

# Végétaliser un menu en milieu institutionnel

## Pourquoi végétaliser ses menus?

Végétaliser un menu, c'est diminuer ou remplacer des aliments d'origine animale par des aliments d'origine végétale. **Les repas végétalisés mettent en valeur des protéines végétales** comme les légumineuses, le tofu, le tempeh, les protéines végétales texturées (PVT), les boissons végétales, les graines, les noix, le seitan et plus encore.

La végétalisation des menus s'inscrit dans une alimentation saine, locale et écoresponsable, et ce, dans un contexte d'abordabilité. Les institutions québécoises ont tout à gagner en modifiant leur offre alimentaire!

## Avantages des menus végétalisés :

### Alimentation saine :



- Amélioration globale de la santé
- Diminution du risque de maladies chroniques (cardiovasculaire, certains cancers, diabète de type 2)
- Respect des politiques de saine alimentation de l'institution et des recommandations du Guide alimentaire canadien
- Réduction des apports en gras saturés et augmentation significative de l'apport quotidien en fibres

### Approvisionnement local :



- Valorisation de la filière des légumineuses et des protéines végétales locales
- Économies en achetant des protéines végétales peu dispendieuses, pouvant débloquer des montants pour d'autres aliments locaux plus chers (sirop d'érable, fruits et légumes frais, etc.)

### Pratiques écoresponsables :



- Diminution de l'empreinte écologique par la végétalisation
- Création de personnes ambassadrices dans la communauté, qui influencent positivement leur entourage
- Réduction significative des émissions de gaz à effet de serre de l'institution

# Végétaliser : deux voies possibles

## Ajouter des protéines végétales aux recettes carnées



En remplaçant en partie la viande par des protéines végétales, on réduit l'empreinte écologique du repas et son coût, tout en assurant un goût et une texture similaire au repas traditionnel.

Voici quelques exemples de repas auxquels des protéines végétales ont été ajoutés :

- Remplacer une partie du boeuf haché par de la PVT dans une sauce bolognaise;
- Préparer des tacos moitié viande, moitié haricots noirs;
- Remplacer une partie du boeuf haché par des lentilles vertes ou béluga dans un pâté chinois;
- Ajouter des haricots blancs à un sandwich au thon.

## Remplacer complètement la viande par des protéines végétales



En proposant des repas entièrement végétariens (végés) à la clientèle, la présentation doit être réfléchie afin de maximiser les chances d'acceptation des repas. Voici quelques astuces pour favoriser l'acceptabilité des repas végés :

### Quelques astuces :

- ✓ **Miser sur des repas traditionnellement appréciés** par la clientèle, qui peuvent être facilement végétalisés, tels que les pâtes et les soupes. Par exemple, offrir une lasagne aux légumes et au tofu, ou encore offrir des soupes-repas à base de légumineuse et de bouillon végétal.
- ✓ **Retravailler la description** des repas végétariens pour les rendre plus attrayants. Voici des exemples :
  - *Soupe aux tomates : potage provençal de tomates rôties;*
  - *Ragoût de seitan : Mijoté de légumes racines à la française;*
  - *Sauté de tofu : Nouilles sautées type « yakisoba » à la japonaise*
- ✓ **Instaurer une journée** spécifique par semaine de repas végétariens, comme les lundis sans viandes
- ✓ **Faire des repas végés le choix principal** par défaut.

L'essentiel dans sa démarche de végétalisation est de garder la clientèle au cœur du processus! Les repas végétalisés doivent être **beaux, bons et attrayants**.

# Inciter sa communauté à manger des aliments à base de plantes

En plus d'assurer une offre alimentaire plus végétale, on peut aussi déployer des initiatives de « *nudging* »\* pour inciter sa communauté à manger moins de protéines animales. Voici quelques stratégies :

- Miser sur la diversité des protéines végétales (légumineuses, tofu, seitan, tempeh, etc.) et la variété dans les menus;
- Dans les menus, mettre les repas végés en premier;
- Éviter la discrimination ou les étiquettes, telles que les petites feuilles qui indiquent les choix végétariens;
- Dans les événements, offrir par défaut des repas végétalisés comme choix principal;
- Offrir les repas végés dans les cafétérias et cantines à un coût moindre;
- Afficher l'empreinte carbone des repas;
- Implanter une journée 100% végé par semaine.

Ces petites actions peuvent encourager graduellement la communauté à consommer plus de repas végétalisés.

\**Nudging* : Mot anglais signifiant « donner un coup de coude », pour encourager subtilement des actions positives

## Barrières à considérer dans la végétalisation des menus

Bien que les aliments à base de plantes aient des avantages environnementaux, de santé et économiques considérables, leur implantation dans les institutions peut être difficile dû à plusieurs barrières. Voici quelques solutions :

Barrières	Solutions
Ressources financières limitées	<ul style="list-style-type: none"><li>• Miser sur des options peu dispendieuses, telles que les légumineuses sèches</li></ul>
Manque de connaissances du personnel sur l'alimentation végétale (idées préconçues)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Former le personnel aux avantages nutritionnels et environnementaux des protéines végétales</li></ul>

Barrières (suite)	Solutions (suite)
Réticences et préférences de la clientèle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne substituer qu' une partie des protéines animales par des végétales dans un repas</li> <li>• Travailler la description et la présentation des repas à base de plantes</li> <li>• Sensibiliser la clientèle pour lutter contre les préjugés envers l'alimentation végétale</li> </ul>
Complexité du changement des menus institutionnels	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire des changements progressifs : miser sur les menus thématiques et les événements spéciaux</li> <li>• Travailler avec des fournisseurs existants pour éviter leur multiplication</li> </ul>
Manque de temps et de ressources pour développer des recettes standardisées adaptées à la clientèle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se baser sur des recettes d'autres institutions (ex. : livre de recettes végétariennes de Sainte-Justine, Guide des menus durables, etc.)</li> <li>• Faire appel à des entités externes (ex. : ITHQ) pour développer des recettes</li> </ul>

## Ressources :

- [Guide des menus durables](#) - Nourrir la Santé
- [Recettes végétariennes pour des institutions plus durables](#) - CHU Sainte-Justine
- [L'alimentation responsable dans les services de garde éducatifs à l'enfance](#) - Gouvernement du Québec
- [Pratiques écoresponsables ; Végétalisation](#) - Commun'assiette
- [Formation Végétaliser ses menus](#) - ITHQ



*Cette fiche a été réalisée grâce aux efforts du comité Critères de durabilité de la communauté de pratique Commun'assiette Montréal.*