

I.	SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
I.2.	PROTEINES D'ORIGINE VEGETALE
Des repas végétariens à base de protéines d'origine végétale sont périodiquement proposés comme repas complets équilibrés principaux afin de diversifier les sources de protéines.	

▪ **Valeurs cibles**

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Imposé</b>	<b>Imposé</b>	<b>Imposé</b>
Voir ci-dessous	Voir ci-dessous	Voir ci-dessous

Les valeurs cibles, exprimées en fréquence, dépendent du nombre de plats complets principaux différents proposés simultanément par la cantine (diversité de l'offre).

Des valeurs spécifiques sont également introduites pour le profil « 1,5 ans – 3 ans / crèche ».

Diversité de l'offre	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
1 plat unique	≥ 1 j / sem	Idem niveau 1	Si ≤ 5 repas / sem : Idem niveau 1 Si > 5 repas / sem : ≥ 2 j / sem (1,5 - 3 ans : ≥ 1 j / sem)
Choix parmi 2 plats	≥ 1 plat ≥ 1 j / sem	≥ 1 plat ≥ 2 j / sem	≥ 1 plat ≥ 4 j / sem
Choix parmi 3 plats ou plus	≥ 1 plat ≥ 2 j / sem	≥ 1 plat ≥ 4 j / sem	≥ 1 plat 4 j / sem <u>et</u> ≥ 2 plats ≥ 1 j / sem

▪ **Applicabilité**

Le critère est applicable à toutes les cantines hormis celles dont le public majoritaire est le public senior.

▪ **Interprétation**

Pour être pris en considération, le repas végétarien doit être **équilibré et complet**, c'est-à-dire qu'il doit contenir :

- Des protéines végétales** (cf. liste ci-dessous)
- Une part de **légumes** équivalente aux recommandations officielles selon le public concerné
- Des **féculents** (sauf si le plat contient déjà des céréales)
- Éventuellement d'**autres composants**, tels que des produits laitiers et/ou des œufs

Pour le **niveau 1**, le plat doit contenir **minimum une source de protéines végétales**.

Pour le **niveau 2**, l'offre végétarienne concernée devra **associer au minimum deux sources de protéines végétales** parmi : légumineuses, céréales (raffinées ou complètes), graines et oléagineux, mycoprotéines types quorn®, afin de garantir un repas végétarien complet et équilibré.

Pour le **niveau 3**, l'offre végétarienne concernée devra **associer au minimum deux sources de protéines végétales** comprenant **d'office les légumineuses**.

Dans tous les cas, les **céréales raffinées** ne seront acceptées **que si** elles sont proposées en **association** avec une autre source de protéines végétales.

Des plats types pâtes aux 4 fromages, pizza 4 fromages, omelette nature, pâtes sauce tomate ne sont pas acceptés dans le cadre de ce critère.

Les **aliments sources de protéines végétales** considérés sont les suivants (ceux pour lesquels il existe une production en Wallonie sont marqués d'un astérisque\*) :

- légumineuses** : fèves de marais\*, féveroles\*, graines de soja\*, haricots blancs ou bruns, lentilles\*, pois cassés, pois chiches, pois protéagineux jaunes\*, ... et leurs dérivés : houmous, tofu, ... ;  
Remarque : bien que faisant partie des légumineuses d'un point de vue botanique, les haricots verts et les petits pois n'entrent pas en ligne de compte pour ce critère en raison de leur faible teneur en protéines.
- céréales complètes**<sup>12</sup> : amarante, avoine\*, boulgour, épeautre\*, petit épeautre\*, farro, kamut, maïs\*, millet, orge\*, orge perlé\*, quinoa\*, sorgho, riz (complet, noir, rouge, sauvage), sarrasin, seigle\*, et leurs dérivés : pâtes complètes, semoule de blé dur, wraps ... **ou céréales raffinées** (uniquement en association avec une autre source de protéines végétales) ;
- graines et oléagineux** : graines de courge, de tournesol, de sésame, de colza\*, de lin, de chia, noisettes, amandes, noix, noix de cajou, de pécan, pignons de pin, pistaches, ... ;
- mycoprotéines types quorn** ®.

---

**Exception pour le public « 1,5 ans – 3 ans/crèche » :**

Pour le **niveau 1**, les protéines végétales du repas végétarien sont :

- soit des **légumineuses**
- soit des **céréales complètes ou raffinées**<sup>3</sup> ;

Pour le **niveau 2** et pour le **niveau 3**, **l'association des légumineuses et des céréales complètes ou raffinées est obligatoire.**

---

▪ **Preuves à fournir / à préparer**

- A joindre au dossier de candidature :
  - Nature : menus sur lesquels doivent être clairement identifiés les repas végétariens à base de protéines végétales
  - Période à couvrir : les deux mois précédant l'introduction du dossier de candidature.
- A préparer pour la visite de terrain de l'organisme de vérification :
  - Nature : fiches de recette des repas végétariens.
  - Période à couvrir : au minimum les deux mois précédant l'introduction du dossier de candidature.

▪ **Conseils et ressources**

Si vous introduisez une offre en repas végétariens dans votre cantine, il est important de sensibiliser votre public à cette nouveauté par une communication ciblée sur ses bienfaits en termes de santé.

---

<sup>1</sup> Il est recommandé pour les céréales complètes d'utiliser celles issues de l'agriculture biologique (combinaison avec le critère III.4.).

<sup>2</sup> Cette liste inclut les produits céréaliers qui ont une teneur en fibres, supérieure à 3g/100g (cru).

<sup>3</sup> Les graines et fruits oléagineux entiers sont déconseillés en raison du risque élevé d'étouffement. Les graines de soja, tofu et Quorn® ne sont pas autorisés pour ce public.

De manière à renforcer la cohérence de votre démarche, ne vous repliez pas sur la solution des plats végétariens industriels tout préparés, mais formez votre cuisinier à préparer de tels plats, diversifiés et appétissants.

Pour savoir si un aliment d'origine végétale peut être une source de protéines suffisante pour un repas, vous pouvez vous référer à l'indice suivant : teneur en protéines > 10 g par 100 g de produit cru.

Pour le public 1,5 ans - 3 ans/crèches, référez-vous aux recettes conseillées par l'ONE et veillez à adapter les grammages, les techniques de cuisson, à ne pas utiliser les aliments interdits, etc... et ce, conformément aux recommandations de l'ONE.

- L'offre de formations Green Deal Cantines Durables comprend une formation pratique sur la confection de plats végétariens : <https://www.mangerdemain.be/formations-collectives/>
- Fiches techniques de recettes présentées aux formations dans la rubrique « recettes » du module outil sur le portail Manger Demain :  
[https://www.mangerdemain.be/outils/?\\_sft\\_category=recettes](https://www.mangerdemain.be/outils/?_sft_category=recettes)
- Revoir les formations pratiques virtuelles sur la cuisine végétarienne et gourmande :
  - Formations Collectives – La cuisine végétarienne et gourmande – Galette d'avoine – YouTube
  - Formations Collectives – La cuisine végétarienne et gourmande – Frittata – YouTube
  - Formations Collectives – La cuisine végétarienne et gourmande – Pad Thai - YouTube
- Outil «recettes durables en restauration collective» -  
<https://www.mangerdemain.be/2021/02/10/recettes-durables-en-restauration-collective-repertoire/>
- Restauration scolaire - expérimentation du menu végétarien : livre de recettes - Conseil national de la restauration collective - Octobre 2020 :  
<https://agriculture.gouv.fr/experimentation-du-menu-vegeta-rien-en-restauration-scolaire-des-recettes-pour-accompagner-les>
- 50 recettes végétariennes adaptées à la restauration collective - Guide à destination des professionnels - Juillet 2020 : <https://www.vegecantines.fr/wp-content/uploads/2020/11/50-recettes-vege.pdf>
- Recettes végétariennes de l'asbl EVA : <https://www.evavzw.be/fr/recettes>
- Exemples de recettes par l'ONE : <https://www.one.be/professionnel/milieux-daccueil/flash-accueil/recettes/>

