17E RENCONTRES FRANÇOIS RABELAIS

Les fruits et les légumes sont-ils toujours les parents pauvres du restaurant ?

Les fruits et les légumes sont-ils toujours les parents pauvres du restaurant ? :

Intervenants :

Franck PINAY-RABAROUST, rédacteur en chef, Atabula

René MATHIEU, chef cuisinier, La distillerie, Château de Bourglinster, Junglinster, Luxembourg

Vincent SIMON, chef cuisinier, Vincent Cuisinier de campagne, Ingrandes-de-Touraine

Alcyone WEMAERE, professeure associée, sciences Po, Lyon

Frédéric ZANCANARO, maître de conférences en sociologie, université Jean-Jaurès, Toulouse

Historiquement les fruits et les légumes sont considérés comme les parents pauvres de la restauration. Ils n'apparaissent pas dans le « Viandier » (Livre de recettes français de la fin du moyen âge)

Il y a toujours eu une création d'une cuisine de goût grâce aux fruits et aux légumes mais, à l'époque, la création culinaire ne conçoit alors les fruits et les légumes que comme un accompagnement de la viande ou du poisson.

Il y a eu une augmentation de la quantité de légumes dans les assiettes ces dernières années. Toutefois, il faudra attendre les années 2010, pour voir apparaître la rubrique « légumes » dans les assiettes. Pourtant la garniture n'apparaît toujours pas dans l'appellation du plat ; par exemple: « escalope à la milanaise », « filet de veau ».

Il y a depuis peu une montée en puissance des fruits et des légumes dans les plats. Ainsi les légumes ne sont plus considérés uniquement comme une garniture. Ils sont de plus en plus au cœur de l'assiette, la réflexion sur la viande et le poisson vient ensuite.

Les jeunes chefs travaillent de plus en plus de cette manière mais malgré cette dynamique, il y a toujours une résistance de certains décideurs pour une offre 100 % végétale.

Quelques définitions pour y voir plus clair:

végétarien: qui exclut la viande rouge et blanche de son alimentation, tout comme les fruits de mers et poissons. Il existe différents type de végétariens, ovo végétarien, pesco végétarien, lacto-végétarien, pollo-végétarien

Végétalien qui ne consomme que des végétaux et aucun produit animal et issus des animaux (lait, miel..)

Végan est un mode de vie qui va bien plus loin que la seule alimentation. Un vegan ne mange pas de viande, de poisson ni de fruits de mer ni de produits laitiers ni aucun produits issu des animaux ou de leur exploitation (cuir…)

Flexitarien mange de la viande de qualité de temps en temps

Voici quelques pistes sur les causes de la végétalisation de nos assiettes :

- **la santé:** les fruits et les légumes permettent un apport de fibres et de vitamines essentielles au bon fonctionnement de notre corps.
- **une attention portée à l'esthétique corporelle**. Il est important de rappeler qu'en période de famine

l'embonpoint était un marqueur d'une certaine distance face à la crise. Actuellement c'est l'inverse.

- **les préoccupations liées à l'environnement et la surconsommation de viande**. La consommation de fruits et de légumes est plus respectueuse de l'environnement.

Une réflexion est menée sur les nouvelles plantes, les différents types de variétés à faire pousser pour faire face au changement climatique. Le défi des années à venir est d'avoir des plantes qui résistent à des températures très basses et très hautes pour faire face au changement climatique.

D'après un sondage, 68 % des Français estiment manger trop de viande et pourtant dans les restaurants végan l'absence de produit carné n'est jamais mise en avant pour ne pas effrayer les clients et les laisser découvrir les plats par eux-mêmes et vivre leur propre expérience sans à priori.

Le modèle alimentaire en France a toujours été constitué d'une entrée, d'un plat avec de la viande ou du poisson, du fromage et d'un dessert

Depuis la crise sanitaire et le covid, il y a une prise de conscience de la population qui cuisine davantage. Il est légitime de se demander si le modèle alimentaire va changer.

Le saviez-vous ?

L'appellation légumes oubliés n'est plus d'actualité car les enfants mangent de nouveau les légumes des grands-parents.

Ces légumes étaient associés à une grande période de restriction et n'étaient donc plus consommés par la génération suivante. Ils sont désormais de nouveau dans les assiettes. Vous avez certainement en tête les topinambours, le panais et autres crosnes.

L'offre en fruits et légumes s'est toujours adaptée à la société et à ses préoccupations. A titre d'exemple, par le passé il y avait beaucoup de pommes golden qui étaient cultivées et donc commercialisées et maintenant il y a une réintroduction des anciennes variétés.

Ceci vient du fait qu'il fallait faire face à la famine et donc répondre à un besoin de quantité maintenant il ne s'agit plus d'un problème de quantité mais de qualité gustative nutritive, écologique….

Il faut savoir également que les variétés anciennes, plus les endophytes confèrent plus de résistance dans l'environnement.

Si vous recherchez des restaurants qui offrent une large gamme de produits d'origine végétale, sachez que l'offre sera plus diversifiée à Paris qu'en province mais elle reste en deçà de l'offre d'autres pays européen.