

ASSIETTES VÉGÉTALES

ACCOMPAGNER LA RESTAURATION COLLECTIVE AU DÉVELOPPEMENT D'UNE OFFRE PLUS VÉGÉTALE VIA LA
FORMATION AUX TECHNIQUES CULINAIRES, ET LA SENSIBILISATION DES ÉQUIPES ET DES CONVIVES

CONTEXTE

Créée en 2018 par son fondateur Cyril Ernst, l'association Assiettes Végétales (AV) est née d'une volonté d'agir pour la végétalisation de l'alimentation, dans une perspective d'amélioration du bien-être animal et d'une meilleure prise en compte des enjeux écologiques. Pour ce faire, l'association a fait le choix de se concentrer sur l'accompagnement de la restauration collective, en particulier la restauration scolaire et universitaire. Pour végétaliser les assiettes, elle propose un accompagnement et une formation des professionnel·les de la restauration collective, ainsi que des événements conviviaux.

OBJECTIFS ET PUBLICS CIBLES

- Contribuer à accélérer la végétalisation de l'alimentation en France en accompagnant la restauration collective, en particulier à destination des publics jeunes.
- Former les professionnel·les de la restauration collective, en particulier scolaire et universitaire, aux techniques culinaires d'une cuisine plus végétale (légumineuses, légumes bruts, cuissons, recettes, équilibre...).
- Faire découvrir largement la cuisine végétale, pour que le plus de jeunes possible mangent davantage de plats végétariens.
- Contribuer à faire avancer la législation pour une restauration collective plus végétale (2 jours 100% végété / semaine ; ou 1 option végété quotidienne), via un volet plaidoyer, pour faire le lien entre le terrain et le législateur.

LES ACTIONS MISES EN ŒUVRE ET PRÉVUES

➤ **Accompagnement et formation des acteur·rices de terrain de la restauration collective :**

AV propose une formation à la cuisine plus végétale, développée avec l'institut de formation Cap Veggie, qui s'adresse principalement aux équipes des restaurants scolaires et universitaires (mais aussi hôpital, restaurants d'entreprises...). La formation est assurée par un binôme cuisinier·ière / animateur·rice, elle se déroule sur une journée et allie :

- Un temps pratique où les équipes sont invitées à cuisiner des recettes végétariennes et à se familiariser avec des techniques culinaires,
- Un temps théorique où chacun·e est invité·e à s'exprimer, à débattre, pour mieux s'approprier les enjeux écologiques et de transition alimentaire.

Dans le cadre de cet accompagnement, AV propose des recettes adaptées aux contraintes de la restauration collective, mais également aux goûts des convives grâce à son expertise pour faire apprécier des légumes bruts et légumineuses à des enfants et adolescent·es (textures, cuissons, sauces...).

AV intervient principalement sur demande des collectivités (collèges, lycées) et des Crous (restaurants universitaires).



Dans le cadre de cet accompagnement, AV a également un partenariat avec l'Observatoire Nationale des Alimentations Végétales (ONAV), prenant la forme d'une formation à l'intention des diététicien·nes associé·es aux collectivités et Crous auprès desquels AV intervient. Cela permet de les associer à la démarche et de les former aux bases de l'alimentation végétale, car ces acteur·rices ont un vrai poids sur l'élaboration des menus.

► Le label "Assiettes Vertes" :

AV délivre également le label "Assiettes Vertes", qui atteste qu'un établissement ou un service de restauration collective donne une place de choix au végétal dans son offre. L'objectif est de reconnaître et valoriser l'engagement en faveur de l'environnement et de la santé des convives.

► Une action de plaidoyer :

L'objectif est de faire le lien entre ce qui est observé sur le terrain et le législateur, pour que les avancées juridiques soient véritablement appliquées, et que leurs ambitions soient à la hauteur des enjeux et des attentes des consommateur·rices. AV travaille en lien avec d'autres associations, telles que Greenpeace, le Réseau Action Climat, l'ONAV, Convergence Animaux Politique, L214...

RÉSULTATS ET IMPACTS

- L'offre de formation marche très bien, il y a beaucoup de demandes, à tel point qu'Assiettes Végétales ne peut pas intégralement y répondre par manque de temps et de moyens, et priorise donc les territoires sur lesquels il y a de réelles ambitions et volontés de changement.
- L'action d'AV a permis à plusieurs Crous (ici Crous = structure qui gère tous les restaurants universitaires de la Région) de développer une offre plus végétale : Grenoble Alpes ; Rennes et Franche-Comté. 2 Crous labellisés "Assiettes Vertes" : proposent environ 50% de plats végétariens dans leur offre.
- Au niveau des collectivités : AV a formé tous·tes les chef·fes cuisinier·ières des collèges du département des Yvelines (qui offrent désormais une option végétarienne quotidienne) ; formation en cours de tous·tes les chef·fes cuisinier·ières des collèges de Seine Saint-Denis.
- AV organise également des événements dans plusieurs régions et départements, pour impulser des dynamiques collectives : ex. Événement "Semaine repas végétarien quotidien" mené dans une cinquantaine de lycées des régions Grand Est et Occitanie ; dans une trentaine de lycées en Nouvelle Aquitaine.

Les points d'attention :

- Difficile d'évaluer l'impact des actions de communication (affiches, événements), qui font sans doute évoluer les comportements alimentaires mais dont l'impact n'est pas mesuré par AV, et globalement difficilement quantifiable.
- Difficile globalement d'évaluer dans quelle mesure la présence d'une offre végétale en restauration collective peut amener les convives à manger plus végétal sur leurs autres temps de repas, mais sans doute des bénéfices dans le fait de montrer que c'est bon, avec des recettes facilement reproductibles, à bas coût.

ENSEIGNEMENTS ET RETOURS D'EXPÉRIENCES : LES LEVIERS ET FREINS IDENTIFIÉS

1) Les leviers et moteurs du changement :

- Donner envie aux équipes de le faire, communiquer auprès d'elles sur le pourquoi c'est important, car cela se répercute sur les convives.
- La demande est corrélée à l'offre, après un temps d'adaptation autant pour les équipes que pour les convives, le taux de prise augmente.
- Former les équipes de cuisine mais aussi les personnes qui animent et participent aux temps de repas, pour que le maximum de personnes y voient de l'intérêt et de la désirabilité.



- Les nudges peuvent avoir un impact important sur le taux de prise des repas végétariens, par exemple : proposer le repas végétarien en 1er sur la file / faire en sorte qu'il soit le plus accessible ; proposer l'option végétarienne par défaut...
- Trouver les recettes végétariennes qui plaisent : elles ne seront pas les mêmes selon les âges, et d'un établissement à l'autre, il faut donc faire des tests pour voir celles qui fonctionnent le mieux, et réitérer l'expérience pour celles qui ne marcheraient pas du 1er coup car il peut y avoir un temps d'adaptation de l'équipe et des convives.
- La communication peut être facilitatrice : il est intéressant de mettre des affiches, de distribuer des flyers notamment aux parents, de diffuser des mots expliquant pourquoi il y a une offre végé et pourquoi il est intéressant de la choisir.
- Il est aussi intéressant de ne pas nommer l'option végétarienne "plat végétarien", mais plutôt de décrire ses ingrédients, ses caractéristiques organoleptiques. Pour les cuisiniers attachés à une volonté de transparence et de clarté pour le convive, un compromis peut être de mettre un symbole discret comme une feuille ou un "V", ou de trouver une appellation alternative (ex. à Lyon menu "jeune pousse").
- Afin d'anticiper ou désamorcer d'éventuelles crispations, il est intéressant d'expliquer qu'il n'y a pas d'opposition entre une option végétarienne et une offre de viande de qualité, car les collectivités qui achètent le plus de viande bio et locale sont aussi celles qui proposent des options végétariennes. Il y a même une relation positive entre les deux : plus de végétal permet de réaliser des économies, ce qui peut permettre d'acheter des produits laitiers et carnés de meilleure qualité.
- L'organisation d'événements ponctuels et éphémères type "semaine végétarienne" peut déboucher sur la volonté d'aller plus loin et la fixation d'objectifs de la part des restaurants et territoires.

2) Les freins et difficultés rencontrés :

- D'après les retours des chef·fes cuisinier·ières, le végétal est moins facilement adopté et accepté par les convives collégien·nes, que par les lycéen·nes et les étudiant·es.
Hypothèses : combinaison de néophobies alimentaires (crainte ou refus d'aliments nouveaux) ; se permettent davantage de dire qu'ils n'aiment pas ; une sensibilisation moins développée aux enjeux environnementaux à cet âge.
- Il y a une peur des aliments industriels qui n'est pas toujours proportionnelle aux risques réels, or cela peut constituer un frein car ce sont souvent les substituts plus "industriels" qui sont aussi les plus désirables pour les jeunes convives. Mais ces produits sont de toute façon assez coûteux, et il n'est pas souhaitable d'utiliser uniquement ces alternatives.
- Les légumes frais, et plus particulièrement les légumineuses nécessitent d'importants temps de préparation.
- Les recommandations d'achat ne sont pas en phase avec un rééquilibrage animal/végétal, elles mettent beaucoup en avant les produits contenant des protéines animales. Ces recommandations n'ont pas de validité institutionnelle mais sont pourtant souvent perçues comme des règles à suivre.
- Les sociétés fournissant la restauration collective ne prennent pas suffisamment d'engagements pour faire évoluer leur offre (un exemple qui va dans le bon sens : Sodexo a pour objectif d'ici 2030 d'atteindre 70 % de plats ayant une empreinte carbone inférieure à 900g équivalent CO2 contre 55 % des plats en 2024 en passant notamment par plus de végétal).
- La question de l'alimentation végétalienne est encore difficile à aborder, elle est souvent perçue comme trop idéologique ou trop militante, il est pour le moment a priori plus stratégique de se concentrer sur le développement de l'offre végétarienne.

PERSPECTIVES ET SUITES DU PROJET

Volontés de renforcer l'action d'accompagnement de la restauration collective, et d'élargir le travail aux sociétés de fournisseurs.



ACCÉDER AU SITE INTERNET ASSIETTES VÉGÉTALES

► <https://assiettesvegetales.org/>

EN SAVOIR PLUS SUR LE LABEL « ASSIETTES VERTES »

► <https://www.vegecantines.fr/label-assiettes-vertes/>

