteries végétariennes
- Houmous industriels
- Falafels industriels

Le tableau des valeurs nutritives

Le tableau ci-dessous indique les valeurs clefs à surveiller sur le tableau des valeurs nutritives.

Toujours lire la colonne pour 100g



	Pour 100 g	
Énergie (kcal)	170	
Lipides (g) Dont acides gras saturés (g)	10 5	Considéré comme mets gras si > 10g Devrait être proche ou en dessous de 1.5g ¹
Glucides (g) Dont sucres (g)	10 5	Les produits d'origine végétale contiennent souvent des glucides Devrait être proche de 0 , sauf produits laitiers
Protéines (g)	10	Devrait contenir au moins 10 g
Sel (g)	2.5	Devrait être proche ou en dessous de 0.12g de sodium ou 0.3g de sel ¹

¹ Département fédéral de l'intérieur. Ordonnance du DFI concernant l'information sur les denrées alimentaires. Berne : 2016.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Légumineuses

Description

Les légumineuses sont des graines riches en protéines. Elles peuvent être servies comme féculent et/ou source de protéines. Il en existe de nombreuses variétés.

Haricots secs : noirs, rouges, blancs, adzuki, borlotti, pinto, flageolets, mungos, etc.
Lentilles : vertes, corail, brunes, rouges, beluga, jaunes, etc.
Pois secs : cassés, verts, blonds, etc.
Pois chiches
Fèves

Quantités à servir pour le repas de midi – poids cuit

4-6 ans : 100 g

7-12 ans : 125-160 g

Le poids des légumineuses sèches est multiplié en moyenne par 2.5 lors de la cuisson.

Conseils et astuces

Les légumineuses remplacent simplement la viande dans les recettes de mijotés, d'émincés, de gratins, etc. Alternier les variétés permet d'améliorer leur l'acceptabilité auprès des enfants.

La cuisson des légumineuses démarre toujours à l'eau froide non salée.

Dans l'idéal les légumineuses sont toujours associées à un produit céréalier.

Les légumineuses en conserve permettent de gagner du temps, mais ont un impact écologique plus important. La qualité nutritionnelle des conserves est acceptable, attention à leur teneur en sel. Il est préférable de les rincer avant utilisation.

Les haricots secs sont particulièrement longs à cuire. Si possible, il vaut mieux les préparer à J+1, 2 ou 3 pour assurer une texture adéquate à J0.

Les haricots et les pois chiches ont une bonne tenue en fin de cuisson. En revanche les fèves, les lentilles et les pois secs sont plus délicats.

Le choix de la variété de lentilles est primordial en collectivité : la verte et la noire ont une bonne résistance à la cuisson et sont optimales. La jaune, la corail et la beluga ont tendance à partir en purée lorsque qu'elles sont maintenues au chaud trop longtemps.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Elles peuvent par contre être utilisées dans des plats froids en stoppant la cuisson à l'eau froide.

Les fèves surgelées et décortiquées permettent de gagner du temps. La fève est un produit fragile, la cuisson doit être stoppée au bon moment. En revanche elle se maintient très bien en température.

Les pois cassés partent vite en purée. Il convient de les associer à des légumes ou des céréales croquants pour donner de la mâche (par ex. gratin de purée de pois cassés à la brunoise de carottes).

Préparer un houmous est une bonne façon de faire manger des légumineuses aux enfants. Il est possible de l'associer avec différents légumes et saveurs selon les saisons (par ex. houmous de butternut/châtaignes ou pointes d'asperges).

La farine de pois chiches est riche en protéines peut être utilisée dans la pâtisserie et dans certains produits de boulangerie (par ex. Soca, farinata, etc.). Elle n'est pas panifiable.

Exemples de recettes

En entrée :

Crèmes/purées de légumineuses (dips)
Houmous de lentilles, pois, etc.
Salade de lentilles aux poireaux
Soupe de pois cassés
Velouté de lentilles

Daal de lentilles

Mijoté de fèves aux tomates
Lentilles paysannes
Tajine de pois chiches
Couscous végétarien
Pois cassés au curry
Curry de légumineuses
Lasagnes de lentilles
Tourtière de pois chiches et champignons de paris frais (mets gras)

En plat :

Gratin de pois chiches au fromage frais ail et fines herbes
Tacos de haricots rouges
Chili végétarien
Haricots rouges à la cubaine
Burgers de légumineuses

Gamme de prix

Les légumineuses sont très abordables elles coûtent en moyenne moins de Frs 5.-/kg HT sèches et Frs 12.-/kg HT en boîte.

La lentille Beluga est un peu plus onéreuse, mais reste abordable.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Tofu

Description

Le tofu est un produit issu de la fermentation du « lait de soja ». Il existe dans de nombreuses formes :

Tofu frais :

- Nature
- Soyeux
- Fumé
- Aux herbes ou épices ou de saison
- Haché

Okara

Tofu burger
En cubes
En brochette

Quantités à servir pour le repas de midi

4-6 ans : 50 g

7-12 ans : 75-90 g

Le tofu ne perd pratiquement pas d'eau à la cuisson.

Conseils et astuces

Le tofu a un goût neutre. Pour plaire aux enfants, il doit être assaisonné, mariné, accompagné d'une sauce, etc.

Le tofu remplace facilement la viande dans les recettes traditionnelles.

Attention les tofus, même natures, sont déjà salés et parfois assaisonnés.

SwissSoja produit du tofu Bio et GRTA dans le canton de Genève.

Le tofu soyeux peut remplacer la crème pour lier une sauce ou faire un dessert (crème ou mousse). Il n'est pas gras et sera une source suffisante de protéines (par ex. curry de légume au tofu soyeux ou béchamel de tofu).

Le tofu soyeux permet de réaliser des mayonnaises végétales avec 250 g de tofu, 15 ml de jus de citron, 2 dl d'huile de suisse et 15 g de moutarde.

L'Okara est une pulpe de soja sans sel, riche en fibres et avec une bonne teneur en protéines. Son goût est neutre. Il peut être utilisé dans les préparation sucrées ou salées (quiche, cake, biscuits, mousses, sauce, etc.) à la place des œufs ou comme épaississant.

L'Okara existe en boulettes. Ces boulettes peuvent remplacer celles à base de viande. Elles sont disponibles chez Bolay.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Contrairement au tofu frais, le « tofu burger » peut être saisi comme un steak. Il contient de l'œuf.

Exemples de recettes

En entrée :

Terrine de tofu aux champignons
Tomate confite-mozzarella végétale (tofu soyeux) et pain toasté
Velouté au tofu soyeux ou Okara
Sauce dips ou tartinade d'Okara aux tomates séchées*
Salade mêlée de saison au tofu mariné
Velouté de potimarron au tofu grillé
Avocat farci au tofu soyeux et fines herbes*
Endives, poêlée de pommes et tofu fumé

En dessert :

Cheesecake aux fraises et citron vert (tofu soyeux)
Tofu au basilic, coulis de fraise et crumble aux noix
Gâteaux et biscuits à l'Okara*
Tiramisù à l'Okara
Crèmes dessert
Mousse de fraise au tofu soyeux
Crème chocolat au tofu soyeux
Clafoutis aux fruits de saison et tofu soyeux*

En plat :

Curry de légumes sauce tofu soyeux / Okara
Quiche au tofu / Okara (mets gras)
Tarte épinards tomate et tofu soyeux (mets gras)
Légumes farcis au tofu
Cheeseburger de tofu, sauce tzatziki
Pâtes à la « tofugnaise » ou aux boulettes d'Okara
Flammenküche au tofu fumé et soyeux et gruyère
Poêlée de champignons et tofu fumé
Moussaka au tofu et aux herbes
Lasagnes au tofu haché nature et épinards
Hachis parmentier au tofu jardinière
Pizza au tofu
Soupe de légumes à l'Okara/tofu soyeux, pain et fromage
Gratin de pommes de terre, béchamel au tofu
Tofu aux tomates et courgettes à la provençale

*Ces plats ne contiennent qu'une demi-portion d'aliments riches en protéines. Il faut donc les associer avec une autre demi-portion en entrée, plat ou dessert.

Gamme de prix moyens

Tofu frais, SwissSoja : Frs 12 à 14.-/kg HT
Okara : Frs 5.-/kg HT
Boulettes d'Okara : Frs 17.-/kg HT
Tofu burger, SwissSoja : Frs 25.-/kg HT

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Œufs

Description

Les œufs de poules et d'autres oiseaux sont une très bonne source de protéines.

Le premier chiffre du code fraîcheur des œufs correspond au type d'élevage

0 = Plein air BIO

1 = Plein air

2 = Au sol

3 = En cage

0-CH-123456

Quantités recommandées

4-6 ans : 1 œuf (50 g)

7-12 ans : 2 œufs (100 g)

Conseils et astuces

Pour des raisons d'hygiène, les œufs en coquille doivent être conservés en chambre froide avec les légumes. L'utilisation de l'œuf cru est déconseillée en restauration collective.

L'œuf cuit dur ou mollet sous-vide est une alternative qualitative. Même s'il convient d'en limiter l'utilisation en raison des déchets plastiques qu'il engendre. L'œuf en sceau doit si possible être évité, il n'est pas meilleur marché, il est riche en sel et est de moins bonne qualité.

Afin d'obtenir un bon résultat avec de œufs florentine ou autres recettes, privilégier des œufs mollets sous-vide. La cuisson de l'œuf sera terminée au four.

Les briques sont également une très bonne alternative à l'œuf coquille, on en trouve d'origine suisse et plein air.

L'œuf battu ou en brique peut être plaqué, cuit au four à basse température et brassé pour obtenir une purée réutilisable dans les préparations (par ex. riz cantonais).

Il existe différentes cuissons adaptées à la restauration collective :

- Pochés – Préparation la veille et conservé sur plaque chemisée et filmée. Peuvent être posés sur une préparation de légumes
- Omelette – A la braisière, roulée et détaillée. Couper la cuisson lorsqu'elle est baveuse

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

- Brouillés – Éviter le transport, sèche facilement
- Mollet – A la vapeur ou achetés sous-vide
- Dur – A la vapeur ou achetés sous-vide
- Cocotte – Dans un légume, par ex. une demie-tomate vidée

Les œufs peuvent facilement être combinés à d'autres sources de protéines dans les préparations.

Recettes

En entrée :

Toast à l'œuf pochée sur lit de crudités
Salade russe aux œufs émiettés, sauce au séré*
Œuf mimosa au fromage blanc et salade de mâche
Tomate farcie à l'œuf cocotte
Salade de riz au concombre, radis et œuf dur
Tortilla froide

En dessert :

Œufs au lait*
Œuf à la neige*
Crème brûlée au lait*
Financier* (mets gras)
Le Creusois galette à base de noisette* (mets gras)

En plat :

Œuf florentine
Œuf sauce aurore
Œuf sauce chasseur
Riz cantonais végétarien*
Empanada végétarien*
Œufs brouillés au gruyère
Œufs pochés aux courgettes et curry
Quiches et gâteaux (mets gras)

*Ces plats ne contiennent qu'une demi-portion d'aliments riches en protéines. Il faut donc les associer avec une autre demi-portion en entrée, plat ou dessert.

Gamme de prix moyens

Œufs sous-vide : (36 pièces) Frs 12.- HT, soit Frs 0.33 pièce.

Œufs en coquille origine Suisse : (90 pièces) Frs 36.90 HT, soit Frs 0.41 pièce.

Œufs entiers en brique : Frs 7.60/l HT.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Fromage

Description

Le fromage est obtenu à partir de lait caillé.
Il existe de nombreux types de fromages très appréciés des enfants.
Le fromage n'est pas considéré comme un mets gras.

Types de fromages

- Fromage à pâte dure et molle
- Séré
- Fromage blanc
- Skyr (séré islandais riche en protéines)
- Fromages frais

Quantités à servir pour le repas de midi

	4-6 ans :	7-12 ans :
Fromage à pâte dure :	15 g	30 g
Fromage à pâte molle :	30 g	60 g
Fromage frais, séré, etc. :	100 g	150-200 g

Ces quantités peuvent être doublées si le fromage est l'unique source de protéines du menu.

Conseils et astuces

Les fromages à tartiner industriels type Philadelphia, Tartare, St-Morêt etc. sont riches en matières grasses et contiennent peu de protéines et de calcium. Il convient de les utiliser le moins possible.

Les fromages frais peuvent être intégrés dans les soupes, les sauces, dans les sauces à salades, les féculents, les appareils, purée etc.

Sur les gratins et pizzas, il convient de s'assurer de mettre assez de fromage pour arriver à une portion de protéines. Le fromage râpé est une bonne source de protéines qui s'intègre à beaucoup de préparations.

Les fromages pré-tranchés (style vacherin) sont une alternative qui permet de gagner du temps. Leur prix n'est pas forcément plus élevé.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Certains légumes généralement peu appréciés des enfants (poireaux, fenouil, céleri, etc.) peuvent être ajoutés dans un gratin à base de fromage et féculents.

Le séré est une bonne alternative pour mettre une source de protéines au dessert ou pour compléter l'apport protéique du repas.

Le halloumi est une alternative intéressante à la viande. C'est un fromage très ferme, facile à poêler.

Exemples de recettes

En entrée :

Dips de légumes saucé au séré*
Salades/soupes avec dés de fromage
Bruschette au fromage
Tomme au four sur lit de salade
Cake salé à l'Appenzell et tomates séchées (mets gras)*
Verrines ricotta, racines rouges et concombre
Salade de maïs au cottage-cheese à la ciboulette
Halloumi poêlé/au four sur lit de salade

En dessert :

Cheesecake au fromage blanc (mets sucré et gras)
Séré aux fruits/coulis
Panna cotta au séré et fruits rouges
Mousse de fromage blanc
Crèmes à la ricotta et aux fruits secs

En plat :

Gratin de choux-fleurs au Comté
Moussaka à la feta
Pizza végétarienne aux légumes
Pommes de terre grenailles au four, salade de carottes et plateau de fromage
Polenta crémeuse méditerranéenne
Ciabatta aux épinards et ricotta
Gnocchis à la romaine gratinés (semoule de blé)
Gnocchis gratinés au vacherin
Fribourgeois
Gratin de pâtes
Lasagnes ricotta, pesto maison et courge
Pastiflette et tartiflette au vacherin
Fribourgeois
Gratin de crozets aux poireaux

*Ces plats ne contiennent qu'une demi-portion d'aliments riches en protéines. Il faut donc les associer avec une autre demi-portion en entrée, plat ou dessert.

Gamme de prix moyens

Le fromage n'est pas coûteux, car il est utilisé en moindre quantité par rapport à la viande. Au niveau du budget, le fromage est une bonne alternative pour compenser un plat plus coûteux réalisé la veille.

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Quorn

Description

Quorn est une marque qui fabrique un substitut de viande à base de mycoprotéine. Un champignon naturel et riche en protéines. En plus d'être riche en protéines, le Quorn est une bonne source de fibres alimentaires.

Quantités à servir pour le repas de midi

4-6 ans : 50 g

7-12 ans : 75-90 g

Le Quorn ne perd pas d'eau à la cuisson.

Conseils et astuces

Attention, le Quorn est déjà salé.

Le Quorn remplace parfaitement la viande ou le poisson sans modifications supplémentaires de la recette.

Il convient de privilégier le Quorn nature. Les produits dérivés du Quorn comme les nuggets, les saucisses, les charcuteries, etc. sont généralement considérés comme des mets gras et contiennent beaucoup d'additifs. Le Quorn nature peut être travaillé et assaisonné comme une viande. Il peut par exemple être haché ou pané. Il peut aussi être mijoté, étuvé, mariné, grillé, etc.

Le Quorn nature existe sous de nombreuses formes et textures (par ex. émincé, en escalope, haché, etc.)

Le Quorn contient des œufs. Ce n'est pas un produit végétalien.

Ajouter des légumes dans des préparations à base de Quorn permet de faciliter leur consommation.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Exemples de recettes

En entrée :

Salade de pommes de terre estivales
aux filets de Quorn poêlés
Veggie bowl automnal aux dés de
Quorn et champignons
Salade de mangue et dés de Quorn au
vinaigre balsamique
Salade grecque feta – Quorn
Salade thaï au Quorn haché
Bowl aux dés de Quorn et légumes
verts

En plat :

Escalope de Quorn marinée au miel et
noix de coco, riz et poêlée de légumes
asiatiques
Émincé de Quorn à la zurichoise
Moussaka de Quorn
Escalope de Quorn forestière
Tacos à l'émincé de Quorn
Bolognaise de Quorn
Hachis parmentier de Quorn aux carottes
Lasagnes de Quorn à la crème de choux-
fleurs
Blanquette de Quorn à l'ancienne
Nouilles asiatiques sauté au Quorn
Chili de Quorn
Cheeseburger d'escalope de Quorn

Gamme de prix moyens

Quorn nature : Frs 18 à 20.-/kg HT quelle que soit sa forme.

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Tempeh et seitan

Description

Le tempeh est produit à partir de graines de soja ou de lupin pelées puis fermentées. Son goût est proche du champignon et des fruits à coques.

Le seitan est fabriqué à partir du gluten de blé. Sa texture est similaire à la viande.

Le tempeh et le seitan sont plus riches en protéines que le tofu, les légumineuses et les œufs.

Quantités à servir pour le repas de midi

4-6 ans : 50 g

7-12 ans : 75-90 g

Le tempeh et le seitan ne perdent pas d'eau à la cuisson.

Conseils et astuces

Au même titre que le Quorn, le tempeh et le seitan peuvent être utilisés en remplacement de la viande ou du poisson sans modifications supplémentaires des recettes.

Ils supportent la coloration et peuvent être mijotés, étuvés, marinés, grillés, etc. Ils remplacent également la viande hachée dans la bolognaise, les lasagnes, la moussaka, etc.

Comme le tofu, le tempeh et le seitan doivent être assaisonnés, marinés, accompagnés d'une sauce, etc. pour plaire aux enfants.

Pour l'attendrir, le tempeh peut être cuit à l'eau bouillante pendant 10 à 20 minutes avant d'être utilisé.

Le seitan ne convient pas aux intolérants au gluten.

Le seitan peut être mariné avec une base de vin rouge, laurier, thym, ail, huile de sésame, oignon et carottes pendant au moins 3h. Il convient alors de le faire cuire au moins 45 minutes à 80°C pour que tout l'alcool soit évaporé.

On trouve du seitan et du tempeh entre autres chez Bolay et Prodega.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Exemples de recettes

En entrée :

Salade de roquette et tempeh mariné
Salade de tomate tempeh et sauce pesto
Buddha bowl au tempeh fumé et patates douces
Tempeh à la provençale
Taboulé de choux-fleurs au tempeh

Dips de légumes, houmous aux champignons et seitan
Taboulé de maïs au seitan et herbes fraîches
Soupe de légumes et brunoise de seitan
Salade de pâtes au seitan et légumes de saison, mayonnaise végétale

En plat :

Riz sauté au tempeh et légumes asiatiques
Tempeh sauce aigre-douce et nouilles chinoises
Tempeh au curry-coco et riz parfumé
Rougail de tempeh et pâtes
Gratin de panais ou butternut au tempeh
Tempeh caramélisé sauce teriyaki brocoli et shitake
Chili con tempeh ou seitan

Bourguignon de seitan aux champignons et châtaignes, polenta crémeuse
Tranche de seitan poêlé aux agrumes, brocoli et riz
Wok sucré/salé de seitan à l'ananas
Riz sauté au seitan à la vietnamienne
Seitan sauce moutarde et champignons, pommes vapeur
Émincé de seitan Stroganov
Goulasch de seitan
Sauté de seitan aux carottes en persillade
Carry de patates douces au seitan

Gamme de prix moyens

Tempeh de soja : Frs 15.-/kg HT.
Tempeh de lupin : Frs 19.-/kg HT.
Seitan : Frs 20.-/kg HT.

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Protéines de soja texturées

Description

Les protéines de soja texturées sont produites à partir de soja séché puis soufflé. Le produit final est sec et doit être réhydraté. Elles ont un léger goût de noisette.

Quantités à servir pour le repas de midi – poids cuit

4-6 ans : 50 g

7-12 ans : 75-90 g

Les protéines de soja texturées doublent voir triplent leur poids à la cuisson.

Conseils et astuces

Les protéines de soja texturées doivent être trempées dans un liquide frémissant pendant 5 minutes. Lorsque leur mouture est plus fine, le liquide doit être chaud, mais non bouillant.

Plus elles sont fines, plus elles se réhydratent vite, mais le temps de trempage ne dépasse jamais 5 minutes.

Natures elles sont assez fades, il est préférable d'utiliser un liquide aromatisé avec des herbes, des épices ou des légumes pour donner plus de goût au produit.

Les variétés les plus fines s'utilisent comme de la viande hachée. Les plus grosses peuvent être colorées à la poêle, mijotées ou passées au four.

Les protéines de soja texturées peuvent être conservées pendant plusieurs mois dans l'économat et sont immédiatement disponibles.



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Exemples de recettes

En entrée :

Tortilla de pommes de terre et protéines de soja texturées
Soupe bâloise et protéines de soja texturées
Salade et protéines de soja texturées marinées

En plat :

Légumes farcis aux protéines de soja texturées
Fajitas aux légumes et protéines de soja texturées
Vol-au-vents champignons et protéines de soja texturées (mets gras)
Curry de protéines de soja texturées et riz
Gratin de riz et légumes aux protéines de soja texturées
Carbonade de protéines de soja texturées, purée et légumes croquants
Cannelloni tomate et protéines de soja texturées
Risotto champignons et protéines de soja texturées
Kefta de protéines de soja texturées
Croque-monsieur fromage et protéines de soja texturées
Risotto tomate et protéines de soja texturées

Gamme de prix moyen

Disponibles chez Pistor (nommées boulettes végétales) à Frs 22.-/kg HT, soit environ Frs 8.8/kg de produit réhydraté.

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Repas froids et pique-niques

Les repas froids et pique-niques peuvent également être déclinés en version végétarienne. Voici quelques idées :

- Focaccia végétarienne
- Quiche feta, tomate cerises, basilic (mets gras)
- Sandwich de seitan garni, chiffonnade de salade, tranches de tomates et pesto maison
- Salade de pommes de terre au gruyère, sauce au séré
- Wraps au seitan, julienne de légumes et sauce aigre-douce
- Dips de légumes sauce aux légumineuses ou tofu soyeux
- Gaspacho aux concombres, carottes, lentilles corail et lait de coco
- Houmous multicolores et pain pita
- Bagnat au chèvre, miel et tomate
- Salade de riz estivale à la mozzarella et ciboulette
- Rillettes de tofu soyeux aux noix

- Cake salé aux olives et parmesan* (mets gras)
- Salade de lentilles aux tomates et carottes
- Caviar d'aubergines au Quorn haché, pain croustillant
- Tartinade de tempeh grillé (mixé) au pesto maison et tomate séchées
- Sandwichs aux œufs mimosa à la mayonnaise au tofu soyeux et concombre
- Tacos au tempeh mariné et légumes de saison
- Pita aux dés de brebis, guacamole et crudités
- Salade de pastèque au tofu, concombres et olives
- Taboulé aux petits pois, feta et melon
- Tartinade de fonds d'artichauts au parmesan

*Ces plats ne contiennent qu'une demi-portion d'aliments riches en protéines. Il faut donc les associer avec une autre demi-portion en entrée, plat ou dessert.

Conseils et astuces

Les gaspachos demandent peu de travail, ils peuvent être préparés à l'avance et servis dans des verres biodégradables.

Les cakes peuvent être préparés à l'avance et mis au congélateur.

Certaines préparations comme les houmous, les caviars d'aubergines et les pestos maison peuvent être préparées à l'avance et mises sous-vide.

Les wraps se préparent la veille, se roulent dans du papier film et sont conservés en chambre froide, afin de pouvoir détailler des tronçons réguliers et fermes.

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Augmenter l'acceptation du menu végétarien

Le fait qu'un menu soit végétarien a peu d'impact sur son acceptation auprès des enfants. Une enquête réalisée en France¹ montre que le menu végétarien a peu d'influence sur la quantité d'aliments gaspillés. Tout dépend de la manière dont il est cuisiné. Voici les points importants à retenir pour favoriser l'acceptation du menu végétarien²:

1. Le goût :

Un plat qui plaît aura plus de succès. Suivre les goûts des élèves permettra d'augmenter l'acceptabilité des repas. Commencer par décliner les plats phares en recettes végétariennes. Ne pas s'arrêter au premier échec, il faut le comprendre et adapter les recettes !

2. Le temps :

Prendre son temps est essentiel. Les nouveautés doivent être proposées petit à petit. Associer des aliments connus et aimés à chaque nouveauté. Il sera ensuite possible d'innover davantage tout au long de l'année.

3. Mélange de saveurs :

L'enfant a peur de ce qu'il ne connaît pas. Proposer peu de saveurs différentes ou nouvelles à la fois.

4. La variété :

Prévoir des plats à base de sources de protéines végétariennes comme l'œuf et le fromage en alternance avec des sources de protéines végétales. Ne pas abuser des pâtes farcies ou des aliments transformés.

5. La communication :

Communiquer ! Avec les enfants et les animateur-trice-s. Si possible, il conviendrait de présenter l'origine des produits, leur saveur, leur préparation et l'intérêt de proposer un menu végétarien.

Un plat accompagné d'une bonne communication sera toujours mieux accepté. Dans l'idéal, il est primordial d'obtenir une appréciation des enfants sur les plats.

¹ Association végétarienne de France, Greenpeace. Option végétarienne dans les cantines : la réalité du terrain. Paris : 2021.

² Association végétarienne de France. Conseils pour la qualité optimale des menus végétariens en restauration collective. Paris : 2020.