

Menu végétarien - Protéines végétales

Les obligations réglementaires

Arrêté ministériel du 30 septembre 2011

Article 1 : la variété des repas est appréciée sur la base de la fréquence de présentation des plats servis au cours de 20 repas successifs selon les règles fixées à l'annexe I du présent arrêté.

Les repas comprennent nécessairement 1 plat principal et une garniture. Pour garantir les apports en fer et oligo-éléments il convient de servir moins de 4 repas avec en plat protidique, une préparation à base de viande, ou poisson ou d'œufs, contenant moins de 70% de ces produits.

Article 24 de la loi EGalim du 30 octobre 2018 Art. L. 230-5-4 et Art. L.230-5-6 du CRPM

Plan pluriannuel de diversification des protéines

A partir de 200 couverts par jour servis en moyenne sur une année, les gestionnaires des restaurants collectifs à mission de service public sont tenus dès à présent de présenter à leurs structures dirigeantes un plan pluriannuel de diversification de protéines incluant des alternatives à base de protéines végétales dans les repas qu'ils proposent.

Menu végétarien au moins 1 fois /semaine

A titre expérimental pour deux ans, au plus tard d'ici 1^{er} novembre 2019, les gestionnaires de tous types de restaurants collectifs scolaires (publics ou privés, de toute taille d'effectif) sont tenus de proposer (c'est obligatoire), au moins une fois par semaine, un menu végétarien. Ce menu peut être composé de protéines animales ou végétales. Le repas végétarien peut être proposé en alternative à d'autres menus si plusieurs menus sont proposés par le restaurant, ou bien constituer la seule proposition lorsqu'un menu unique est proposé.

L'expérimentation fait l'objet d'une évaluation, notamment sur son impact sur le gaspillage alimentaire, sur les taux de fréquentation et sur le coût des repas, dont les résultats sont transmis au parlement au plus tard 6 mois avant son terme.

Définition menu végétarien

Le menu végétarien correspond à un menu qui ne contient ni viande ni poisson et produits de la mer dans l'ensemble de ses composantes (entrée et plat).

Les alternatives protéiques utilisées sont les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots...) associées à des céréales (blé, riz, boulgour...), les œufs, et les produits laitiers.

Actualisation <http://draaf.auvergne-rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/Mettre-en-oeuvre-la-loi-EGALIM-en>



Qualités nutritionnelles des protéines et des aliments sources de protéines végétales

Précisions issues de travaux du Groupe Restauration Collective et Nutrition (mars 2019)

Les constituants de base des protéines

Les **acides aminés** sont l'unité de base **constituant les protéines**. Il existe un très grand nombre d'acides aminés différents mais seulement vingt sont utilisés par l'organisme pour la fabrication des protéines. Parmi ces 20 acides aminés, **11 peuvent être fabriqués par le corps humain** (9 sont dits indispensables pour les enfants et 8 pour les adultes) **car l'organisme est incapable de les synthétiser** en quantité suffisante pour satisfaire ses besoins. **Ces acides aminés doivent par conséquent être apportés par l'alimentation.**

Sources de protéines

La **qualité des sources alimentaires de protéines est définie par leurs capacités à couvrir les besoins en protéines et en acides aminés indispensables, leur vitesse de digestion et leur digestibilité.**

- Les **protéines animales** proviennent notamment des **produits laitiers, de l'œuf, des poissons et des viandes.**
- Les **protéines végétales** proviennent essentiellement des céréales et des légumes secs, ainsi que des fruits à coque : noix, noisettes, amandes, pistaches, etc. (qu'on choisira de préférence non salés pour limiter l'apport en sel).

Les **protéines animales sont riches en acides aminés indispensables et généralement plus riches que les protéines végétales. En ce qui concerne la biodisponibilité, elle est en général plus élevée pour les protéines animales que pour les protéines végétales. Exception faite des protéines de soja**, les protéines végétales présentent une teneur limitante en certains acides aminés indispensables, la lysine pour les céréales, et les acides aminés soufrés pour les légumes secs.

Comment proposer les protéines végétales

Pour obtenir une alimentation équilibrée en acides aminés à partir de protéines végétales, il est ainsi nécessaire **d'associer différents aliments végétaux : des légumes secs** (pois cassés, pois chiches, haricots cocos, rouges, noirs et blancs, flageolets, lentilles, fèves) **avec des céréales ou pseudo-céréales** (riz, blé, maïs, orge, avoine, épeautre, millet, sarrasin, quinoa) **au cours du même repas.**

En l'absence de données scientifiques abouties, l'usage est d'associer dans un même repas, **1/3 de légumes secs et 2/3 de céréales.**

A noter : Le quinoa est une pseudo-céréale (les vraies céréales sont des graminées ; les pseudo-céréales n'en sont pas, mais elles sont utilisées sensiblement de la même manière que les vraies céréales) dont le profil en acides aminés indispensables est plus avantageux que celui des céréales telles que blé ou riz, mais il reste de faible densité en protéines (il faudrait manger 500 g de quinoa cuit pour apporter la même quantité que 100g de viande).

Le soja est une légumineuse. Il y a cependant une différence entre les légumes secs et le soja, les légumes secs sont sources de protéines et de glucides, le soja quant à lui est source de protéines et de lipides. Il a également la particularité de contenir des phytoestrogènes. Afin de prendre en compte la recommandation de l'ANSES de 2005 « Sécurité et bénéfices des phytoestrogènes apportés par l'alimentation » et de maîtriser la consommation d'isoflavones, Le GRCN recommande de limiter à une composante à base de soja dans le menu.



Les conditions de réussite du plan de diversification des sources de protéines

🔗 Diversifier

Afin de garantir l'équilibre alimentaire et la variété des plats proposés aux enfants, on recommande la diversité des composantes protidiques et des plats complets végétariens proposés sous toutes leurs formes (Produits bruts, semi élaborés, élaborés) en prenant soin de préparer/ informer les enfants et les adultes en amont de l'introduction de ces plats.

L'éducation alimentaire reste l'outil indispensable à la réussite de ce plan de diversification des protéines.

Il convient notamment de tenir compte des habitudes alimentaires (locales) des enfants. Il est indispensable de sensibiliser les adultes qui les accompagnent sur les objectifs de la diversification.

Le GRCN recommande un plan de diversification progressif qui permettra aux convives de se familiariser avec ce type de plat et limitera le gaspillage alimentaire.

🔗 Veiller aux conditions de la formation et de l'information

La formation ou l'information des professionnels est une étape importante : connaissance des produits, maîtrise des cuissons et des assaisonnements, communication positive.

On recommande également de ne pas multiplier les découvertes dans un même menu.

L'expérience montre par ailleurs, que les enfants ont plus de chance d'accepter les plats s'ils en ont une image familière.

Quelques exemples :

Boulettes de pois chiches accompagnées de spaghettis ou de boulgour, wraps (galette de blé, falafel et crudités), parmentier de lentilles, lasagnes végétales aux légumes, curry de lentilles accompagné de riz, quiche aux légumes et au tofu, chili végétal (haricots rouges tomates accompagnés de riz) ...

🔗 Sécurité : informer le consommateur

Les signalements reçus par le Réseau d'Allergo Vigilance ont permis d'identifier des allergènes émergents : il s'agit du sarrasin, du lait des petits ruminants (chèvre et brebis), du kiwi, du pignon de pin, du pois et des lentilles. L'ANSES rappelle l'importance de la mise à disposition des consommateurs allergiques d'une **information adaptée, comme cela est prévu à l'article R112-12 du code de la consommation.**

🔗 Si vous proposez plus d'un menu végétarien par semaine

Il y a un risque de dégradation des apports nutritionnels si les composantes du menu ne sont pas de bonne qualité nutritionnelle, se traduisant par un risque de déficits en certains micronutriments et une augmentation des apports en lipides, comme le démontre l'étude de Nicole Darmon.

En restauration scolaire, dans le cadre d'une offre alimentaire diversifiée, saine et durable, une fréquence de service d'un menu végétarien par semaine est compatible avec les objectifs nutritionnels de la restauration collective et ses missions (justice sociale, santé, nourricier, éducation).

