



MANGER
DEMAIN

GREEN DEAL
Cantines Durables

PROTÉINES D'ORIGINE VÉGÉTALE



Le Green Deal Cantines Durables rassemble de nombreuses cantines qui sont sur le chemin de la labellisation et d'un approvisionnement relocalisé.

Afin d'obtenir le **Label Cantines Durables** chaque cantine doit répondre à une série de critères listés [au sein du vademécum](#).

L'équipe Manger Demain souhaite faciliter vos démarches de transition vers une alimentation durable. Pour cela, nous vous proposons de manière régulière de nous pencher ensemble sur un critère en particulier afin d'en comprendre les enjeux et de disposer des clés pratiques et concrètes pour le mettre en place !

Zoom sur le critère I.2 : protéines d'origine végétale

Ce critère obligatoire dès le niveau 1 pour tous types de cantines **excepté les maisons de repos** fixe le nombre minimal de repas végétariens (VG) à proposer par semaine aux convives.

Ce nombre imposé est **exprimé en fréquence** (par semaine) afin de disperser les plats VG sur la semaine. Cette fréquence varie en fonction de la diversité de l'offre et du niveau du Label visé par la cantine. Prenons l'exemple du niveau 1 radis :

- Si une cantine propose un plat unique le midi à ses convives, elle servira au minimum un plat végétarien, **une fois par semaine**.
- Si la cantine offre le choix entre deux plats le midi à ses convives, elle servira au minimum un plat végétarien, **une fois par semaine**.
- Si la cantine offre le choix entre 3 plats ou plus le midi à ses convives, elle servira au minimum un plat végétarien, **deux fois par semaine**.

Pour les niveaux 2 et 3 radis, cette fréquence augmente. Les valeurs cibles à atteindre sont listées au sein du [Vade-Mecum](#).

Afin de proposer des repas végétariens **complets et équilibrés**, le critère détaille les aliments qui doivent composer le plat : Une ou plusieurs source(s) de protéines végétales, une portion de légumes, une portion de féculents.

Exception : Les crèches disposent de recommandations spécifiques adaptées à leur public, elles sont détaillées au sein du [Vade-Mecum](#).

Attention : il est important d'indiquer en toutes lettres ou de distinguer à l'aide d'un pictogramme les repas VG sur le menu destiné à l'auditeur.rice. Il n'est pas imposé de signaler le caractère végétarien d'un repas sur le menu destiné aux convives.

N'hésitez pas à **faire des liens** entre les critères ! Notamment le critère [céréales complètes](#) (I.3) et les critères information continue (VII.1), campagne de sensibilisation (VII.2), grammage des aliments (I.1) et formation continue du personnel (VII.4.).

Enfin, ce critère ne concerne pas l'offre de sandwich et le salad-bar qui font l'objet de 2 critères spécifiques : critère Sandwichs (I.7) et critère Salad-bar (I.8).

Envie d'en savoir plus sur les enjeux de la diversification des sources de protéines et disposer d'outils et ressources pour atteindre ce critère ? Prolongez votre lecture...



L'IMPORTANCE DES PROTÉINES

Les protéines sont essentielles à la croissance, à la réparation des muscles et au bon fonctionnement de nos organes. Elles sont constituées d'acides aminés dont certains sont essentiels et pourtant impossibles à synthétiser par le corps humain. Il est donc indispensable de les inclure dans nos assiettes ! Il existe des protéines d'origine animale, contenues dans les œufs, les produits laitiers, la viande ou le poisson. Mais également des protéines végétales, que l'on retrouve dans les légumineuses, les céréales, les tubercules, la spiruline et même certaines épices.

LES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Pour 100g

LÉGUMINEUSES (CUITES)	SOJA 38g	TEMPEH 21g	TOFU 15g	LUPIN 15g	LENTILLES 9g	HARICOT R. 9g	HARICOT PINTO 9g
	HARICOT N. 9g	POIS CHICHE 8g	POIS CASSÉS 8g	HARICOT B. 7g	PETIT POIS 5g		
CÉRÉALES (CUITES)	SEITAN 26g	SARRASIN 12g	ÉPEAUTRE 5g	BLÉ 5g	QUINOA 4g	AMARANTE 4g	AVOINE 3g
	MILLET 3g	BOULGHOUR 3g	RIZ 2g	MAÏS 2g	ORGE 2g		
AUTRES (CRUS)	SPIRULINE 57g	CITROUILLE 30g	CHANVRE 24g	CACAHUÈTE 23g	PISTACHE 21g	TOURNESOL 20g	AMANDE 20g
	LIN 18g	CHIA 16g	NOIX 15g	N. DE CAJOU 15g	N. DU BRÉSIL 14g		

HEALTHY
Student

Des sources de protéines végétales peuvent être particulièrement riches en certains acides aminés essentiels et au contraire relativement pauvres en d'autres. Dès lors, il est intéressant d'associer ces aliments et de les varier au sein de son régime alimentaire¹.

¹ Botella, C. 2021. Les protéines végétales : intérêts et limites. Sciences pharmaceutiques, [en ligne](#).

POURQUOI CONSOMMER DES PROTÉINES VÉGÉTALES ?

- ✓ **Pour sa santé !** Les recherches ont dévoilé que certaines sources de protéines végétales, en plus de contribuer à la régénération cellulaire, peuvent réduire les risques de maladies cardiaques, avoir des propriétés anti cancérogènes, prévenir le déclin cognitif et bien d'autres bienfaits² ! Afin de réduire la charge de morbidité liée à l'alimentation en Belgique, le [Conseil Supérieur de la Santé](#) recommande à la population adulte, une substitution hebdomadaire de la viande par des légumineuses et autres espèces végétales ainsi qu'une consommation journalière de céréales complètes et d'oléagineux.
- ✓ **Pour son portefeuille !** Réduire les protéines animales en faveur des protéines végétales diminue le food cost de votre cantine (réalisez une comparaison grâce à [l'outil food cost](#)). En effet, les légumineuses notamment, sont peu chères comparées à leurs valeurs nutritives³.
- ✓ **Pour l'environnement !** La culture de certaines sources de protéines végétales telles que les légumineuses présente un faible impact sur le climat et offre de nombreux atouts pour la santé des sols : gains de rendements, amélioration de la fertilité des sols, réduction de l'utilisation des pesticides⁴, diminution de la consommation globale d'azote⁵, etc. Les légumineuses représentent également une faible empreinte de gaspillage alimentaire puisqu'il s'agit d'aliments de longue conservation⁶.

OUTILS ET RESSOURCES



Les protéines végétales en Wallonie

Il existe une production belge pour les féveroles, les pois protéagineux jaunes, les lentilles, les fèves de marais, les graines de soja, le blé, le quinoa, l'épeautre, l'avoine, le seigle et les graines de colza.

Vous pouvez notamment faire appel à [Graines de Curieux](#) ou aux [Les 4 Fermes](#) pour des produits secs et légumineuses belges et bio.

Afin de découvrir d'autres fournisseurs susceptibles de répondre à votre demande, consultez notre [catalogue](#) ! Vous pouvez également faire appel à nos chargées de mission approvisionnement via cette adresse : appro@mangerdemain.be.

Pour en savoir plus sur les protéines végétales en Wallonie, découvrez [l'Etat des lieux](#) réalisés par la Fédération Wallonne de l'Agriculture et l'article d'information « [la production de légumes ou protéines végétales en Wallonie](#) » de Celagri.

² [Des graines nutritives naturelles: 10 bonnes raisons de manger des légumineuses | Articles de la FAO | Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture](#)

³ <http://www.crepan.org/les-legumineuses/>

⁴ <https://www.inrae.fr/alimentation-sante-globale/proteines-vegetales>

⁵ [Les légumineuses, une famille de végétaux à \(re\)découvrir ! | Ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire](#)

⁶ <https://www.fao.org/home/en>



Initier le changement

Proposer des repas végétariens peut provoquer des réticences et un rejet de la part de vos convives. Nos idées reçues sur la nécessité absolue de protéines animales dans nos repas et notre manque de connaissance sur les préparations à base de légumineuses ou autres sources de protéines végétales façonnent le regard que nous portons à ce régime alimentaire. Pourtant, la végétalisation de nos assiettes est un aspect fondamental et nécessaire de la transition vers une alimentation durable. C'est pourquoi, il est primordial d'initier le changement au sein des cantines ! Pour assurer une transition réussie, trois mots d'ordre : sensibilisation, progressivité et créativité !

Le volet de la sensibilisation regroupe plusieurs outils : transmission d'informations à l'oral et à l'écrit, activités d'éducation au goût, animations et découvertes, collaboration dans la création des menus...

Les cantines signataires du Green Deal ont été inventives à l'heure d'initier le changement. C'est notamment le cas de **l'école communale de Houffalize**, qui, en collaboration avec le **GAL Pays de l'Ourthe**, a proposé une animation de découverte des légumineuses. Toutes les variétés présentées au sein d'une valisette ont permis aux enfants de découvrir ces aliments méconnus sous différentes formes et leurs nombreux bienfaits. Quant au **SRJ La Providence**, il a misé sur la participation des élèves dans l'élaboration des menus. Cette implication directe favorise l'apprentissage et l'acceptation du changement !

Si vous êtes en panne d'inspiration, il existe de nombreuses ressources disponibles gratuitement. En voici une liste non-exhaustive :

- La [mallette pédagogique « Prenez-en de la graine ! Les légumes secs du jardin à l'assiette »](#) de l'Epicurium
- La création maison d'un [jeu sensoriel](#)
- La [fiche d'animation](#) du SIRESCO
- La [kit pédagogique pour les enseignants](#) de la Fédération Nationale des Légumes Secs
- La « [Roue des légumineuses](#) » proposées par Terres Univia
- Les [fiches infos](#) et [infographies](#) de la FAO

Une grande partie de la sensibilisation se déroule au moment du repas. Un discours positif et encourageant lors du service joue un rôle central sur l'appréciation de vos convives !

Enfin, **soyez progressifs et créatifs** lors de l'élaboration de vos menus. Il est possible de diminuer graduellement les grammages en viande, de proposer des repas à succès en substituant aux protéines animales, des protéines végétales, d'inviter au voyage lors de la dégustation de repas (ex : plat libanais), de trouver des intitulés attractifs et de prendre soin de la présentation de l'assiette.

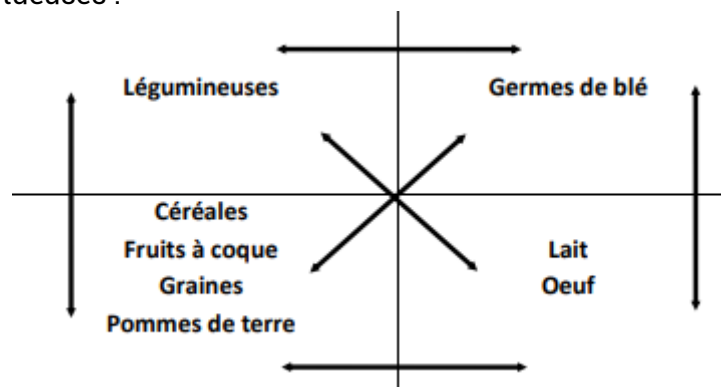


Comment les cuisiner ?

*Privilégiez la confection de repas à partir d'**aliments bruts** et évitez les produits ultra-transformés qui nécessitent une grande quantité d'eau, émettent des émissions de GES plus importantes et sont généralement néfastes pour la santé⁷.*

⁷ <https://www.greatitalianfoodtrade.it/fr/mercato/alimenti-ultraprocessati-carbon-footprint-e-impronta-idrica-lo-studio-in-brasile/>

Afin d'obtenir un maximum des bienfaits des protéines végétales, il existe certaines combinaisons vertueuses :



[Recommandations du Conseil Supérieur de la Santé](#)

Il est également conseillé d'associer les légumineuses à des aliments sources de vitamine C, comme les agrumes⁸.

Concernant le trempage et le temps de cuisson, consultez [la fiche](#) réalisée par la Biocoop.

Pour quelques idées recettes, rendez-vous sur le portail Manger Demain : les [formations pratiques virtuelles](#), les [fiches recettes](#) et les ressources citées au sein du [Vademecum du Label](#) (p.15 – 16).



Formations et expertises

N'hésitez pas à solliciter une de nos [expertises](#) ou [formations collectives](#) en lien avec la thématique !

La présentation de la formation « [Diversification des protéines et bien-être animal](#) » de Biowallonie, se trouve sur notre portail.

⁸ [Journée mondiale des légumineuses | FAO | Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture](#)