

Séance de Culture professionnelle

Menu végétarien, comment en reconnaître les principales caractéristiques, le concevoir et le valoriser ?

Terminale bac pro cuisine



Pôle 1 - Organisation et production culinaire Pole 5 - Démarche qualité en restauration

Contexte professionnel

L'Association des Chefs de la Restauration Collective (l'ACRC) organisent un concours de cuisine à l'attention des jeunes cuisiniers en formation professionnelle. Il s'agit de concevoir et de valoriser un menu végétarien à partir d'un panier de denrées.

Préalablement à la séance : travail préparatoire

Lecture du dossier : [La loi EGalim, qu'est-ce que c'est ? \(Agriculture.gouv\)](#)

Votre mission :

1^{ère} étape de votre travail :

- Identifier (**Annexe 1**) les caractéristiques d'un menu végétarien en vous aidant de l'extrait du livret de recette du CNRC (**Document 1**).
- Rappeler ensuite les garanties que nous assurent les labels identifiés dans le panier.

2^{ème} étape de votre travail :

- Concevoir (**Annexe 2**) un menu végétarien de saison à partir des recommandations du cahier des charges du concours (**Document 3**), du panier de denrées (**Document 4**) en tenant compte des consignes proposées et de la méthodologie (**Document 2**).
- Rédiger la fiche technique de fabrication **du plat principal** (**Annexe 3**).

3^{ème} étape de votre travail :

- Renseigner (**Annexe 4**) les atouts organoleptiques de **l'entrée** de votre menu.
- Proposer un argumentaire valorisant de cette entrée en vous appuyant sur l'origine et la qualité des matières premières et sur les qualités organoleptiques du plat.

Compétences

C1-1 Organiser la production

C5-1 Appliquer la démarche qualité

C1-1.1 Recueillir les informations et renseigner ou élaborer des documents relatifs à la production

C5-1.3 Intégrer les dimensions liées à l'environnement et au développement durable dans sa pratique professionnelle

Se familiariser avec les spécificités du menu « végétarien »
 Utiliser tous types de végétaux dans la conception d'un menu
 Analyser et valoriser un menu végétarien auprès de ses clients

Un repas végétarien une fois par semaine, ça s'explique !

Comment communiquer avec les jeunes convives ? (...)

A - Expliquer : qu'est-ce qu'un menu végétarien ?

- Un menu qui ne contient pas de chair animale (viande, poisson, crustacés ou fruits de mer).
- Un menu qui peut contenir des céréales (blé, orge, sarrasin, épeautre, riz...), des légumes secs (lentilles, haricots blancs, pois chiches...) et des légumes (carottes, poireaux, courgettes... en fonction de la saison).
- Un menu qui peut contenir aussi du lait, du fromage ou des œufs.
- Cela concerne l'entrée, le plat principal et la garniture.

B - Motiver : Pourquoi un menu végétarien par semaine ?

- Pour varier les menus, pour être en bonne santé !
- Pour découvrir de nouveaux aliments et des nouvelles saveurs
- Pour préserver les ressources de la Terre et nourrir tout le monde

C - Accompagner : manger végétarien c'est découvrir de nouvelles recettes :

- Commencer par des recettes connues et simples : parmentiers, lasagnes, timbales de riz, gratins ... qui mettront en valeur les céréales et/ou les légumes secs.
- Lors du service de recettes végétariennes : prendre le temps d'expliquer la recette au moment du service ou dans le restaurant scolaire ou via une communication.

*CNRC : Conseil National de la Restauration Collective

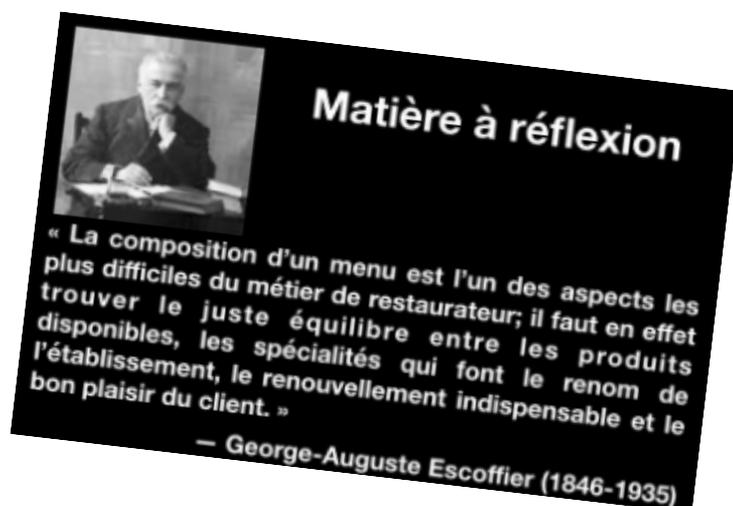
★ Rappel : méthodologie de conception d'un menu

...quelques notions à prendre en compte

Document 2

Pour concevoir un menu on veillera à :

- **Diversifier les apports alimentaires** (et de fait les apports nutritionnels).
- Proposer de la **diversité** dans les saveurs, les textures, les couleurs, les contenants.
- Intégrer la **dimension « durable »** dans le choix des produits disponibles : saisonnalité, circuit court et local de préférence.
- Intégrer la **dimension créative**, personnaliser les préparations.
- **Adapter les proportions** selon le type de menu.





Le concours du menu végétarien

Extrait du cahier des charges du concours

Épreuves qualificatives sur dossier

Cette année l'Association des Chefs de la Restauration Collective vous invite à élaborer un menu végétarien autour d'un panier riche en produits d'origine végétale.

Mobilisés au quotidien et depuis de nombreuses années sur l'alimentation durable et de qualité, les chefs de l'association, souhaitent à travers ce concours, mobiliser les jeunes cuisiniers en formation pour les sensibiliser aux démarches durables dans la filière restauration.

Votre sens de la créativité et votre technicité seront déterminants pour faire partie des candidats sélectionnés pour la finale nationale.

Présentation des épreuves

- ⇒ À partir d'un panier de denrées, vous devez concevoir un menu végétarien d'automne en respectant scrupuleusement les consignes des chefs pour chaque plat :

- ★ L'entrée devra comporter au minimum : un légume frais de saison cru, un fruit de saison cru, un œuf cuit.
- ★ Le plat devra comporter au minimum : une céréale, un fruit cuit, un légume frais cuit
- ★ Le dessert devra comporter : une légumineuse, un fruit cru, un fruit cuit

- ⇒ Vous devez présenter une fiche technique de fabrication concernant le plat principal du menu.
- ⇒ Enfin, vous élaborez une argumentation commerciale pour votre entrée, en vous mettant en valeur la qualité des matières premières, l'aspect créatif et la personnalisation de cette préparation.

Le concours et l'état d'esprit du concours

- * *Se faire plaisir en cuisinant pour faire plaisir à nos convives.*
- * *Respecter la saisonnalité.*
- * *Valoriser les produits de qualité et le travail de ceux et celles qui élèvent, cultivent de façon durable avec soin et conviction.*
- * *S'approvisionner tout en préservant les ressources naturelles et la biodiversité.*
- * *Intégrer encore et toujours un maximum de démarches professionnelles respectueuses de l'environnement et favorisant le lien social.*



Bonne chance à toutes et tous et que le meilleur gagne !
L'Association des Chefs de la Restauration Collective

Le Président Paul CUSEBEAU



Concours de cuisine

Par l'Association des Chefs de la Restauration Collective

LE PANIER DE DENRÉES

Vous devez concevoir un menu végétarien d'automne pour 6 personnes à partir des denrées du panier ci-dessous.

Céréales		
▪ Blé tendre complet	Kg	0,300
▪ Orge perlée	Kg	0,300
▪ Riz complet	Kg	0,300
▪ Sarrasin graine	Kg	0,300

Légumineuses		
▪ Lentille verte du Puy AOP	Kg	0,300
▪ Haricot azouki	Kg	0,300
▪ Pois carré	Kg	0,200
▪ Pois chiche	Kg	0,300

Légumes frais BIO		
▪ Ail	G	3
▪ Blette	Kg	0,500
▪ Carotte	Kg	0,250
▪ Citron jaune	Kg	0,100
▪ Échalote	Kg	0,080
▪ Épinard pousse	Kg	0,120
▪ Gingembre	Kg	0,080
▪ Panais	Kg	0,300
▪ Potimarron	Kg	0,400

Fruits frais		
▪ Clémentine	Kg	0,300
▪ Coing	Kg	0,250
▪ Figue	Kg	0,300
▪ Marron Label Rouge	Kg	0,250
▪ Poire	Kg	0,300
▪ Pomme du Limousin AOP	Kg	0,500



LE PANIER

Fruits à coque		
▪ Amande effilée	Kg	0,200
▪ Noisette émondée	Kg	0,150
▪ Noix cerneau AOP	Kg	0,150
▪ Noix de cajou	Kg	0,150
▪ Pistache émondée	Kg	0,080

Économat		
▪ Farine de blé T 45	Kg	0,150
▪ Farine de pois chiche	Kg	0,300
▪ Huile de tournesol	L	0,20
▪ Huile d'olive	L	0,20
▪ Huile de noix du Périgord AOP	L	0,10
▪ Jus d'amande	L	1
▪ Vinaigre de vin	L	0,10

Herbes et fleurs fraîches		
▪ Ciboulette	B	1
▪ Cresson de fontaine	B	1
▪ Menthe	B	0,5
▪ Monarde fleur	P	6
▪ Thym frais	B	1
▪ Verveine	B	1

B.O.F		
▪ Beurre	Kg	0,200
▪ Faisselle	Kg	0,400
▪ Œuf extra frais	P	12
▪ Lait	L	1

G : gousse, B : botte, P : pièce, L : litre, Kg : kilogramme

Rappel de la consigne :

- Identifier (**Annexe 1**) les caractéristiques d'un menu végétarien en vous aidant de l'extrait du livret de recette du CNRC (**Document 1**).
- Rappeler ensuite les garanties que nous assurent les différents labels identifiés dans le panier.

Un menu végétarien c'est un menu qui :

...peut contenir	...ne peut pas contenir
<ul style="list-style-type: none"> • ⇒ Exemples : 	<ul style="list-style-type: none"> • <p>Exemples :</p> <p>.....</p>

Les produits labélisés font partie intégrante des exigences de la loi Egalim en termes d'approvisionnement des restaurants scolaires.

Les labels	Dénomination complète	Ce qu'ils nous garantissent
 <p>Les produits AOP</p>		
 <p>Les produits IGP</p>		
 <p>Les produits Label Rouge</p>	/	
 <p>Les produits BIO</p>		

Rappel de la consigne :

- Concevoir (**Annexe 2**) un menu végétarien de saison à partir du panier de denrées (**Document 3**) en tenant compte des consignes proposées et de la méthodologie (**Document 2**).
- Rédiger la fiche technique de fabrication du plat principal pour 6 personnes (**Annexe 3**).

Votre menu végétarien d'automne

Intitulés des plats

Les consignes des chefs



Association des Chefs de la Restauration Collective

- L'entrée devra comporter au minimum :
 - Un légume frais de saison cru
 - Un fruit de saison cru
 - Un œuf cuit

- Le plat devra comporter au minimum :
 - Une céréale
 - Un fruit cuit
 - Un légume frais cuit

- Le dessert devra comporter :
 - Une légumineuse
 - Un fruit cru
 - Un fruit cuit

Pour la conception de ce menu vous pouvez consulter le « Livret de recettes » du CNRC dans son intégralité : le lien est [ici](#) (ou QR code =>)
 Vous y trouverez une présentation détaillée de produits présents dans le panier, des exemples et conseils concernant leur utilisation en cuisine.

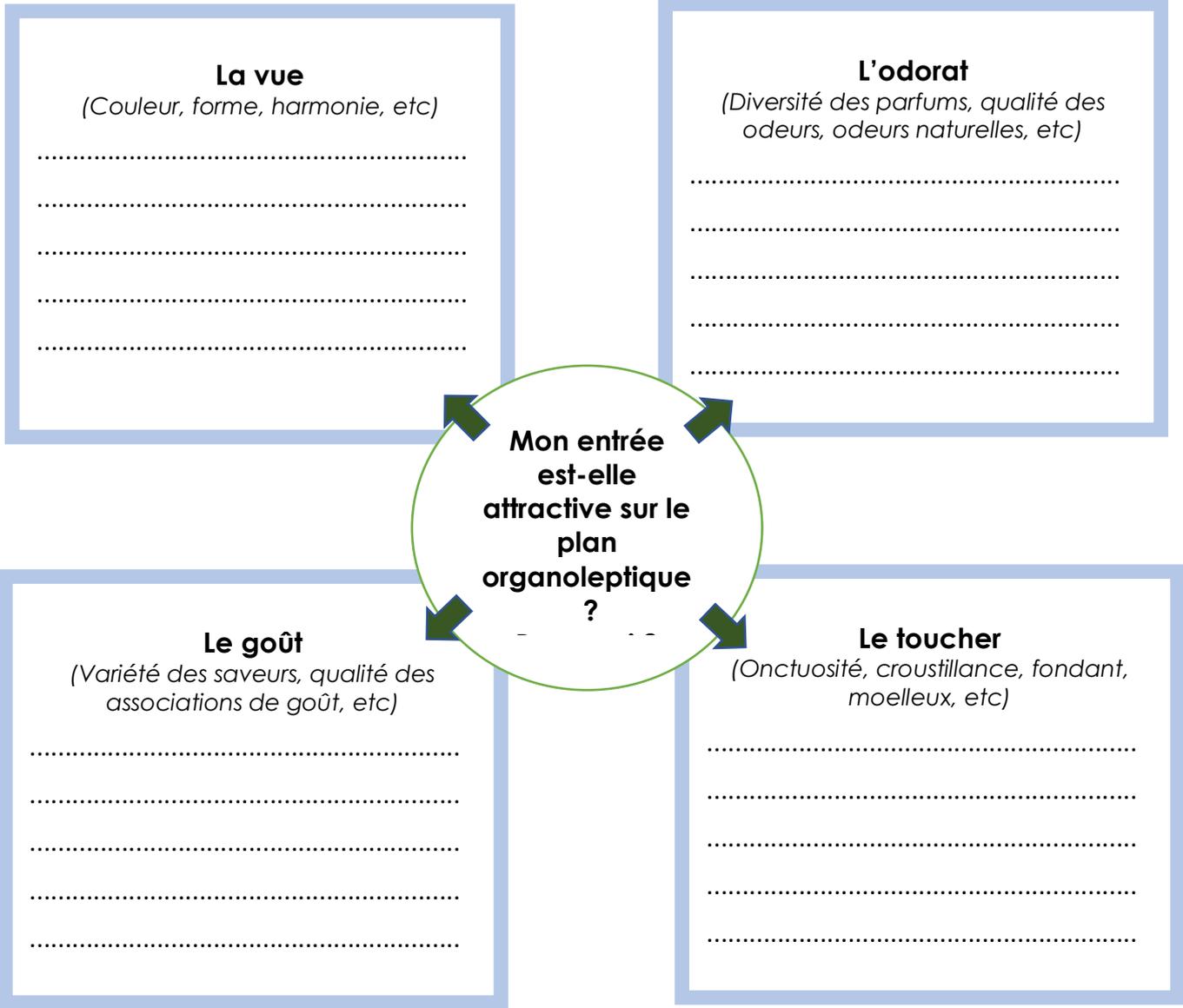


ANALYSER

Activité 3 – Analyser et promouvoir un menu végétarien

Rappel de la consigne :

- Renseigner (**Annexe 4**) les atouts organoleptiques de l'entrée de votre menu.
- Proposer un argumentaire valorisant de cette entrée en vous appuyant sur l'origine et la qualité des matières premières ainsi que sur ses qualités organoleptiques.



Mon argumentaire de valorisation de l'entrée du menu végétarien :

.....

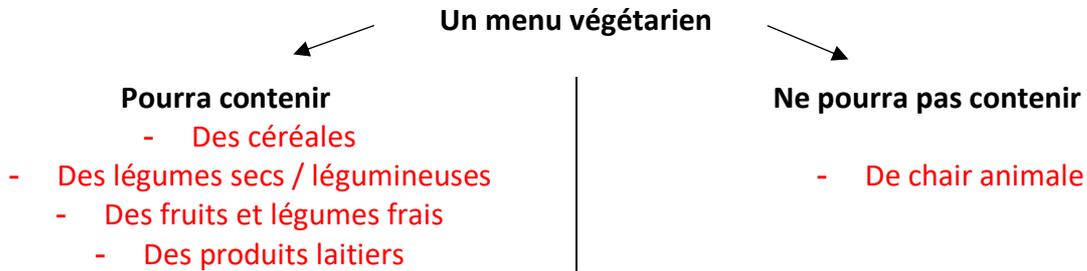
.....

.....

.....



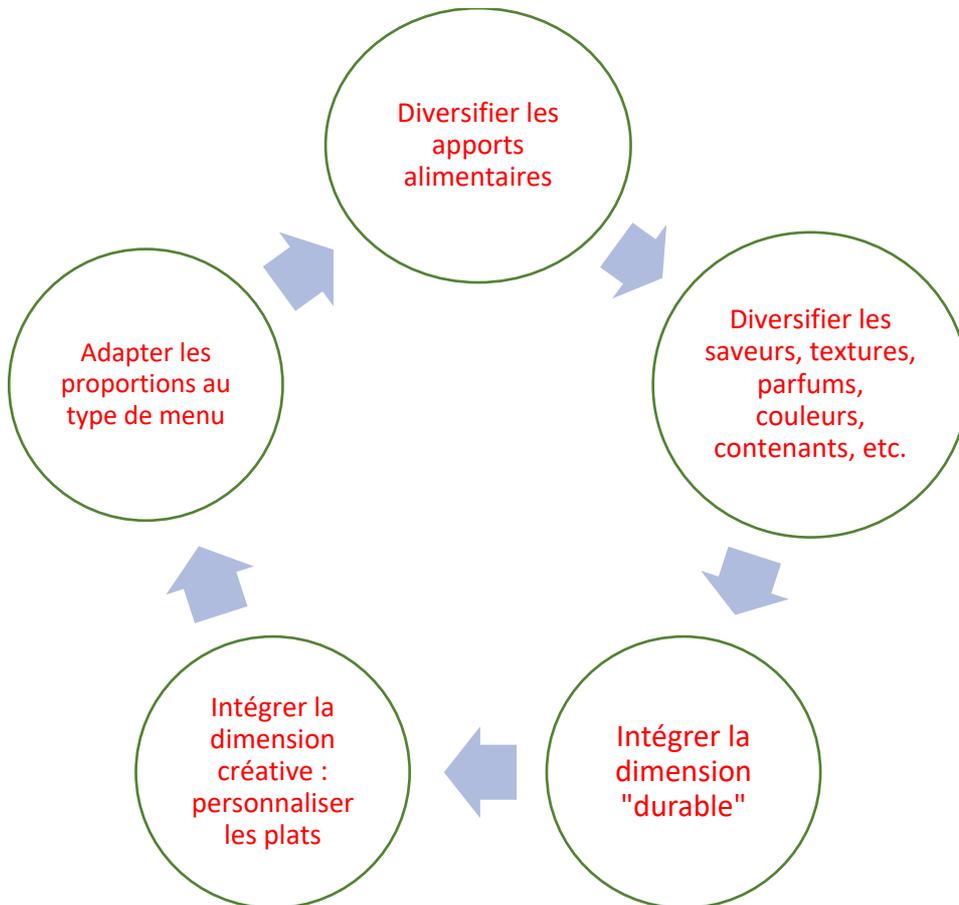
➤ 1^{er} OBJECTIF : Identifier les caractéristiques d'un menu végétarien



➤ 2^{ème} OBJECTIF : Concevoir un menu végétarien

Pour concevoir un menu végétarien, on tiendra compte de la méthodologie dite « classique » dans la démarche de conception des menus.

Retenir les différentes notions à prendre en compte à savoir



Pour valoriser un menu végétarien on pourra s'appuyer sur les éléments suivants.

