

#veggie

Eceptatur et voluptaqui aut ate pelit as es renet ped quas venisqui blaut aut officienda sumenderum facea voluptatiis erorio et quam rem re num, cus ipis ut et quae nos rem repeliquid mod ma sed untemod isitaes tecuptat et exeratur, quae rem endemquis ducipsa pienecus qui denis eum quaspiet quibus dolende atem fuga. Ectus et anis aut is excersp icitiam exeribus sequaer ferovitāt quos culparitatur aliqui antior atet prest, es doluptateni nobis acia cum illa nobit molum fuga. Te ne sunt eium quis sitatiumque earum et facerovitā dolest, sinisit et voluptatem il modignatem qui dolorer natur, cusa velissi tatetur archil maximetur? Pudae lant.

Enis dite cus autecab id maxim ent ipsanietur? Quia dolupta aut pe sintiatur asimili quuntor sequiat emporeriti sequam asperibus volorumtate corerum nusdae consecerrunt eos reium es ut lam volut est, as aut rectur, corite sed quibus disciiscias nonseque si que quia doloriti intet volorrō mo voloritist maiorem cum faccullore, venimillis pra voluptaqui od moluptatia id quo maximin ciundic te que eos isi officid erovidu ciaesti untotae caeratumquam et quam ium dolor alicius es aut listibus.

RETROUVEZ CES PICTOS AU FIL DES PAGES

-  RAYON ÉPICERIE
-  RAYON FRAIS
-  RAYON SURGELÉS
-  SANS GLUTEN



04 DOLUPTANI FAROVITAT

nesto omni **XX**
sit violup **XX**
itatur quiatus **XX**
tatemped **XX**
magnam fugit **XX**

06 DOLUPTANI FAROVITAT

nesto omni **XX**
sit violup **XX**
itatur quiatus **XX**
tatemped **XX**
magnam fugit **XX**

08 DOLUPTANI FAROVITAT

nesto omni **XX**
sit violup **XX**
itatur quiatus **XX**
tatemped **XX**
magnam fugit **XX**

22 DOLUPTANI FAROVITAT

nesto omni **XX**
sit violup **XX**
itatur quiatus **XX**
tatemped **XX**
magnam fugit **XX**

36 DOLUPTANI

nnesto omni **XX**
sit violup **XX**
itatur quiatus **XX**
tatemped **XX**
magnam fugit **XX**

16 DOLUPTANI FAROVITAT

XX Nesto omni
XX sit violup
XX itatur quiatu
XX tatemped
XX magnam fugit

26 DOLUPTANI FAROVITAT

XX Nesto omni
XX sit violup
XX itatur quiatu
XX tatemped
XX magnam fugit



C'est quoi le veggie ?

Le consommateur d'aujourd'hui est de plus en plus soucieux de son alimentation et de l'impact qu'a ce dernier sur l'environnement et sur sa santé. Toujours en quête de goût, il est aussi à la recherche d'expériences en accord avec ses valeurs et ses convictions. Ses habitudes alimentaires suivent le mouvement et ne cessent d'évoluer, favorisant l'émergence de nouveaux modes de consommation et de nouvelles pratiques telles que l'adoption d'une alimentation saine, durable et locale, composée de produits issus de filières responsables et peu transformés. Le bien-être animal fait aussi partie des préoccupations des consommateurs qui essaient de réduire leur consommation de viande en favorisant des alternatives végétales : c'est ce qu'on appelle le régime flexitarien. Mais ce n'est pas tout, deux autres modes d'alimentation alternatifs sont également très en vogue de nos jours : le régime

végétarien, qui bannit la viande mais autorise les produits laitiers et les œufs, et le régime végétalien, également appelé vegan, qui exclut tout produit d'origine animale. La tendance est à la hausse en France et en Europe pour les adeptes de ces modes de consommation. Et ça ne se limite pas qu'à l'assiette, les clients prennent conscience de leur impact sur la planète et cherchant à adopter des usages plus vertueux pour un monde meilleur. Bien conscients de l'importance de cette tendance, de plus en plus d'établissements répondent à la demande en proposant une carte 100% végétale. L'offre veggie s'invite aussi chez les grandes chaînes de restauration rapide afin de satisfaire une clientèle en quête de variété et de choix. Une alimentation saine et équilibrée pour vivre plus longtemps et en meilleure santé, telles sont les préoccupations des consommateurs d'aujourd'hui.

60%
des Français
mangent végétarien*



Astuce et points forts du veggie pour votre restaurant :

- FIDÉLISATION ET DIVERSIFICATIONS DE LA CLIENTÈLE
- DIFFÉRENCIATION SUR VOTRE CARTE
- NOUVELLES OPPORTUNITÉS DE CHALLENGE
- OPTIMISATION DE VOTRE MARGE LIÉE À UN COÛT MATIÈRE PLUS FAIBLE

* Opinion Way

Quelle différence entre flexitarisme, végétarisme & végétalisme ?

FLEXITARISME

Le flexitarisme consiste à réduire sa consommation de produits d'origine animale et à privilégier les aliments d'origine végétale afin de compenser l'apport en protéines. C'est un régime qui permet de manger plus sainement en ne se privant de rien tout en réduisant son impact environnemental.

VÉGATARISME

Le végétarisme est un mode de consommation qui interdit la viande et les produits d'origine animale, sauf les œufs et les produits laitiers. Ce choix alimentaire peut être motivé par l'envie de prendre soin de sa santé, de l'environnement, des animaux...

VÉGÉTALISME

Le végétalisme est un régime alimentaire qui exclut non seulement la viande, mais aussi tous les produits d'origine animale, que ce soit les produits laitiers, les œufs ou encore le miel. À l'origine de ce mode de consommation, les préoccupations éthiques envers les animaux.

Composition d'un plat végétarien

Une légumineuse

Les lentilles, les pois chiches, les haricots et les pois sont une source de protéines 100% naturelle. Elles sont riches en protéines végétales, en fibres, en vitamines et en minéraux.

Un légume ou un fruit

Riches en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants, les fruits et légumes apportent une grande variété de nutriments à l'organisme (choisissez de préférence des produits de saison)

Une céréale ou un féculent

Les céréales et les féculents sont de véritables boosters d'énergie qui fournissent à l'organisme des glucides complexes, des fibres alimentaires, des vitamines et des minéraux.



RECETTES

Nom recette

CHEF DE XXXXXXXX À PARIS



PRÉPARATION
25 MN



DIFFICULTÉ
2



PORTION
3



LE CONSEIL DU CHEF

« Quidusdam eos abore pa volupta ecabor aliqui id et expe accus estionsendem dem volorcime expe accus estionsendem. »

IDÉAL
restauration
à table

INGRÉDIENTS

XX CAROTTES
XX VINAIGRE
XX OIGNON CEBETTE
XX SEL
XX POIVRE
XX SALADE
XX BETTERAVE JAUNE
XX BETTERAVE ROUGE
XX NOISETTE

- 1 Décortiquer les gambas et les châtrier.
Les raffermer au sel 10 minutes puis les rincer.
Les saisir à la salamandre pour qu'elles restent translucides.
- 2 Beurre blanc à l'encre de seiche
Ciseler les oignons cebette. Placez-les dans une casserole avec le vinaigre et faire revenir jusqu'à évaporation totale du liquide. Ajouter le beurre petit à petit, sans cesser de remuer, puis fouetter ce mélange pour le rendre mousseux. Poivrer et ajouter l'encre de seiche.
- 3 Tailler les betteraves et les pocher dans de l'eau salée portée à ébullition. Assaisonner la crème d'Isigny.



Scannez ce Qr code pour découvrir
l'intégralité de la recette sur METRO.fr

FOCUS

Les galettes aux légumes cuisinés

SUD & SOL



DES GALETTE SAINES

Les galettes Sud & Sol sont fabriquées à partir de produits frais selon un cahier des charges particulièrement strict : **pas de conservateur, pas d'additif, pas d'huile de palme**, on ne peut pas faire plus sain !



SUD'n'SOL

À la fois gourmandes et saines, les galettes moelleuses aux légumes cuisinés ont tout pour séduire vos clients. Découvrez des saveurs originales dans des préparations peu caloriques, riches en vitamines, minéraux et fibres. 100% plaisir, 100% végane !



À TOUTES LES SAUCES

En burger, en cœur de repas accompagnées d'un wok de légumes, dans un bowl ou une salade, **les galettes Sud & Sol sont une vraie source d'inspiration**. De plus, leur calibre et leur diamètre s'adaptent à vos créations les plus originales !



POUR TOUS LES GOÛTS

Les galettes moelleuses aux légumes vous proposent **3 recettes** aux saveurs directement inspirées des cuisines traditionnelles française et méditerranéenne : **façon falafel** aux pois chiches, quinoa et coriandre, **façon ratatouille** aux tomates, poivrons et courgettes et **façon printanière** aux petits pois, épinards et fromage.



SO TENDANCE !

Les consommateurs plébiscitent de plus en plus les alternatives végétales aux produits carnés ? Parfait, **avec les galettes Sud & Sol, vous avez la réponse saine et gourmande 100% veggie !**

FOCUS

Les bases salade

INSPIRE



UNE BASE VÉGÉTALE

Les légumineuses, céréales et graines se réinventent et s'invitent dans les salades ! Gorgées de vitamines, minéraux et nutriments, ces alternatives végétales sont les alliées incontournables d'une alimentation saine et équilibrée.



Pour vous faciliter le quotidien, Inspire a élaboré des bases de salade & bowl à partir d'ingrédients végétaux de qualité.

Pratique, rentable et facile à associer, ce nouveau concept sera à coup sûr une vraie source d'inspiration pour vos futures créations culinaires !



FACILE & RAPIDE

Pour des salades savoureuses et prêtes en un clin d'œil, misez sur Inspire, des bases végétales déjà cuites et prêtes à l'emploi pour toutes vos créations. Le choix parfait pour des salades saines et gourmandes !



4 RECETTES

Découvrez 4 recettes élaborées spécialement pour vous faciliter la vie : base riz noir et sauce soja, base quinoa rouge et citron confit, base duo de lentilles vertes et corail ou base épeautre et graines de pavot.



TENDANCE ET SAVEURS

La tendance des salades & bowls avec une base végétale ne cesse d'évoluer. De nouvelles saveurs, ingrédients... s'invitent en cuisine, donnant naissance à des créations instagrammables qui mettent l'eau à la bouche. Rien de tel pour gagner en visibilité !

FOCUS

Tablée végétale



UNE ALTERNATIVE DURABLE

Les mets de la Tablée Végétale sont fabriqués à partir de pois durables de première qualité, offrant une alternative responsable aux produits carnés. Une délicieuse façon de prendre soin de la planète en même temps que de vos clients.

Savoureux, durables, faciles à mettre en œuvre et fabriqués en France, les produits végétaux la Tablée Végétale représentent une alternative pratique et responsable aux produits carnés. En un mot, ce sont des préparations qui font le pois !



MADE IN FRANCE

Cocorico ! Les produits Tablée Végétale sont élaborés en France à partir de légumineuses cultivées avec passion par des producteurs locaux.



DU PLAISIR SOUS TOUTES LES FORMES

La Tablée Végétale vous propose 3 préparations pratiques pour diversifier vos menus : en pavés, en saucisses et en brochettes. Et il ne vous reste plus qu'à laisser parler votre créativité...



FACILES À UTILISER

Déjà cuits et simples à mettre en œuvre, les produits de la Tablée Végétale se préparent grâce à n'importe quel équipement de cuisine. Un jeu d'enfant pour régaler les petits et les grands.

PORTRAIT

Prénom Nom

OSAM ATIBUS PLIQUIAERNAT FUGAET
VOLOREMIQUI DES SIME DOLORRO



*Rum cuptur solliaes accae lit andanimusa
nus derovit atiundictis re iditaque videm si
as cullore nimaio Gupta verro ommolor erfecil
imaximinto qui blame molo res miliqui aspiciat
quunt, nonsequia adi blate exerem volupta
nus accum velesequiant ea evellest alis ped
quatatest latium qui sam, volorient laborep
eribusda consequere repre lit excepudae expe
vel iliquo iducipsaeces sed et ut invero reperi
nonecte ssitaectem rati consequia.*

Ucil modist, quam re consequi il idendem volum
et enditatur rem. Citaquam, ipsunda ndantiorae
omnihilit fuga. Nam nobis dolorerum qui rehent
dolesto eos sunt, andis ipis et ullaut harchil latium
ipsunt liciam ut aliquas peresti stibusam ipsa
consed molent.

Ibus et idigent ut lis ullignis et et haribus doluptur,
tota digentiis alitatur, quiatque doluptur saeperor
sitium lam etur sus, cone volo voluptiatus ab inc-
temporpos ad modiscil inusapedis ipiducit lantem
fugiam fuga. Ut dolutem lant quam qui ut aut qui
coriostiusa nient, tores quam volupid itatiur eheni-
mu sapelibus sequae dit am, sequis et a quid que
num si ut verum doluptatem volupta tempelles qui
temquas aceaquo molorro corrumqui ne reriater
il il magnatus reiuscius milibus eat esteniaspit lam
re dust recti voluptatio. To minti nonsed moditis
aut imoluptios si omnit, quo beris solum aspedit
incimincia sum ius, ipsant, susant et endebitem
qui deles unt iumquae ptatae cus, aut quo teculpa
veritae nem. Em ime nem. Omnimagnatus re
volendelis es quatur alitemp oribus molo totatibus
ea verspit et, od modi si nobit que dolendem.



PARTENAIRE

Produits végétaux à Noyal-sur-Vilaine



Fondée en 1951 par Maxime et Olga Triballat, Olga a toujours été une entreprise visionnaire et écologique. Dès 1975, elle est pionnière du Bio en France avec ses produits laitiers issus de l'Agriculture biologique. Et en 1988, elle casse les codes en lançant des desserts à base de soja. À l'évidence, la recherche de produits alimentaires alternatifs plus respectueux de l'environnement fait partie de son ADN !

Basée à Noyal-sur-Vilaine, à côté de Rennes, la société qui compte aujourd'hui 18 marques est toujours restée à la pointe de l'innovation. Son objectif ? Proposer des alternatives aux produits carnés qui ne manquent pas de protéines ! Mini galettes, hachés de blé, allumettes végétariennes, boulettes végétales..., ses produits sont tous Made in France et fabriqués à partir d'un cahier des charges strict qui limite au maximum les additifs ainsi que les ingrédients artificiels et privilégie les arômes 100% naturels.

Chez Olga, la responsabilité environnementale ne date donc pas d'hier et se transmet de génération en génération. La RSE va d'ailleurs de l'écoconception du produit jusqu'à la vente. La preuve ? Depuis 2005, les camions Olga roulent au Diester, un biocarburant élaboré à partir d'huile végétale. C'est aussi l'une des rares entreprises à avoir reçu le niveau de certification AFNOR le plus élevé, le niveau « RSE exemplaire ». Rien que ça.

Nourrir sainement de la terre à l'assiette, c'est la mission de cette institution responsable... depuis déjà 3 générations !



ATTENTE VISUEL



PARTENAIRE

Céréales, légumes secs & champignons séchés Chaspizac

SABAROT
Maison familiale depuis 1819

Fondée en 1819 par Jean-Pierre Sabarot, la maison Sabarot est aujourd'hui gérée par la septième génération familiale, dans le respect de ses traditions et de son terroir. **Son objectif ? Valoriser le travail des producteurs locaux de la Haute-Loire** et, dans la mesure du possible, relocaliser certaines cultures dans la région. **Son ambition ? Se positionner comme une marque référente sur les légumes secs et céréales** en proposant des produits différenciants pour les restaurateurs. Et ça ne s'arrête pas là !

Meunerie à l'origine, l'entreprise familiale a su se réinventer au fil des générations pour devenir un **acteur incontournable des produits végétaux**. Aujourd'hui, Sabarot se présente comme un dénicheur de graines ! Sa raison d'être est claire : faire connaître les protéines végétales et en démocratiser la consommation. **Comment ? En dénichant de nouvelles céréales ou de nouveaux légumes secs**, en allant à la rencontre des restaurateurs et leur proposant des recettes faciles et rapides à réaliser.

Parmi les **produits phares de l'entreprise**, on peut citer **la lentille verte du Puy et l'épeautre du Velay**, pour lesquels **Sabarot travaille avec des producteurs locaux** dans le but de **développer des filières de production durables**.

La société s'engage également en faveur de la **biodiversité** et accompagne les **agriculteurs engagés** dans une démarche d'agriculture durable.

Vous l'aurez compris, **l'objectif de Sabarot est donc de proposer aux restaurateurs des alternatives végétales innovantes, saines et respectueuses de l'environnement** pour se mettre à l'heure du veggie en toute simplicité.

ATTENTE VISUELS