

#veggie

Oui, le veggie a le vent en poupe. Oui, les consommateurs sont de plus en plus demandeurs. Et oui, cette tendance est partie pour durer. Mais au fait, c'est quoi exactement le veggie? Et quels sont les produits phare de cette nouvelle mouvance? Comment les préparer? Autant de questions sur lesquelles nous nous sommes penchés dans ce nouveau guide. Alors si vous voulez en prendre de la graine, suivez le guide!

Au fil des pages, nos experts vous dévoilent les secrets de la tendance veggie, la différence entre flexitarisme, végétarisme et végétalisme, la composition d'un plat végétarien, le contenu d'une assiette en 2050 ou encore les contraintes légales qui encadrent le veggie. Vous partirez aussi à la rencontre de producteurs et de chefs passionnés qui se dépassent chaque jour pour mettre le veggie à l'honneur. Sans oublier un petit tour d'horizon de notre gamme végétale et un florilège de belles recettes pour régaler vos clients. Vous l'aurez compris, si vous souhaitez tout savoir sur la tendance veggie, notre guide vous permettra de vous mettre à la page. Alors bonne lecture !

RETROUVEZ CES PICTOS AU FIL DES PAGES

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



12 ALTERNATIVES VÉGÉTALES

- À la viande / saucisse **14**
- Au fromage **16**
- Aides culinaires végétaux **18**
- Boissons végétales **20**
- Alternatives ultra frais **22**



36 LÉGUMINEUSES GRAINES & FRUITS

- 38** Légumes secs et lentilles
- 40** Céréales
- 41** Légumineuses surgelées
- 42** Fruits secs
- 44** Graines et mélanges



24 TRAITEUR VÉGÉTAL

- Tartare de légumes **25**
- Salades et gaspachos **25**
- Tartinables **28**
- Mini bouchées et canapés **32**
- Galettes à base de blé, soja, légumes, pomme de terre **34**



48 PORTRAITS DE CHEFS & RECETTES

- 48** Portrait de Vincent Boccara
- 50** Recettes de Vincent Boccara
- 60** Portrait de Kévin Bouchane
- 62** Recettes de Kévin Bouchane



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⁽¹⁾



40%
des Français
veulent consommer
davantage de
produits végétaux⁽²⁾



EN 2021

49%

des foyers français

comprenaient au
moins une personne
flexitarienne.⁽³⁾



1 français sur 2
souhaitait réduire sa consom-
mation de viande en 2022.⁽⁴⁾



78%
des vegans

interrogés déclaraient vouloir aller
au restaurant en 2022.⁽⁵⁾

Source : 1- Opinion way, 2020 2- BPI France 3- Kantar World Panel
4- IFOP et Just Eat 2022 5- IFOP et Just Eat 2022

Quelle différence entre flexitarisme, végétarisme & végétalisme ?

FLEXITARISME

Le flexitarisme consiste à **réduire sa consommation de produits d'origine animale** comme la viande et le poisson et à **privilégier les aliments d'origine végétale** tels que les céréales, les légumineuses, les noix, les fruits... afin de compenser l'apport en protéines. On peut donc dire que c'est un régime qui se situe **entre le végétarisme et l'alimentation omnivore traditionnelle**. En somme, le flexitarisme est la recette gagnante pour une alimentation **équilibrée et responsable**, car elle permet de manger plus sainement en ne se privant de rien tout en réduisant son impact environnemental.



VÉGÉTARISME

Le végétarisme est un **mode consommation qui interdit la consommation des produits d'origine animale** tels que la viande, le poisson, les fruits de mer... mais fait une exception pour les œufs et les produits laitiers. Ce choix alimentaire peut être motivé par des **considérations éthiques, environnementales ou de santé**, car il permet de réduire l'impact de l'élevage intensif sur la planète, de **promouvoir le bien-être animal** ainsi que de **prendre soin de sa santé**.



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. Ce mode de consommation est souvent **adopté pour des raisons éthiques concernant l'élevage des animaux**. Mais il faut rappeler que les végans doivent gérer leur alimentation de façon à s'assurer qu'ils obtiennent tous les nutriments essentiels pour leur santé, en optant pour des **alternatives végétales riches en protéines, en minéraux, en fibres...**



#VEGGIE

Composition d'un plat végétarien



Une légumineuse

Les lentilles, les pois chiches, les haricots, les pois ainsi que les fèves sont une **source de protéines 100% naturelle**. Elles sont riches en **protéines végétales**, en **fibres**, en **vitamines** et en **minéraux**. Grâce à leur variété de couleurs et de textures, les légumineuses sont une **véritable source d'inspiration** pour des créations aussi saines que savoureuses.

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**. Il est évidemment préférable de **privilégier les produits de saison** ! Au printemps, vous pouvez opter pour des recettes élaborées à partir des fruits et légumes suivants : **courgette, betterave, carotte, chou, radis rose, aubergine, navet, concombre, fraise, cerise, figue, framboise, melon, pamplemousse, pêche, citron jaune et vert...**

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**. Avec leur **apport nutritionnel exceptionnel**, ils sont devenus les stars des régimes alimentaires du moment.

PAROLE DE PRO

RENCONTRE AVEC Ludovic Maitrias

RESPONSABLE DU PROGRAMME
DÉVELOPPEMENT DURABLE CHEZ METRO FRANCE



Ludovic Maitrias a la fibre responsable ! Arrivé il y a 20 ans chez METRO au service Achats non alimentaires, il rejoint les Ressources Humaines en 2012 pour s'occuper des achats de services et de produits fournis par des organismes qui emploient des personnes en situation de handicap. À l'époque déjà, Ludovic aime donner du sens à son métier. Alors quand en 2016 METRO crée sa Direction Développement Durable, il ne tarde pas à rejoindre ce nouveau département dont le rôle et l'influence ne vont cesser de grandir. Ludovic nous en explique le fonctionnement et l'ambition.

Pouvez-vous nous expliquer en quelques mots le rôle de la Direction Développement Durable METRO ?

En résumé, je dirais que notre rôle est à la fois de structurer la démarche responsable de METRO France, de définir le niveau d'ambition de l'entreprise et d'animer toutes ces politiques au sein de la société.

Avez-vous un exemple concret à nous donner ?

Il y a un enjeu capital chez METRO qui est celui du point de vente responsable, à savoir comment on fait pour que toutes nos Halles soient au même niveau d'engagements responsables, avec une empreinte carbone maîtrisée. Donc concrètement, on réunit les différents acteurs internes concernés par cette problématique et on travaille ensemble pour faire en sorte que la somme des feuilles de route de la logistique, des déplacements professionnels, des déchets, de l'énergie etc, permette bien d'atteindre la réduction que l'on s'est fixé au début. C'est un travail collectif !

Est-ce que ces démarches ne concernent que l'interne ?

C'est sûr que notre rôle premier est d'accompagner la transformation de l'entreprise, liée à des contraintes réglementaires mais aussi à une prise de conscience collective. Chez METRO France, on voit bien l'impact global de notre activité, et donc on crée notre propre feuille de route pour être en ligne avec les accords de Paris. On a donc pris des mesures fortes : déploiement de panneaux solaires sur les

toits de nos Halles, changements de nos meubles froids pour les passer en technologie CO₂, expérimentation des véhicules électriques pour notre flotte... Mais au-delà de ce que nous mettons en place au sein de notre entreprise, il nous paraît logique d'accompagner nos clients, qui ne disposent pas nécessairement des mêmes ressources que nous, en nous appuyant sur notre propre expérience. On a tous une petite part de responsabilité, et si chacun s'engage à son niveau, on peut obtenir des résultats, mais bien sûr, chacun fait en fonction de ses sensibilités et de ses possibilités.

Concrètement, que faites-vous pour accompagner vos clients ?

Dans un premier temps, l'idée est de partager avec eux l'information, qu'ils ne voient pas forcément passer, comme les nouvelles réglementations telles que le contrat climat, les lois anti-gaspillage AGECE... Nous faisons une veille rigoureuse pour METRO, donc ce serait un non-sens de ne pas partager cela avec nos clients. Et puis nous leur apportons des solutions concrètes pour qu'ils puissent s'adapter. Et c'est exactement ce que l'on fait avec le site *Mon restaurant passe au durable* par exemple.

« L'assiette de 2030 sera différente de celle d'aujourd'hui. »

#VEGGIE

Est-ce qu'être plus durable, ça peut passer aussi par l'assiette ?

C'est évidemment une piste très importante à investiguer ! On voit bien aujourd'hui que la société évolue, à tous les niveaux, et certainement de plus en plus vite. Donc il y a fort à parier que l'assiette de 2030 sera différente de celle d'aujourd'hui, pour répondre à tout un tas de changements économiques et sociétaux. Alors même s'il est encore assez difficile d'imaginer très précisément à quoi ressemblera l'assiette de 2030, il y a tout de même de grandes tendances qui émergent, comme la hausse des prix sur certaines catégories de produits, telles que la viande ou le poisson, ou encore le changement des attentes des consommateurs, qui sont plus attentifs à leur santé ou au bien-être animal

par exemple. Dans ce contexte-là, une des solutions serait donc assez naturellement de rééquilibrer les proportions entre protéines animales et végétales. On constate déjà des évolutions en ce sens, et ce n'est qu'un début !

Vous pouvez conseiller les restaurateurs sur l'évolution de leur carte ?

Bien sûr ! Notre rôle n'est surtout pas de donner des leçons ou d'interdire, mais bien de proposer des alternatives, et nous allons continuer à faire évoluer notre offre en ce sens. Je prends un exemple : il n'est pas question de conseiller à un restaurant de viandes d'arrêter la viande, ça n'aurait aucun sens. Mais on peut dans un premier temps lui proposer des viandes qui sont

produites en émettant moins de carbone. Ça peut déjà être un premier pas. Et comme je l'ai déjà dit, il faut commencer par mieux informer. Aujourd'hui, on sait que nos comportements ont un impact sur l'environnement, mais on ne sait pas dans quelle mesure. Qui aujourd'hui peut dire précisément la différence d'impact entre 1kg de poulet et 1kg de bœuf ? En donnant à nos clients ces informations, on leur permet de faire leurs propres choix en pleine connaissance de cause. Choisir telle ou telle viande, privilégier une céréale locale plutôt qu'une qui soit cultivée à l'autre bout du monde..., il existe beaucoup de possibilités pour réduire son impact. Et nous sommes là pour accompagner nos clients dans cette transition.

Qu'y aura-t-il dans l'assiette des Français en 2050 ?

Si on ne sait pas encore précisément dans quelle mesure, on peut déjà se projeter et dire que l'assiette qui sera sur nos tables en 2050 ne contiendra pas exactement les mêmes proportions de viande, de poisson ou encore de légumes qu'aujourd'hui. Pourquoi ? Principalement parce que nos ressources autant que notre capacité de production n'y suffiront pas. Il va donc falloir s'adapter pour répondre aux besoins de la population mais aussi pour préserver l'environnement. Si l'on souhaite nourrir convenablement tous les Français, il faudra impérativement revoir à la baisse notre consommation de produits laitiers, de viande et de poisson au profit des légumes et légumineuses, dont la culture nécessite nettement moins d'énergie et d'eau. Une bonne raison supplémentaire pour mettre le veggie au menu sans attendre !



+22%
LÉGUMES



-49%
VIANDE



-48%
PRODUITS LAITIERS



+74%
POISSON



+310%
LÉGUMINEUSES



Source : Affterres 2050

METRO, 1^{ER} PARTENAIRE des restaurateurs indépendants

Depuis 50 ans, METRO s'engage aux côtés des professionnels des métiers de bouche et de la revente alimentaire. Produits alimentaires, équipements, services pratiques, conseils avisés..., METRO vous propose un grand choix de produits à un excellent rapport qualité-prix et des solutions concrètes pour vous accompagner dans votre activité tout au long de l'année.

METRO, C'EST :

UN SERVICE
DE LIVRAISON PRATIQUE

2 
modes de livraisons
pour toutes les situations :
livraison de chariot ou livraison
de commande
sans vous déplacer

DES ÉQUIPEMENTS FIABLES
ET PERFORMANTS AVEC
UN SERVICE DE CONCEPTION
& D'AMÉNAGEMENT
PROFESSIONNEL

N°1 **du matériel**
CHR
en France

TOUTE NOTRE OFFRE
ACCESSIBLE EN LIGNE
VIA METRO.fr

200 000
références
disponibles
en livraison ou en retrait 

UN TRÈS GRAND CHOIX
DE POISSONS
EXTRA-FRAIS

28
créées
EN 24H
dans vos halles 

DES OUTILS POUR AUGMENTER
VOTRE VISIBILITÉ EN LIGNE
ET SIMPLIFIER VOS RÉSERVATIONS

plus de
33000
restaurateurs
séduits par Dish by METRO 

UNE LARGE GAMME
DE PRODUITS LOCAUX 

10 000
produits locaux
et du terroir 

DES PRODUITS AU
MEILLEUR RAPPORT
QUALITÉ-PRIX

4 000
références
METRO EXCLUSIVES 



UN SERVICE APRÈS-VENTE AUSSI
PERFORMANT QU'ACCESSIBLE

97% 
de nos clients sont satisfaits
du SAV METRO

Alimentation veggie & restauration responsable

QUE DIT LA LOI ?



SUIVEZ L'ÉVOLUTION DE LA LÉGISLATION
& DÉCOUVREZ NOS SOLUTIONS RESPONSABLES SUR LE SITE
MONRESTAURANTPASSEAUDURABLE.FR

Pour réussir votre transition au durable en douceur, vous devez être bien accompagné, bien informé et bien conseillé. C'est justement l'objet de notre site Mon Restaurant Pass au Durable. Vous y retrouverez en quelques clics :

- toute l'actualité du durable
- un test pour voir où vous en êtes dans votre transition
- les clés pour rendre votre carte plus responsable

- des solutions pratiques pour mieux gérer vos déchets et lutter contre le gaspillage alimentaire
- des idées concrètes pour éco-aménager votre établissement, vous équiper et réduire votre consommation énergétique





ALTERNATIVES végétales

Boulettes, nuggets, steak, chipolatas, tranches saveur cheddar, margarine... ces aliments ont tous un point commun. Lequel ? Ils sont tous d'origine 100% végétale ! C'est-à-dire ? Ils ont le même goût, la même texture et la même apparence que les produits d'origine animale, mais ils sont 0 % animal. Ces alternatives s'imposent de plus en plus dans les assiettes des Français. Alors pour vous aider à adopter cette tendance, les experts METRO vous ont préparé une sélection d'alternatives végétales qui ne manque pas de protéines !

FOCUS Tablée végétale



UNE ALTERNATIVE DURABLE

Les mets Tableée Végétale sont **fabriqués à partir de pois 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.**



MADE IN FRANCE

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

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



FACILES À UTILISER

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



DU PLAISIR SOUS TOUTES LES FORMES

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

RETROUVEZ LES PRODUITS TABLÉE VÉGÉTALE :



NOUVEAU !
10€70
SALADE EPEAUTRE ET PAVOT
ORIGINE FRANCE
NOM DE LA MARQUE
recette végétale
Réf. xxxxxxxx



NOUVEAU !
10€70
SALADE EPEAUTRE ET PAVOT
ORIGINE FRANCE
NOM DE LA MARQUE
recette végétale
Réf. xxxxxxxx



NOUVEAU !
10€70
SALADE EPEAUTRE ET PAVOT
ORIGINE FRANCE
NOM DE LA MARQUE
recette végétale
Réf. xxxxxxxx

FOCUS

Le steak d'avocat pané

Avec le steak d'avocat surgelé et préfrit Salud, le végétarien va encore surprendre ! Imaginez plutôt : un steak pané hyper croustillant qui renferme les douces saveurs de l'avocat et du soja Edamame... Un mariage aussi savoureux qu'inattendu, une innovation végétarienne naturellement indispensable.



AUSSI SAIN...

De l'avocat Hass, des fèves de soja Edamame, des flocons d'avoine, du quinoa..., le meilleur de la nature pour le meilleur des steaks végétariens !



...QUE SIMPLE !

Préparer un steak végétarien n'a jamais été aussi facile. Vous le sortez du congélateur, vous le mettez en œuvre au four ou à la friteuse et... le tour est joué ! Vos clients végétariens n'ont plus qu'à se régaler.



NOUVEAU !

10€
70%
plus

**SALADE EPEAUTRE
ET PAVOT**
ORIGINE FRANCE
NOM DE LA MARQUE
recette végétarienne
Réf. xxxxxxxx

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 !



TRAITEUR *végétal*

Les produits végétaux séduisent de plus en plus de gourmands et de gourmets. Plus sains et plus durables que les produits d'origine animale, les aliments végétaux ont d'autres qualités pour séduire comme l'apport nutritionnel, la facilité d'emploi, le choix, l'originalité du goût et de la texture... Découvrez la sélection traiteur végétale concoctée par nos experts et offrez à vos clients de savoureux moments veggies !



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 !



TENDANCE ET SAVEURS

La tendance des salades & bowls avec une base végétale ne cesse d'évoluer. De nouveaux 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 !



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.



Scannez ce Qr code pour découvrir l'univers de Inspire

RETROUVEZ LES PRODUITS INSPIRE :



10€
70%

SALADE EPEAUTRE ET PAVOT
ORIGINE FRANCE
NOM DE LA MARQUE
recette végétale
Réf. xxxxxxxx



10€
70%

SALADE EPEAUTRE ET PAVOT
ORIGINE FRANCE
NOM DE LA MARQUE
recette végétale
Réf. xxxxxxxx



10€
70%

SALADE EPEAUTRE ET PAVOT
ORIGINE FRANCE
NOM DE LA MARQUE
recette végétale
Réf. xxxxxxxx



10€
70%

SALADE EPEAUTRE ET PAVOT
ORIGINE FRANCE
NOM DE LA MARQUE
recette végétale
Réf. xxxxxxxx

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 !**

RETROUVEZ LES PRODUITS SUD'N'SOL :



10€
HT

SALADE EPEAUTRE ET PAVOT
ORIGINE FRANCE
NOM DE LA MARQUE
recette végétale
Réf. xxxxxxxx



10€
HT

SALADE EPEAUTRE ET PAVOT
ORIGINE FRANCE
NOM DE LA MARQUE
recette végétale
Réf. xxxxxxxx



10€
HT

SALADE EPEAUTRE ET PAVOT
ORIGINE FRANCE
NOM DE LA MARQUE
recette végétale
Réf. xxxxxxxx



LÉGUMINEUSES graines & fruits secs

Végétaliser son assiette n'a jamais été si tendance ! Le nombre de flexitariens, végétariens et végétaliens ne cesse d'évoluer et adapter sa carte est donc devenu essentiel. Les légumineuses, graines et fruits secs comme les lentilles, pois chiches, haricots, quinoa, boulgour, fèves, noix, cranberries, graines de courge... sont les ingrédients clés pour réussir vos créations 100% végétales. Pour vous aider à réussir cette transition, nos experts vous proposent une sélection qui regorge de nutriments et transformera à coup sûr vos plats en véritable booster d'énergie.



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 ! Fregola Sarda, freekeh, riz bambou en sont de parfaits exemples. 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 producteurs et leur proposant des recettes faciles et rapides à réaliser.

PARTENAIRE

Céréales, légumes secs & champignons séchés

SABAROT
Maison familiale depuis 1819

Parmi les produits phares de l'entreprise, on peut citer la **Lentille verte du Puy A.O.P** et le **petit 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.

