



Cofinancé par
l'Union européenne



GUIDE DE L'INCLUSIVITÉ CULINAIRE FOOD4ALL

**FOOD4ALL : NUTRITION INCLUSIVE ET
DIVERSITÉ DANS LE SECTEUR ALIMENTAIRE
POUR LES PERSONNES AYANT DES BESOINS
ALIMENTAIRES SPÉCIFIQUES**

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées sont toutefois celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive pour l'éducation, la culture et le sport (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.

MAI 2025

Guide pour l'inclusivité culinaire - Naviguer entre les régimes alimentaires spécifiques pour l'égalité et la diversité culinaires

*Si vous avez des questions concernant ce manuel ou le projet dont il est issu, veuillez
contacter :*

Coordinateur de l'activité :

Fondation Agro-Centre pour l'Éducation – FACE

Skopje, Macédoine du Nord

<https://ace.org.mk/>

Publié par le consortium FOOD4ALL

Mai 2025

Rédigé par :

Aleksandra Nikolova Dimovska, Marija Isakovska - Fondation Agro-Centre pour l'éducation
(FACE) – Macédoine du Nord

Athanasios Krikis, Ioanna Kalantzopoulou - InnoTomia P.C. - Grèce

Ümmühan ÖZBEK, Fatih Mutlu – İstanbul Valiliği-GOI-Turquie

Federico Campos- Plataforma HABITAT - Espagne

Anne-Laure Declémy - PÔLE MÉTROPOLITAIN POUR L'ENTREPRENEURIAT, LE
CARBURATEUR - France en partenariat avec Florence Lappen de Vert La Table

Détails du projet :

Titre du projet : Food4ALL : Nourrir l'inclusion et la diversité dans le secteur alimentaire
pour les personnes ayant des besoins alimentaires spécifiques

Numéro du projet : 2024-1-FR01-KA220-VET-000248687

Durée du projet : octobre 2024 - octobre 2026

Site web du projet : <https://food4allproject.eu/>

TABLE DES MATIÈRES

<i>Table des matières</i>	3
<i>Glossaire</i>	10
<i>Introduction</i>	14
Une nouvelle ère d'inclusivité culinaire	15
Pourquoi l'inclusivité alimentaire est-elle importante ?	16
Structure du guide	16
Sensibilisation aux allergènes et sécurité alimentaire	16
Santé holistique et gestion alimentaire	17
L'excellence culinaire à base de plantes	17
Exploration d'approches alimentaires diversifiées	17
Navigateur Gourmand Mondial	17
Public cible et valeur pédagogique	18
Un outil d'autonomisation et de changement	19
MODULE 1 :	20
SENSIBILISATION AUX ALLERGÈNES ET GESTION DES RÉGIMES ALIMENTAIRES	20
Introduction	21
<i>Leçon 1 : Comprendre les allergies et les intolérances alimentaires</i>	<i>23</i>
Description	23
1.1 Allergies et intolérances alimentaires : une compréhension approfondie	23
1.2 Allergies alimentaires : aperçu et mécanismes	24
1.3 Intolérances alimentaires : compréhension et impact	25
1.4 Différences clés entre les allergies alimentaires et les intolérances alimentaires	26
1.5 Allergènes courants dans l'industrie culinaire	27
1.6 Aperçu des allergènes courants et de leurs effets sur l'organisme	28
Références	31
<i>Leçon 2 : Exigences légales et sécurité alimentaire</i>	<i>33</i>
Description	33
2.1 Réglementations relatives à l'étiquetage des allergènes	34
2.2 Normes de sécurité relatives aux allergènes	34
2.3 Organismes de réglementation	34
Références	35
<i>Leçon 3 : Restrictions alimentaires et planification des repas</i>	<i>37</i>
Description	37

3.1 Comprendre les besoins alimentaires spécifiques	38
3.2 Études de cas	38
3.3 Planification des repas pour les allergies	38
Références	40
<i>Leçon 4 : Meilleures pratiques pour la gestion des allergènes</i>	<i>41</i>
Description	41
4.1 Prévention de la contamination croisée	42
4.2 Manipulation et service des aliments en toute sécurité	42
4.3 Aliments sans allergènes : conservation et étiquetage sûrs	44
4.4 Pratiques relatives aux menus et aux emballages	44
Références	45
<i>Leçon 5 : Communication et formation sur la sensibilisation aux allergènes</i>	<i>46</i>
Description	46
5.1 Formation du personnel	47
5.2 Communication avec les clients	49
Références	51
Questions d'évaluation post-module	52
MODULE 2 :	54
SANTÉ HOLISTIQUE ET GESTION ALIMENTAIRE	54
Introduction	55
<i>Leçon 1 : Principes fondamentaux de la santé holistique et des régimes alimentaires spéciaux</i>	<i>57</i>
Description	57
1.1 Introduction à la santé holistique	58
1.2. Le rôle de l'alimentation dans la santé holistique	59
1.3 Comprendre les régimes alimentaires spécifiques	60
1.4 Conseils pratiques pour l'inclusion culinaire	60
1.5 Impact de l'alimentation sur les maladies chroniques	61
1.6 Concepts de base de la personnalisation diététique	62
Références	62
<i>Leçon 2 : Planification de menus personnalisés</i>	<i>65</i>
Description	66
2.1 Critères de sélection des aliments	66
2.2 Élaboration de menus équilibrés	68
2.3 Adaptation de recettes traditionnelles	69
2.4 Facteurs clés qui influencent les besoins nutritionnels	71
2.5 Les nutriments et leurs fonctions	72

2.6 Besoins nutritionnels spécifiques à chaque étape de la vie	73
2.7 Planification alimentaire inclusive en pratique	75
Références	75
<i>Leçon 3 - Préparation culinaire et évaluation</i>	<i>77</i>
Description	78
3.1 Démonstrations culinaires	79
3.2 Pratique supervisée	80
3.3 Évaluation des résultats	82
3.4 Principes de planification de menus inclusifs	84
3.5 Création de menus équilibrés et flexibles	85
3.6 Adaptation des recettes traditionnelles - Une approche nutritionnelle clinique	86
Références	87
Questions d'évaluation post-module	87
MODULE 3 :	90
L'EXCELLENCE CULINAIRE AU CŒUR DES PLANTES	90
Introduction	91
<i>Leçon 1 : Les bases et les avantages de la cuisine végétale</i>	<i>93</i>
Description	93
1.1 : Les bienfaits de la cuisine végétale	93
1.1.1 Santé	94
1.1.2 Éthique	95
1.1.3 Environnement	96
1.2 Les ingrédients clés de la cuisine végétale et leurs bienfaits nutritionnels	97
1.2.1 Fruits et légumes	98
1.2.2 Protéines végétales	99
1.2.3 Acides gras et micronutriments	102
1.2.4 Substituts de viande	104
1.2.5 Substituts du lactose/de la caséine	106
1.2.6 Substituts d'œufs	107
1.3 Équilibrer les saveurs et les textures dans les plats à base de plantes	108
1.3.1 Les cinq saveurs de base	108
1.3.2 Contraste des textures	108
Références	110
<i>Leçon 2 : Techniques et méthodes de cuisine à base de légumes</i>	<i>111</i>
Description	111
2.1 Maîtriser les principales techniques de cuisson adaptées aux ingrédients	

végétaux	111
2.1.1 Les principales méthodes de cuisson traditionnelles	112
2.1.2 Les principales méthodes de cuisson saines	114
2.2 Créer des plats innovants : combinaisons de saveurs, couleurs et liants naturels	115
Références	119
<i>Leçon 3 : Adapter des recettes traditionnelles à des versions végétales</i>	<i>120</i>
Description	120
3.1 Transformer des plats classiques en alternatives végétales tout en préservant leurs qualités gustatives	120
3.2 Utilisez des alternatives végétales aux produits laitiers et aux œufs dans les recettes quotidiennes	123
3.3 Élaborer des menus équilibrés et attrayants pour répondre aux attentes des différents clients végétariens	125
Références	127
Questions d'évaluation post-module	128
<i>MODULE 4 :</i>	<i>129</i>
EXPLORATION DE DIFFÉRENTES APPROCHES ALIMENTAIRES	129
Introduction	130
<i>Leçon 1 : Principes et pratique du régime paléo</i>	<i>132</i>
Description	133
1.1 Principes fondamentaux et aliments recommandés	133
1.2 Principes scientifiques et résultats métaboliques	136
1.3 Considérations nutritionnelles et implications pratiques	137
1.4 Activités interactives	138
1.5 Réflexion et évaluation par les pairs	143
Références	144
<i>Leçon 2 : Le régime cétogène dans les applications culinaires</i>	<i>146</i>
2.1 Comprendre le régime cétogène : bienfaits pour la santé et planification pratique des repas	147
2.2 Activités interactives	151
2.3 Réflexion et évaluation par les pairs	156
Références	156
<i>Leçon 3 : Cuisine et planification de menus à faible teneur en FODMAP</i>	<i>158</i>
Description	159
3.1 Comprendre et appliquer le régime pauvre en FODMAP : guide pratique de cuisine pour une bonne santé digestive	159
3.2 Classification des FODMAP	160

3.3 Substituts aux FODMAP	163
3.4 Activités interactives	164
3.5 Réflexion et révision par les pairs	169
Références	169
<i>Leçon 4 : Jeûne intermittent – Calendrier nutritionnel et conception des repas</i>	<i>170</i>
Description	171
4.1 Comprendre le jeûne intermittent : guide pratique pour une nutrition inclusive et une bonne santé métabolique	171
4.2 Calendrier des apports nutritionnels et composition des repas	175
4.3 Activités interactives	176
4.4 Réflexion et échange entre pairs	178
4.5 Références	178
Questions d'évaluation post-module	180
MODULE 5 :	182
NAVIGATEUR GOURMAND MONDIAL	182
Introduction	183
<i>Leçon 1 : Boussole culinaire culturelle</i>	<i>184</i>
Description	184
1.1 Comprendre les restrictions alimentaires et les traditions culinaires	185
1.2 Le régime méditerranéen	185
1.3 Cuisine africaine	166
1.4 Cuisine latino-américaine	169
1.5 Cuisine asiatique	171
1.6 Cuisine indienne	174
Références	177
<i>Leçon 2 : Guide de conformité de l'assiette sacrée</i>	<i>178</i>
Description	178
2.1 Naviguer dans les lois alimentaires religieuses	179
2.2 Lois alimentaires chrétiennes orthodoxes	180
2.3 Lois alimentaires islamiques – Halal	181
2.4 Lois alimentaires juives – Casher	182
2.5 Lois alimentaires bouddhistes	184
2.6 Lois alimentaires hindoues	185
Références	186
<i>Leçon 3 : Manuel de l'alimentation éthique</i>	<i>188</i>
Description	188
3.1 Le bien-être animal dans l'industrie culinaire	189

3.1.1 Ingrédients clés dans les régimes alimentaires respectueux du bien-être animal	190
3.1.2 Méthodes de cuisson pour les ingrédients respectueux du bien-être animal	190
3.1.3 Adapter et préparer les plats dans le respect des principes du bien-être animal	191
3.2 Approvisionnement responsable dans le secteur culinaire	192
3.2.1 Ingrédients clés d'un approvisionnement responsable	192
3.2.2 Méthodes de cuisson pour des ingrédients issus d'un approvisionnement responsable	193
3.2.3 Adaptation et préparation des plats dans le respect des principes d'approvisionnement responsable	194
Références	195
Questions d'évaluation post-module	197
<i>Conclusion</i>	<i>199</i>

GLOSSAIRE

Recettes adaptées – Modifications culinaires apportées à des recettes traditionnelles afin de répondre à des besoins alimentaires spécifiques (par exemple, sans gluten, à base de plantes, à faible teneur en sodium).

Allergène – Protéine ou composé présent dans les aliments qui déclenche une réponse immunitaire chez les personnes sensibles, pouvant entraîner des réactions graves pour la santé.

Zones sans allergènes – Espaces de cuisine réservés exclusivement à la préparation de repas exempts d'allergènes spécifiques, afin de réduire le risque de contamination croisée.

Étiquetage des allergènes – Indication claire et réglementée des allergènes sur les emballages alimentaires ou les menus, imposée par des lois telles que la liste des 14 allergènes obligatoires de l'UE.

Anaphylaxie – Réaction allergique grave et rapide nécessitant un traitement d'urgence. Les symptômes comprennent un gonflement, des difficultés respiratoires et une chute de la pression artérielle.

Étude de cas – Exemple concret utilisé dans le cadre d'une formation ou d'un enseignement afin d'explorer des réponses pratiques aux défis alimentaires et d'améliorer les compétences en matière de résolution de problèmes.

Maladie cœliaque – Trouble auto-immunitaire dans lequel l'ingestion de gluten entraîne des lésions de l'intestin grêle.

Boussole culinaire culturelle – Cadre permettant de comprendre les traditions et pratiques alimentaires de différentes cultures afin de favoriser une cuisine respectueuse et inclusive.

Contamination croisée – Transfert accidentel d'allergènes ou de substances nocives entre des aliments, des surfaces ou des ustensiles.

Substituts laitiers – Substituts non laitiers tels que le lait d'amande, le yaourt de soja ou la crème de coco utilisés dans les recettes pour les personnes intolérantes au lactose ou suivant un régime végétalien.

Inclusivité alimentaire – Pratique consistant à prendre en compte tous les types de besoins alimentaires dans le domaine culinaire, y compris les considérations médicales, religieuses et éthiques.

Personnalisation diététique – Adaptation des recommandations alimentaires et des plans de repas aux besoins nutritionnels, médicaux et personnels d'un individu.

Niveau 4 du CEC – Niveau de qualification européen correspondant à l'enseignement secondaire supérieur et à la formation professionnelle initiale.

FALCPA – Loi américaine sur l'étiquetage des allergènes alimentaires et la protection des consommateurs, qui rend obligatoire l'étiquetage des allergènes sur les produits alimentaires.

Fermentable (adj.) - *Capable de subir une fermentation.* Les substances fermentescibles, en particulier les sucres et les glucides, sont métabolisées par des micro-organismes (tels que les levures ou les bactéries) pour produire des gaz, de l'alcool ou des acides. Dans le domaine de la brasserie, de la boulangerie et de la digestion, les substances fermentescibles sont essentielles aux processus impliquant une activité microbienne.

Flexitarien – Personne qui suit principalement un régime végétarien, mais qui consomme occasionnellement de la viande ou du poisson.

FODMAP – Acronyme désignant un groupe de glucides à chaîne courte mal absorbés par l'intestin, souvent limités pour soulager les symptômes du syndrome du côlon irritable.

Gluten – Protéine présente dans le blé, l'orge et le seigle, généralement évitée par les personnes atteintes de la maladie cœliaque ou d'une sensibilité au gluten.

Halal – Aliments conformes aux règles alimentaires islamiques, notamment les méthodes spécifiques d'abattage des animaux et l'interdiction de l'alcool et du porc.

HACCP – Hazard Analysis and Critical Control Points (analyse des risques et maîtrise des points critiques), un système de sécurité alimentaire utilisé pour prévenir la contamination et garantir une manipulation sûre des aliments.

Santé holistique – Approche du bien-être qui prend en compte les aspects physiques, émotionnels et alimentaires de la santé d'une personne.

IBS : IBS signifie « syndrome du côlon irritable », un trouble gastro-intestinal courant caractérisé par des symptômes tels que : douleurs ou inconfort abdominal, ballonnements, gaz, diarrhée, constipation ou alternance des habitudes intestinales.

Jeûne intermittent – Régime alimentaire qui alterne entre des périodes d'alimentation et de jeûne, utilisé pour des raisons de santé ou personnelles.

Régime cétogène : régime alimentaire riche en graisses et pauvre en glucides, utilisé pour la santé métabolique, la gestion du poids ou certaines conditions médicales telles que l'épilepsie.

Cétose : La cétose est un état métabolique qui se produit lorsque votre corps brûle des graisses pour produire de l'énergie au lieu du glucose.

Casher – Aliments préparés conformément aux lois alimentaires juives, qui incluent des règles spécifiques concernant la manipulation des animaux, les ingrédients et les méthodes de cuisson.

Intolérance au lactose – Condition dans laquelle l'organisme ne produit pas l'enzyme lactase, ce qui entraîne des difficultés à digérer le lactose présent dans les produits laitiers.

Régime pauvre en FODMAP : stratégie alimentaire visant à réduire les glucides fermentescibles dans l'alimentation, afin d'aider les personnes souffrant du syndrome du côlon irritable (SCI).

Planification des repas – Préparation stratégique des repas afin de répondre à des besoins alimentaires spécifiques, notamment en évitant les allergènes et en assurant un équilibre nutritionnel.

Allergie à la moutarde – Allergie alimentaire souvent négligée, courante en Europe et l'un des 14 allergènes réglementés par la législation alimentaire européenne.

Besoins nutritionnels à chaque étape de la vie – Les besoins alimentaires varient en fonction de l'âge, du niveau d'activité et de l'état de santé (par exemple, les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes).

Régime paléo – Régime alimentaire axé sur les aliments supposés être disponibles pour les premiers humains : viandes, noix, légumes, à l'exclusion des aliments transformés et des céréales.

Régime alimentaire à base de plantes – Régime alimentaire axé entièrement ou principalement sur les aliments d'origine végétale, qui recoupe souvent les régimes végétariens et végétaliens.

Règles alimentaires religieuses – Règles alimentaires suivies en raison de croyances religieuses (par exemple, le halal dans l'islam, le casher dans le judaïsme, le jeûne du Carême dans le christianisme).

Approvisionnement responsable – Approvisionnement en ingrédients d'une manière respectueuse de l'environnement, favorable aux économies locales et respectueuse des droits du travail.

Menu saisonnier – Un programme alimentaire qui utilise des ingrédients frais et de saison, souvent liés à la disponibilité locale et aux efforts de durabilité.

Allergie au soja – Allergie alimentaire courante pouvant provoquer de l'urticaire, des symptômes respiratoires et, dans de rares cas, une anaphylaxie.

Durabilité – Pratiques qui répondent aux besoins alimentaires actuels sans compromettre la capacité des générations futures à satisfaire les leurs, impliquant souvent un approvisionnement local et éthique.

Supports de formation – Outils pédagogiques tels que des présentations, des infographies et des études de cas utilisés pour soutenir l'apprentissage de l'inclusivité culinaire.

Végétalien – Régime alimentaire qui exclut tous les produits d'origine animale, y compris la viande, les produits laitiers, les œufs et souvent le miel.

Végétarien – Régime alimentaire qui exclut la viande et le poisson, mais qui peut inclure les produits laitiers et les œufs.

INTRODUCTION

Ce guide sur l'inclusivité culinaire a été élaboré dans le cadre du projet Erasmus+ Food4All (Food4ALL : Nourrir l'inclusivité et la diversité dans le secteur alimentaire pour les personnes ayant des besoins alimentaires spécifiques, qui rassemble six partenaires européens afin de promouvoir l'inclusion sociale, la sensibilisation culturelle et l'égalité à travers le partage d'expériences culinaires.

Ce guide est le fruit d'une collaboration entre les organisations partenaires suivantes :

- ★ Le Carburateur Pôle Métropolitain pour l'entrepreneuriat (France)



- ★ Plataforma HABITAT (Espagne)



- ★ INNOTOMIA (Grèce)



- ★ FACE (Macédoine du Nord)



- ★ Gouvernorat d'Istanbul - ISTANBUL VALİLİĞİ (Turquie)



Notre partenariat estime que l'alimentation a le pouvoir de rapprocher des personnes d'horizons différents et de créer des environnements inclusifs. Ce guide est conçu pour aider les apprenants, les éducateurs, les formateurs et les professionnels de niveau 4 du CEC à comprendre et à appliquer des pratiques inclusives dans le domaine culinaire. Ce guide a été élaboré conformément au cadre EQAVET (assurance qualité européenne dans l'enseignement et la formation professionnels), qui fournit une approche structurée pour garantir et améliorer en permanence la qualité de l'enseignement professionnel en Europe. En intégrant les principes de l'EQAVET, tels que des objectifs clairs, des résultats définis, une évaluation régulière et la participation des parties prenantes, ce guide soutient la mise en œuvre de programmes d'EFPP de haute qualité, inclusifs et centrés sur l'apprenant.

En combinant des informations pratiques, des exemples concrets et des approches sensibles à la culture, ce guide vise à inspirer une réflexion et des actions inclusives dans les cuisines éducatives et professionnelles.

Le projet FOOD4ALL vise à répondre à la demande croissante d'options alimentaires inclusives. Avec des millions de personnes en Europe souffrant d'allergies alimentaires, d'intolérances ou suivant des régimes alimentaires spécifiques, il est essentiel que l'industrie alimentaire s'adapte à ces besoins. La mission du projet est d'améliorer les compétences des personnes travaillant dans le secteur alimentaire, afin de leur permettre de répondre aux exigences alimentaires de tous les clients, tout en soutenant des pratiques durables et en promouvant le tourisme culinaire.

UNE NOUVELLE ÈRE D'INCLUSIVITÉ CULINAIRE

L'alimentation est l'un des éléments les plus universels de la vie humaine : elle nous nourrit, nous relie les uns aux autres et raconte qui nous sommes. Dans une société de plus en plus diversifiée et mondialisée, les professionnels de la restauration doivent aller au-delà des compétences culinaires traditionnelles et acquérir une compréhension plus approfondie de la manière dont les exigences alimentaires reflètent la culture, la santé, l'éthique et l'identité. Le Guide de l'inclusivité culinaire a été élaboré comme pierre angulaire du projet FOOD4ALL afin de relever ce défi, en donnant aux professionnels et aux étudiants en cuisine les connaissances et les outils nécessaires pour favoriser l'inclusion, la sécurité et le respect dans toutes les cuisines.

Ce guide est le fruit d'une collaboration entre experts de différents pays, créé grâce aux efforts conjoints d'institutions partenaires de France, d'Espagne, de Macédoine du Nord, de Grèce et de Turquie. Il aide les apprenants, les enseignants et les professionnels, en particulier ceux de niveau 4 du CEC, à comprendre et à appliquer des pratiques alimentaires inclusives dans divers contextes culinaires. Avec des millions de personnes en Europe souffrant d'allergies alimentaires, d'intolérances, de restrictions alimentaires religieuses ou suivant un régime alimentaire éthique ou santé, la demande de services alimentaires inclusifs n'a jamais été aussi urgente.

POURQUOI L'INCLUSIVITÉ ALIMENTAIRE EST-ELLE IMPORTANTE ?

L'inclusivité culinaire va bien au-delà de la simple offre d'une « option végétarienne » sur un menu. Elle nécessite de reconnaître la nature multidimensionnelle des besoins alimentaires, qui peuvent découler de problèmes de santé (par exemple, le diabète, la maladie cœliaque, l'hypertension artérielle), de convictions éthiques (par exemple, le véganisme, l'approvisionnement durable), de croyances religieuses (par exemple, le halal, le casher) ou du patrimoine culturel. Ne pas répondre à ces besoins peut entraîner non seulement des risques graves pour la santé, mais aussi une exclusion sociale.

Le Guide de l'inclusivité culinaire vise à combler cette lacune dans la formation en restauration en dotant les professionnels des compétences nécessaires pour planifier, préparer et servir des repas qui sont non seulement sûrs, mais aussi respectueux, significatifs et valorisants. Grâce à cette formation, les professionnels peuvent créer des environnements où personne n'est exclu de la table, que ce soit dans un restaurant, une école, un hôpital ou à domicile.

STRUCTURE DU GUIDE

Afin d'aider les apprenants à acquérir une compréhension globale et pratique, le guide est structuré en cinq modules intégrés. Chaque module cible un domaine clé des pratiques culinaires inclusives :

Sensibilisation aux allergènes et sécurité alimentaire

Ce module fondamental permet aux apprenants d'acquérir les connaissances nécessaires pour identifier, gérer et prévenir l'exposition aux allergènes alimentaires. Les thèmes abordés comprennent les mécanismes biologiques des allergies et des intolérances, les aliments allergènes courants, la contamination croisée et les

exigences légales en matière d'étiquetage. Les professionnels sont formés pour garantir la sécurité alimentaire grâce à des protocoles basés sur le système HACCP et à des outils de gestion des risques concrets.

Santé holistique et gestion alimentaire

Reconnaissant l'influence croissante d'une alimentation axée sur la santé, ce module explore le rôle de l'alimentation dans la gestion des maladies chroniques et le bien-être à long terme. Il présente les principes de la personnalisation diététique, permettant aux professionnels de la cuisine d'adapter les menus en fonction de besoins spécifiques tels que l'hypertension, l'obésité ou les intolérances alimentaires. Les apprenants acquièrent des compétences en matière de planification des repas, de substitution d'ingrédients et d'approches nutritionnelles personnalisées à toutes les étapes de la vie.

L'excellence culinaire à base de plantes

Alors que les régimes à base de plantes deviennent de plus en plus courants pour des raisons de santé, environnementales et éthiques, ce module permet aux apprenants de créer des plats végétariens et végétaliens équilibrés, savoureux et innovants. Il couvre les protéines végétales, les substituts des produits laitiers et des œufs, l'approvisionnement durable en ingrédients et les techniques permettant de maximiser le goût et la texture sans produits d'origine animale.

Exploration d'approches alimentaires diversifiées

Du régime cétogène au régime FODMAP en passant par le jeûne intermittent, le monde culinaire doit de plus en plus s'adapter aux habitudes alimentaires individuelles. Ce module aide les professionnels à comprendre les principes, les bases nutritionnelles et les applications pratiques de diverses tendances alimentaires. Les apprenants développent une approche critique et respectueuse afin d'offrir flexibilité et personnalisation dans les options de menu.

Navigateur Gourmand Mondial

Le dernier module aborde les pratiques alimentaires culturelles et religieuses, afin de développer la conscience culturelle et le respect dans le contexte international de la restauration. Il comprend :

- Boussole culinaire culturelle – Un aperçu des traditions culinaires de différentes régions du monde.

- Guide de conformité de l'assiette sacrée – Instructions sur les lois alimentaires religieuses, notamment les pratiques halal, casher et hindoues.
- Manuel de l'alimentation éthique – Un accent particulier sur l'éthique alimentaire, le bien-être animal et la durabilité.

Ce module favorise les compétences interculturelles, permettant aux apprenants de concevoir des repas qui respectent les traditions et les croyances, tout en conservant leur créativité culinaire.

PUBLIC CIBLE ET VALEUR PÉDAGOGIQUE

Ce guide complet est destiné à être utilisé dans le cadre de programmes d'enseignement et de formation professionnels (EFP) et présente un intérêt particulier pour les écoles culinaires, les professionnels de l'hôtellerie et les formateurs en restauration qui souhaitent améliorer leurs pratiques. Il favorise le développement d'un large éventail de compétences dans les domaines culinaires et nutritionnels contemporains, notamment

- **Conception de menus inclusifs**, fondée sur une compréhension des régimes alimentaires spécifiques à la santé (module 2 : Santé holistique et gestion alimentaire) et des choix de mode de vie individuels (module 4 : Exploration d'approches alimentaires diverses).
- **La communication avec les clients**, en mettant l'accent sur la présentation claire des choix d'ingrédients, des adaptations alimentaires et des considérations culturelles ou éthiques dans tous les modules.
- **La préparation sans allergènes**, comme détaillé dans le module 1, y compris la prévention de la contamination croisée et le respect des lois sur l'étiquetage.
- **La sensibilité culturelle**, inspirée non seulement du module 5 (GlobalPalate Navigator), mais aussi des stratégies de personnalisation enseignées dans les modules 2 et 4.
- **La durabilité dans l'approvisionnement et la cuisine**, un thème intégré dans les modules 3 (Excellence culinaire à base de plantes) et 5, qui met l'accent sur des pratiques alimentaires éthiques et respectueuses de l'environnement.

Grâce à des études de cas, du matériel visuel et des outils d'apprentissage interactifs, ce guide permet aux apprenants d'être prêts à répondre à divers besoins alimentaires avec compétence et créativité. Il fait le lien entre la théorie et la pratique dans de nombreux contextes de restauration, des cuisines professionnelles aux cafétérias institutionnelles, en veillant à ce que l'inclusion alimentaire, une planification soucieuse de la santé et le respect culturel soient intégrés dans chaque repas servi.

UN OUTIL D'AUTONOMISATION ET DE CHANGEMENT

Le Guide de l'inclusivité culinaire reflète la vision d'un avenir où les professionnels de la cuisine sont les défenseurs de l'équité, de la santé et de la durabilité. En adoptant l'inclusivité, les travailleurs de la restauration peuvent remettre en question des idées reçues, promouvoir la compréhension interculturelle et améliorer la vie quotidienne des personnes ayant des besoins alimentaires marginaux. En fin de compte, ce guide n'est pas seulement une ressource, mais un manifeste pour un système alimentaire plus inclusif et plus humain.

Alors que vous vous lancez dans ce parcours d'apprentissage, n'oubliez pas que la nourriture est plus qu'un simple carburant : c'est une forme de soin, d'expression et de dignité. Grâce à des pratiques culinaires inclusives, nous pouvons transformer les cuisines en espaces accueillants pour tous.

MODULE 1 :

SENSIBILISATION AUX ALLERGÈNES ET GESTION DES RÉGIMES ALIMENTAIRES



Module 1 : Sensibilisation aux allergènes et gestion des régimes alimentaires

INTRODUCTION

Ce module est spécialement conçu pour améliorer la compréhension des apprenants en matière d'allergènes alimentaires et de gestion des régimes alimentaires, en mettant l'accent sur leur importance dans la production et la distribution alimentaires. Les allergies et intolérances alimentaires continuant de susciter des préoccupations croissantes dans la culture alimentaire diversifiée d'aujourd'hui, il est essentiel que les professionnels de l'industrie culinaire disposent des connaissances et des compétences nécessaires pour garantir la sécurité et le bien-être des personnes touchées par ces troubles. Ce module vise à fournir aux apprenants une compréhension approfondie des allergènes, notamment comment les identifier, reconnaître les risques potentiels qu'ils présentent et comment les gérer efficacement dans les environnements de préparation et de service alimentaires.

Grâce à ce module, les apprenants acquerront une compréhension approfondie des différents types d'allergènes alimentaires et d'intolérances, y compris les allergènes courants tels que les arachides, les crustacés, les produits laitiers et le gluten. Ils exploreront les mécanismes biologiques à l'origine des allergies et intolérances alimentaires, en apprenant les réponses immunitaires, les difficultés digestives et les divers symptômes qui peuvent survenir après la consommation d'aliments allergènes. Ces connaissances fondamentales seront essentielles pour aider les apprenants à comprendre l'importance de la gestion des allergènes, en particulier dans des environnements tels que les restaurants, les services de restauration et l'industrie agroalimentaire.

En outre, le module couvrira les exigences légales relatives aux allergènes, en mettant l'accent sur les réglementations qui régissent l'étiquetage des aliments, la déclaration des allergènes et les responsabilités des manipulateurs d'aliments. Les apprenants examineront le rôle des organismes de réglementation tels que l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) et l'Agence américaine des produits alimentaires et médicamenteux (FDA), qui fournissent des lignes directrices en matière de sécurité des allergènes. Cela les aidera à comprendre l'importance de se conformer aux lois visant à protéger les consommateurs contre d'éventuelles réactions allergiques.

Le module mettra l'accent sur les stratégies pratiques de gestion des aliments allergènes, notamment les procédures appropriées de manipulation, de stockage, de préparation et de service des aliments. Les apprenants seront initiés aux principes de prévention de la contamination croisée dans la cuisine, à l'importance d'un étiquetage clair et aux pratiques de communication sûres lors des interactions avec les clients. En outre, les apprenants exploreront les protocoles d'urgence pour réagir aux réactions allergiques, afin de s'assurer qu'ils sont prêts à gérer ces situations rapidement et efficacement.

Dans l'ensemble, ce module vise à fournir aux apprenants les outils nécessaires pour créer des expériences culinaires sûres et inclusives. À la fin du cours, les apprenants seront capables de reconnaître les allergènes dans divers produits alimentaires, de respecter les exigences légales, de planifier et de préparer des repas adaptés aux restrictions alimentaires et d'appliquer les meilleures pratiques en matière de gestion des allergènes dans divers environnements alimentaires. Les connaissances et les compétences acquises dans ce module contribueront à rendre le secteur de la restauration plus sûr et plus inclusif, en accordant la priorité à la santé et au bien-être de tous, en particulier des personnes souffrant d'allergies et d'intolérances alimentaires.

LEÇON 1 : COMPRENDRE LES ALLERGIES ET LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Résultat d'apprentissage 1 :	Résultat d'apprentissage 2 :	Résultat d'apprentissage 3 :	Durée
L'apprenant sera capable de définir les allergies et les intolérances alimentaires, et d'expliquer les différences entre elles.	L'apprenant sera capable d'identifier les allergènes alimentaires courants et de décrire leurs effets sur l'organisme.	L'apprenant sera capable de démontrer sa compréhension de l'impact des allergies et intolérances alimentaires sur la sécurité alimentaire et la préparation des repas.	60 minutes

DESCRIPTION

Cette leçon présente les principales différences entre les allergies et les intolérances alimentaires, en mettant l'accent sur leurs causes, leurs symptômes et leurs effets sur la santé. Les apprenants identifieront les 14 principaux allergènes de l'UE et comprendront comment les gérer en toute sécurité dans la préparation des aliments. Le cours met l'accent sur la prévention de la contamination croisée et la garantie de repas sûrs pour les personnes ayant des besoins alimentaires spécifiques, connaissances essentielles pour les travailleurs des services alimentaires, de l'hôtellerie et des soins de santé.

1.1 ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES : UNE COMPRÉHENSION APPROFONDIE

Les allergies alimentaires et les intolérances alimentaires sont deux conditions distinctes mais liées qui influencent la façon dont le corps réagit à certains aliments. Si elles peuvent toutes deux entraîner des symptômes similaires, tels que des malaises et des problèmes digestifs, leurs causes sous-jacentes, leurs mécanismes

physiologiques et leurs effets sur la santé diffèrent considérablement. Il est essentiel de bien comprendre ces différences, en particulier dans les domaines liés à la sécurité alimentaire, à la nutrition et aux soins de santé, car les personnes touchées par ces conditions peuvent avoir besoin d'aménagements spécifiques pour prévenir les complications de santé.

1.2 ALLERGIES ALIMENTAIRES : APERÇU ET MÉCANISMES

Une allergie alimentaire survient lorsque le système immunitaire identifie à tort une protéine alimentaire spécifique comme une substance nocive. L'organisme réagit alors en produisant des anticorps appelés **IgE (immunoglobulines E)**. Ces anticorps déclenchent une réponse immunitaire qui libère des substances chimiques, notamment **des histamines**, entraînant diverses réactions allergiques. Ces réactions peuvent aller de symptômes bénins à des états potentiellement mortels tels que **l'anaphylaxie**.

Les symptômes des allergies alimentaires peuvent toucher différents systèmes de l'organisme, notamment :

- **Réactions cutanées** : elles peuvent inclure de l'urticaire, des éruptions cutanées, des gonflements (en particulier autour de la bouche, du visage ou de la gorge) et des démangeaisons.
- **Troubles gastro-intestinaux** : des symptômes tels que nausées, vomissements, crampes d'estomac et diarrhée sont fréquents.
- **Complications respiratoires** : celles-ci peuvent inclure une toux, une respiration sifflante, des difficultés respiratoires et d'autres signes de détresse respiratoire.
- **Anaphylaxie** : il s'agit d'une réaction allergique grave et rapide qui peut être mortelle sans intervention immédiate. Les symptômes comprennent des difficultés respiratoires, un gonflement de la gorge ou de la langue, des vertiges et une perte de conscience.

Les allergènes alimentaires courants comprennent **les arachides, les noix, les œufs, le poisson, les crustacés, le lait, le soja et le blé**. Ces aliments contiennent des protéines qui déclenchent une réponse immunitaire chez les personnes sensibles. La gravité d'une réaction allergique peut varier, mais même des traces d'un allergène peuvent provoquer une réaction grave. Il est donc essentiel que les personnes souffrant d'allergies alimentaires surveillent attentivement leur

alimentation et leur environnement. **La contamination croisée** (c'est-à-dire le transfert involontaire d'allergènes d'un aliment à un autre) est une préoccupation majeure dans la préparation et la manipulation des aliments.

1.3 INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES : COMPRÉHENSION ET IMPACT

Contrairement aux allergies alimentaires, les intolérances alimentaires sont principalement de nature digestive. Elles surviennent lorsque l'organisme est incapable de traiter ou de décomposer certains composants des aliments, généralement en raison d'une insuffisance enzymatique ou d'autres problèmes digestifs. Il est important de noter que les intolérances alimentaires n'impliquent pas le système immunitaire. Bien qu'elles puissent provoquer une gêne et des symptômes désagréables, elles n'entraînent généralement pas de réactions graves telles que l'anaphylaxie.

Il existe plusieurs types d'intolérances alimentaires, chacune étant associée à une substance spécifique que l'organisme a du mal à digérer :

- **Intolérance au lactose** : il s'agit de l'incapacité à digérer le lactose, un sucre présent dans le lait et les produits laitiers. Cette affection est due à une carence en lactase, une enzyme nécessaire à la décomposition du lactose dans le système digestif. Les symptômes de l'intolérance au lactose comprennent des ballonnements, des gaz, de la diarrhée et des crampes d'estomac après la consommation de produits laitiers.
- **Intolérance au gluten** (sensibilité au gluten non cœliaque) : les personnes intolérantes au gluten ressentent une gêne après avoir consommé des aliments contenant du gluten, une protéine présente dans le blé, l'orge et le seigle. Contrairement à la maladie cœliaque (une maladie auto-immune), l'intolérance au gluten ne provoque pas de lésions intestinales à long terme. Elle peut toutefois entraîner des symptômes tels que des douleurs abdominales, des ballonnements, de la fatigue et parfois des douleurs articulaires ou des maux de tête.
- **Intolérance au fructose** : cette affection survient lorsque l'organisme a des difficultés à métaboliser le fructose, un sucre présent dans les fruits, le miel et certains légumes. Les symptômes peuvent inclure des ballonnements, des gaz, de la diarrhée et des douleurs abdominales.

Bien que les intolérances alimentaires provoquent généralement des symptômes légers à modérés, elles peuvent néanmoins affecter considérablement la qualité de vie d'une personne. Contrairement aux allergies alimentaires, les personnes

souffrant d'intolérances peuvent tolérer de petites quantités de l'aliment problématique sans conséquences graves. Cependant, en cas d'intolérance plus sévère, il est nécessaire d'éviter complètement les aliments déclencheurs.

1.4 DIFFÉRENCES CLÉS ENTRE LES ALLERGIES ALIMENTAIRES ET LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Il existe une distinction claire entre les allergies alimentaires et les intolérances alimentaires en termes de causes, de gravité, de symptômes et de stratégies de gestion :

Cause :

- **Les allergies alimentaires** sont causées par une réaction excessive du système immunitaire à des protéines inoffensives présentes dans les aliments.
- **Les intolérances alimentaires** résultent de l'incapacité du système digestif à décomposer certaines substances en raison de déficiences enzymatiques ou d'autres problèmes digestifs.

Gravité :

- **Les allergies alimentaires** peuvent déclencher des réactions graves, voire mortelles, telles que l'anaphylaxie, qui nécessite une intervention médicale immédiate.
- **Les intolérances alimentaires** provoquent généralement une gêne, mais ne mettent pas la vie en danger. Les symptômes sont généralement plus légers, mais peuvent néanmoins perturber les activités quotidiennes.

Symptômes :

- **Les allergies alimentaires** peuvent provoquer divers symptômes qui peuvent affecter la peau, le système gastro-intestinal et le système respiratoire.
- **Les intolérances alimentaires** sont principalement associées à des symptômes digestifs, tels que des ballonnements, des gaz et de la diarrhée.

Prise en charge

- **Les allergies alimentaires** nécessitent d'éviter strictement les allergènes afin de prévenir toute exposition accidentelle. Dans certains cas, les personnes

concernées doivent avoir sur elles un **auto-injecteur d'épinéphrine** (par exemple, EpiPen) en cas d'urgence.

- **Les intolérances alimentaires** peuvent souvent être gérées en réduisant ou en éliminant les aliments incriminés de l'alimentation. Certaines personnes peuvent utiliser des suppléments enzymatiques (tels que la lactase pour l'intolérance au lactose) pour aider à gérer les symptômes.

1.5 ALLERGÈNES COURANTS DANS L'INDUSTRIE CULINAIRE

Il est essentiel de connaître les principaux allergènes pour garantir la sécurité alimentaire. Les 14 allergènes majeurs qui doivent être indiqués sur les étiquettes conformément à la réglementation de l'Union européenne sont les suivants :

1. Arachides
2. Noix (par exemple, amandes, noix, noisettes)
3. Produits laitiers (lait et ses dérivés)
4. Œufs
5. Poisson
6. Crustacés (p. ex., crevettes, homard, crabe)
7. Soja
8. Blé (gluten)
9. Céleri
10. Moutarde
11. Graines de sésame
12. Lupin
13. Mollusques (par exemple, palourdes, huîtres)
14. Dioxyde de soufre et sulfites (à des concentrations supérieures à 10 mg/kg)

Chaque allergène présente ses propres risques et peut nécessiter des protocoles de manipulation spécifiques.

1.6 APERÇU DES ALLERGÈNES COURANTS ET DE LEURS EFFETS SUR L'ORGANISME

Les allergènes alimentaires courants sont largement reconnus et réglementés dans de nombreux pays en raison de leur potentiel à provoquer des réactions graves, même en petites quantités. Il s'agit notamment des allergènes suivants :

Allergène	Effets	Protéines allergènes courantes
Arachides	Réactions graves, pouvant mettre la vie en danger, y compris l'anaphylaxie. Les symptômes vont de l'urticaire, au gonflement, aux troubles gastro-intestinaux, aux problèmes respiratoires et au collapsus cardiovasculaire.	Ara h1, Ara h2 et autres protéines de l'arachide.
Noix	Peuvent provoquer une anaphylaxie, avec des symptômes tels que des réactions cutanées (urticaire), un gonflement, des problèmes digestifs et des difficultés respiratoires.	Cor a 1 (noisettes), Ana o 2 (noix de cajou) et autres protéines spécifiques.
Lait (produits laitiers)	Fréquente chez les nourrissons et les	Caséine et lactosérum.

	enfants. Les symptômes comprennent des réactions cutanées (urticaire, eczéma), des troubles gastro-intestinaux (vomissements, diarrhée) et des problèmes respiratoires (respiration sifflante, toux).	
Œufs	Touche généralement les jeunes enfants. Les réactions comprennent des réactions cutanées, des troubles gastriques et, dans les cas graves, peuvent entraîner une anaphylaxie.	Ovomucoïde, ovalbumine et autres protéines de l'œuf.
Poisson	Allergies spécifiques à certaines espèces, avec des symptômes tels que des réactions cutanées, des problèmes respiratoires et une anaphylaxie. Les poissons les plus couramment concernés sont le saumon, le thon et la morue.	Parvalbumine.

Crustacés et mollusques	Allergie courante accompagnée de réactions graves telles que l'anaphylaxie. Les symptômes apparaissent rapidement après l'ingestion de crevettes, de homard, de crabe ou de mollusques (par exemple, palourdes, huîtres, calmars).	Tropomyosine et autres protéines musculaires.
Blé	Les symptômes comprennent des troubles digestifs, une irritation cutanée et, dans certains cas, une anaphylaxie. Souvent confondu avec l'intolérance au gluten (maladie cœliaque).	Gluten et autres protéines du blé
Soja	Courante chez les enfants, mais peut persister à l'âge adulte. Les réactions comprennent l'urticaire, des problèmes digestifs et, dans de rares cas, l'anaphylaxie.	Glycinine et β -conglycinine.
Sésame	Peut provoquer des symptômes tels que de l'urticaire, des troubles gastro-intestinaux et, dans les cas graves, une anaphylaxie.	Sésamine et autres protéines.

Autres allergènes	Les allergènes moins courants comprennent la moutarde, le céleri et le lupin. Réactions similaires à celles des allergènes plus courants. Les allergènes environnementaux tels que le pollen, les acariens et les squames d'animaux peuvent également provoquer des réactions respiratoires ou cutanées.	Spécifiques à l'allergène, par exemple protéines de moutarde, protéines de céleri, etc.
-------------------	--	---

Dans le cas des allergies et des intolérances alimentaires, une prise en charge appropriée est essentielle pour prévenir l'inconfort et protéger la santé. Si les allergies alimentaires peuvent présenter des dangers plus immédiats et plus graves, les intolérances alimentaires, bien que moins dangereuses, peuvent néanmoins avoir un impact significatif sur la vie quotidienne. Il est essentiel de comprendre ces troubles et leurs différences pour toute personne impliquée dans la préparation des aliments, les soins de santé ou la nutrition, ainsi que pour les personnes elles-mêmes touchées par ces affections. Grâce à une combinaison de **mesures préventives, de sensibilisation** et de mesures **d'aménagements** (tels que des options alimentaires adaptées aux allergies ou un étiquetage plus clair), les personnes souffrant d'allergies et d'intolérances alimentaires peuvent mener une vie saine et profiter d'un large choix d'aliments adaptés à leurs besoins spécifiques.

RÉFÉRENCES

- **Recherche et éducation sur les allergies alimentaires (Food Allergy Research & Education (FARE)) – www.foodallergy.org**
Cette ressource fournit des informations complètes sur les allergies alimentaires, y compris des lignes directrices sur la prévention et les protocoles d'urgence.
- **Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) – www.efsa.europa.eu**

L'EFSA fournit des recherches scientifiques et des recommandations sur les allergènes et leur impact sur la réglementation en matière de sécurité alimentaire dans l'Union européenne.

- **Institut national des allergies et des maladies infectieuses (NIAID) – www.niaid.nih.gov**

Le site web du NIAID propose des recherches, des directives et du matériel éducatif sur les allergies alimentaires et leur gestion.

- **Directives de la FDA sur l'étiquetage des aliments – www.fda.gov**

Une ressource expliquant les exigences en matière d'étiquetage des allergènes sur les emballages alimentaires et comment interpréter les étiquettes relatives aux allergènes.

LEÇON 2 : EXIGENCES LÉGALES ET SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Objectif d'apprentissage 1 :	Résultat d'apprentissage 2 :	Résultat d'apprentissage 3 :	Durée
L'apprenant sera capable d'expliquer les principales réglementations relatives à l'étiquetage des allergènes pour les aliments emballés et non emballés.	L'apprenant sera capable d'identifier les normes essentielles en matière de sécurité alimentaire relatives aux allergènes pour la production et la distribution alimentaires, en mettant l'accent sur la prévention de la contamination.	L'apprenant sera capable de décrire le rôle des organismes de réglementation dans l'application de la sécurité alimentaire en matière d'allergènes et comment se conformer à leurs directives.	60 minutes

DESCRIPTION

Cette leçon couvre les cadres juridiques et les normes de sécurité pour la gestion des allergènes alimentaires conformément aux principes HACCP. Les apprenants découvriront les principales lois en matière d'étiquetage des aliments emballés et non emballés, y compris les réglementations européennes et américaines. La leçon présente également le rôle des organismes de réglementation tels que l'EFSA, la FDA et Santé Canada dans l'application de la sécurité alimentaire en matière d'allergènes. À la fin de la leçon, les apprenants comprendront comment appliquer

les exigences légales et les protocoles de sécurité afin de prévenir la contamination croisée et de protéger les consommateurs dans les environnements de restauration.

2.1 RÉGLEMENTATIONS RELATIVES À L'ÉTIQUETAGE DES ALLERGÈNES

Dans de nombreux pays, les lois sur l'étiquetage des aliments sont strictes en matière d'allergènes. L'Union européenne, par exemple, exige que les producteurs et les établissements alimentaires indiquent clairement 14 allergènes sur les étiquettes des produits alimentaires préemballés.



Pour les aliments non emballés, tels que ceux vendus dans les restaurants ou les cafés, les établissements doivent veiller à ce que les allergènes soient clairement indiqués sur les menus ou sur demande. Les informations relatives aux allergènes doivent être mises à la disposition des clients et le personnel doit être formé pour répondre avec précision aux questions.

2.2 NORMES DE SÉCURITÉ RELATIVES AUX ALLERGÈNES

La mise en œuvre de pratiques de gestion des allergènes dans la production et la distribution alimentaires est un élément clé de la sécurité alimentaire. Ces pratiques sont régies par des normes de sécurité alimentaire telles que le HACCP (analyse des risques et maîtrise des points critiques), qui met en évidence la manière dont les établissements alimentaires peuvent prévenir la contamination grâce à :

- Une manipulation appropriée des ingrédients allergènes
- la prévention des contacts croisés avec d'autres aliments
- la mise en œuvre de routines de nettoyage et de désinfection efficaces

2.3 ORGANISMES DE RÉGLEMENTATION

Plusieurs organisations veillent au respect des réglementations en matière d'étiquetage des allergènes, notamment :

- **Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA)**
- **Agence américaine des produits alimentaires et médicamenteux (FDA)**
- **Santé Canada**

Chacun de ces organismes fournit des lignes directrices que les fournisseurs de produits alimentaires doivent respecter afin de garantir la sécurité publique en matière d'allergènes.

- **Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) :**

L'EFSA est un organisme de réglementation clé de l'Union européenne, chargé de fournir des avis scientifiques sur la sécurité alimentaire, y compris les allergènes. L'EFSA travaille avec les autorités nationales pour élaborer et appliquer des politiques relatives aux allergènes alimentaires dans les aliments emballés et non emballés. Les apprenants découvriront le rôle de l'EFSA dans l'établissement de lignes directrices, la surveillance des risques liés aux allergènes et la protection de la santé publique.

- **Agence américaine des produits alimentaires et médicamenteux (FDA) :**

Aux États-Unis, la FDA est chargée de réglementer l'étiquetage des allergènes dans les aliments emballés. La FDA applique la loi sur l'étiquetage des allergènes alimentaires et la protection des consommateurs (FALCPA), qui impose aux produits alimentaires d'indiquer clairement la présence des huit principaux allergènes (par exemple, le lait, les arachides, l'œuf, le poisson) et de leurs dérivés. Les apprenants découvriront en quoi les réglementations de la FDA diffèrent de celles de l'UE et l'importance de la conformité pour les producteurs alimentaires et les prestataires de services aux États-Unis.

- **Santé Canada :**

Santé Canada réglemente l'étiquetage des allergènes sur les aliments emballés au Canada. Dans cette section, les apprenants comprendront le rôle de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) dans la vérification de l'exactitude et de la clarté des informations sur les allergènes figurant sur les étiquettes des aliments. Santé Canada fournit également des lignes directrices sur les allergènes pour les services alimentaires, afin d'aider les fournisseurs d'aliments à éviter les réactions allergiques et à garantir la sécurité alimentaire.

RÉFÉRENCES

- **Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) –**

www.efsa.europa.eu

L'EFSA fournit des orientations et des recherches sur les allergènes alimentaires et les normes de sécurité. Son site web contient des évaluations

scientifiques actualisées et des conseils sur la gestion des risques liés aux allergènes.

- **L'Agence américaine des produits alimentaires et médicamenteux (FDA)**
– www.fda.gov

Le site Web de la FDA est une ressource précieuse pour comprendre les exigences en matière d'étiquetage des allergènes aux États-Unis. Il comprend le texte intégral de la loi sur l'étiquetage des allergènes alimentaires et la protection des consommateurs (FALCPA).

- **Santé Canada – www.canada.ca/en/health-canada**

Le site de Santé Canada offre des informations sur l'étiquetage et la réglementation des allergènes alimentaires, ainsi que sur les normes de sécurité alimentaire pour la gestion des allergènes dans les services alimentaires.

- **Ressources en ligne sur le HACCP**

Des sites web tels que celui de l'Alliance HACCP (www.haccpalliance.org) proposent des ressources et des programmes de certification aux établissements alimentaires qui souhaitent mettre en œuvre des protocoles de gestion des allergènes et de sécurité alimentaire basés sur le système HACCP.

LEÇON 3 : RESTRICTIONS ALIMENTAIRES ET PLANIFICATION DES REPAS

Résultat d'apprentissage 1 :	Résultat d'apprentissage 2 :	Résultat d'apprentissage 3 :	Durée
L'apprenant sera capable d'expliquer l'importance d'identifier et de tenir compte des restrictions alimentaires et des allergies alimentaires lors de la planification des repas.	L'apprenant sera capable d'identifier des stratégies pratiques pour créer des plans de repas pour les personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances alimentaires spécifiques, notamment en identifiant des substituts appropriés et en gérant les risques de contamination croisée.	L'apprenant sera capable d'acquérir les compétences nécessaires pour évaluer des études de cas et créer des plans de repas sans allergènes qui répondent aux besoins alimentaires sans compromettre le goût ou la valeur nutritionnelle.	60 minutes

DESCRIPTION

Cette leçon explore comment concevoir de manière sûre et efficace des plans de repas pour les personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances alimentaires. Les apprenants acquerront des compétences pratiques pour identifier les allergènes, lire les étiquettes alimentaires et prévenir la contamination croisée. À travers des études de cas réels, notamment sur l'intolérance au lactose et la maladie cœliaque, ils apprendront à créer des repas équilibrés et sans allergènes en utilisant des

substituts appropriés. La leçon souligne également l'importance de respecter les préférences alimentaires, les considérations culturelles et les choix éthiques dans la planification personnalisée des repas.

3.1 COMPRENDRE LES BESOINS ALIMENTAIRES SPÉCIFIQUES

Lors de l'élaboration de plans alimentaires pour les personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances alimentaires, il est essentiel de comprendre à la fois les allergies spécifiques et les restrictions alimentaires éventuelles de chaque individu. Cela comprend :

- **Zones sans allergènes** : désigner des zones séparées pour la préparation des repas sans allergènes afin d'éviter toute contamination croisée.
- **Remplacer les allergènes** : trouver des alternatives appropriées aux allergènes courants (par exemple, du lait végétal à la place des produits laitiers, de la farine sans gluten à la place de la farine de blé).

3.2 ÉTUDES DE CAS

Étude de cas n° 1 : intolérance au lactose

Un patient intolérant au lactose est incapable de digérer les produits laitiers contenant du lactose. Pour répondre à ses besoins, son régime alimentaire doit inclure des substituts laitiers sans lactose, tels que le lait de soja, d'amande ou de coco, et garantir que tous les plats préparés ne contiennent pas de lactose caché.

Étude de cas n° 2 : régime alimentaire sans gluten

Un client atteint de la maladie cœliaque doit suivre un régime strictement sans gluten pour éviter toute réaction indésirable. Un programme alimentaire sans gluten doit inclure des aliments naturellement exempts de gluten, tels que le riz, les pommes de terre, les fruits et les légumes, tout en veillant à éviter toute contamination croisée avec des aliments contenant du gluten.

3.3 PLANIFICATION DES REPAS POUR LES ALLERGIES

Une planification efficace des repas pour les personnes souffrant d'allergies alimentaires nécessite une attention particulière à divers facteurs importants afin de garantir la sécurité, l'adéquation nutritionnelle et le respect des préférences personnelles. Les apprenants doivent être capables d'appliquer leurs connaissances à des tâches pratiques, de résoudre des problèmes courants et de

travailler de manière responsable dans des contextes familiaux. Dans le cadre d'une planification des repas tenant compte des allergies, cela implique les considérations suivantes :

1. Lire attentivement les étiquettes alimentaires

Il est essentiel de lire attentivement les emballages alimentaires et les listes d'ingrédients afin d'identifier la présence d'allergènes courants tels que les arachides, les noix, les produits laitiers, les œufs, le gluten, le soja, le poisson et les crustacés. Les personnes impliquées dans la préparation des repas doivent comprendre les réglementations en matière d'étiquetage, telles que l'obligation de mettre en évidence ou d'indiquer en gras les allergènes, et connaître les termes qui peuvent indiquer la présence d'un allergène.

2. Identifier les allergènes cachés dans les aliments transformés

Les allergènes ne sont pas toujours évidents, en particulier dans les aliments transformés ou préparés. Des ingrédients tels que le lactosérum (un produit laitier), la lécithine (souvent dérivée du soja) ou l'amidon alimentaire modifié (qui peut contenir du gluten) peuvent déclencher des réactions allergiques. Une planification efficace nécessite la capacité d'identifier les sources moins évidentes d'allergènes en reconnaissant les noms alternatifs et les risques de contamination croisée lors de la fabrication des aliments.

3. Garantir des substituts appropriés aux allergènes

Lorsqu'un allergène est identifié, il est important de le remplacer par une alternative sûre et équivalente sur le plan nutritionnel. Par exemple, les laits végétaux (tels que le lait d'avoine, de riz ou de coco) peuvent être utilisés à la place du lait de vache, ou la farine de pois chiches peut remplacer la farine de blé dans la pâtisserie. L'objectif est de maintenir l'équilibre nutritionnel tout en évitant les allergènes, ce qui nécessite une bonne connaissance des groupes d'aliments, des besoins alimentaires et des techniques culinaires.

4. Respecter les préférences alimentaires et les choix éthiques

Outre la gestion des allergies, les plans alimentaires doivent respecter les préférences alimentaires individuelles et les exigences éthiques ou culturelles en matière d'alimentation. Cela peut inclure les régimes végétariens ou végétaliens, les pratiques casher ou halal et les préoccupations en matière de durabilité. Une planification efficace combine la gestion des allergies et le respect des valeurs personnelles, garantissant ainsi que les repas sont non seulement sûrs, mais aussi acceptables et satisfaisants pour l'individu.

RÉFÉRENCES

- **The Allergy & Anaphylaxis Alliance** – www.allergy.org.au
Cette ressource fournit des informations complètes sur les allergies alimentaires, y compris des conseils pour la planification des repas et des recettes adaptées aux personnes souffrant d'allergies alimentaires.
- **Fondation pour la maladie cœliaque** – www.celiac.org
La fondation pour la maladie cœliaque fournit des ressources pour comprendre la maladie cœliaque et planifier un régime alimentaire sûr et sans gluten, notamment des recettes et des conseils pour planifier les repas.
- **L'Académie de nutrition et de diététique** – www.eatright.org
L'Académie propose des ressources sur la nutrition et la diététique, notamment des informations sur la prise en compte des allergies et intolérances alimentaires dans la planification des repas.

LEÇON 4 : MEILLEURES PRATIQUES POUR LA GESTION DES ALLERGÈNES

Résultat d'apprentissage 1 :	Résultat d'apprentissage 2 :	Résultat d'apprentissage 3 :	Durée
L'apprenant sera capable d'expliquer comment prévenir la contamination croisée dans les environnements de préparation et de service des aliments afin de garantir la sécurité alimentaire.	L'apprenant sera capable de résumer les principales pratiques à adopter pour manipuler et servir les aliments en toute sécurité afin d'éviter toute exposition aux allergènes.	L'apprenant sera capable de reconnaître l'importance des protocoles d'urgence et de la formation du personnel dans la gestion des réactions allergiques.	60 minutes

DESCRIPTION

Cette leçon donne aux apprenants les compétences essentielles pour gérer les allergènes alimentaires en toute sécurité dans les environnements de restauration. Les apprenants comprendront comment prévenir la contamination croisée, suivre les meilleures pratiques en matière de manipulation et de service des aliments, et réagir efficacement aux réactions allergiques. La session met l'accent sur l'importance d'un étiquetage clair, d'un stockage sûr, de procédures d'urgence et de la formation du personnel, étayés par des études de cas réels et des protocoles basés sur le HACCP. Idéal pour les manipulateurs d'aliments et le personnel de service, ce module favorise des expériences culinaires plus sûres et plus inclusives.

4.1 PRÉVENTION DE LA CONTAMINATION CROISÉE

L'un des aspects les plus importants de la manipulation et du service des aliments en toute sécurité est la prévention de la contamination croisée. La contamination croisée se produit lorsque des allergènes sont transférés involontairement d'un aliment à un autre, souvent par le biais d'ustensiles, d'équipements ou de surfaces communs. Afin de réduire ce risque, le personnel doit suivre des procédures strictes de nettoyage et de désinfection des équipements et ustensiles de cuisine entre chaque utilisation, en particulier lors de la préparation d'aliments sans allergènes et d'aliments contenant des allergènes.

En outre, il est essentiel d'utiliser des ustensiles et des équipements dédiés (tels que des planches à découper, des couteaux et des friteuses séparés) pour les aliments sans allergènes. Lorsqu'il n'est pas possible d'utiliser des équipements dédiés, il convient de suivre une routine de nettoyage et de désinfection rigoureuse afin d'éliminer tout résidu d'allergènes.

La contamination croisée peut se produire lorsque des allergènes sont transférés involontairement d'un aliment à un autre, souvent pendant la préparation. Cela peut entraîner des réactions allergiques graves. Les mesures préventives comprennent :

- Équipements séparés : utilisez des planches à découper, des ustensiles et des équipements de cuisson séparés pour les aliments sans allergènes.
- Zones de stockage dédiées : les ingrédients sans allergènes doivent être stockés séparément afin d'éviter tout mélange accidentel.
- Propreté : veillez à ce que toutes les surfaces soient soigneusement nettoyées et désinfectées après la préparation d'aliments allergènes.



Copyright © International Association for Food Protection

4.2 MANIPULATION ET SERVICE DES ALIMENTS EN TOUTE SÉCURITÉ

Garantir la manipulation et le service des aliments en toute sécurité est une responsabilité fondamentale pour les professionnels travaillant dans l'industrie alimentaire. Cela est particulièrement important lors de la préparation et du service de repas destinés à des personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances alimentaires. Les apprenants doivent être capables d'appliquer leurs connaissances

et leurs compétences dans divers contextes, d'assumer la responsabilité de l'exécution précise des tâches et de résoudre les problèmes en utilisant des procédures et un jugement appropriés.

Les allergies et intolérances alimentaires peuvent entraîner des réactions graves, voire mortelles, si elles ne sont pas gérées correctement. Par conséquent, les manipulateurs d'aliments doivent respecter des pratiques d'hygiène et de sécurité strictes afin d'éviter toute contamination croisée et toute exposition accidentelle à des allergènes. Cela commence par le stockage sûr des ingrédients, les aliments contenant des allergènes devant être clairement étiquetés et stockés séparément des produits sans allergènes afin d'éviter tout contact accidentel.

Pendant la préparation et la cuisson des aliments, il est essentiel d'utiliser des ustensiles, des planches à découper et du matériel de cuisson réservés aux repas sans allergènes. Des procédures de nettoyage rigoureuses doivent être suivies pour garantir que les surfaces et les outils ne sont pas contaminés. Le personnel doit également être capable de reconnaître les sources d'allergènes moins évidentes, telles que les sauces, les marinades ou les ingrédients transformés qui peuvent contenir des allergènes cachés.

Une communication efficace entre le personnel de cuisine, le personnel de service et les clients est essentielle. Tous les membres du personnel doivent être formés pour comprendre les allergies et les intolérances alimentaires, connaître les ingrédients utilisés dans les plats et communiquer clairement avec les clients qui font part de leurs besoins alimentaires. Des descriptions précises des menus et des informations claires sur les allergènes doivent être disponibles et accessibles à tout moment.

En outre, des procédures claires de tenue des registres et d'étiquetage doivent être mises en place pour suivre les ingrédients et garantir que les substitutions sont effectuées en toute sécurité lorsque cela est nécessaire. La gestion des allergènes doit être intégrée dans les opérations quotidiennes de la cuisine, soutenue par une formation régulière du personnel et une supervision afin de renforcer les meilleures pratiques.

En suivant les procédures établies et en promouvant une culture de la sécurité alimentaire et de la responsabilité, les établissements de restauration peuvent minimiser le risque de réactions allergiques et offrir une expérience culinaire sûre, inclusive et positive à tous leurs clients.

4.3 ALIMENTS SANS ALLERGÈNES : CONSERVATION ET ÉTIQUETAGE SÛRS

Afin de minimiser le risque de contamination croisée et de protéger les personnes souffrant d'allergies alimentaires, les aliments sans allergènes doivent être conservés séparément des aliments qui en contiennent. Cela implique d'utiliser des récipients clairement étiquetés afin de distinguer les ingrédients sans allergènes de ceux qui contiennent des allergènes courants tels que les arachides, les œufs ou les produits laitiers. Outre l'étiquetage, il est important de conserver les aliments sans allergènes dans des zones dédiées afin d'éviter toute exposition accidentelle pendant la préparation et le service.

Les établissements alimentaires doivent également veiller à ce que tous les produits alimentaires, en particulier les articles préemballés, comportent un étiquetage clair et précis des allergènes potentiels. Cela signifie que tous les allergènes présents dans les aliments doivent être clairement indiqués sur le menu ou l'emballage, dans un format lisible et cohérent, facile à comprendre pour les clients. Par exemple, si un plat contient des noix ou du gluten, cette information doit être facilement accessible aux clients avant la commande, que ce soit sur un menu imprimé, un menu numérique ou une affiche.

4.4 PRATIQUES RELATIVES AUX MENUS ET AUX EMBALLAGES

Afin de réduire davantage le risque de réactions allergiques, les menus doivent clairement indiquer les allergènes susceptibles d'être présents dans chaque plat, de manière à ce que ces informations soient facilement accessibles aux clients. Cela peut se faire en incluant des symboles indiquant les allergènes, une liste détaillée des ingrédients ou un menu séparé pour les clients ayant des restrictions alimentaires spécifiques. Lors de l'emballage des aliments, en particulier pour les plats à emporter ou la livraison, un étiquetage clair doit indiquer la présence d'allergènes, ainsi que les mesures prises pour éviter la contamination croisée.

Lorsque des substituts alimentaires sont proposés aux clients souffrant d'allergies, ces changements doivent être communiqués à la fois au personnel de cuisine et au client afin de garantir qu'aucun allergène n'est présent dans le plat final. Un étiquetage et une communication clairs contribuent à instaurer la confiance et à démontrer que l'établissement prend les allergies alimentaires au sérieux.

RÉFÉRENCES

- **Food Allergy Research & Education (FARE) :**
Site web proposant des ressources éducatives sur la gestion des allergènes et les meilleures pratiques pour les établissements alimentaires.
www.foodallergy.org
- **Alliance HACCP :**
Site qui fournit des ressources et une certification aux établissements alimentaires souhaitant mettre en œuvre des protocoles de gestion des allergènes via le système HACCP.
www.haccpalliance.org

LEÇON 5 : COMMUNICATION ET FORMATION SUR LA SENSIBILISATION AUX ALLERGÈNES

Résultat d'apprentissage 1 :	Résultat d'apprentissage 2 :	Résultat d'apprentissage 3 :	Durée
L'apprenant sera capable d'expliquer l'importance de la formation du personnel en matière de sensibilisation aux allergènes et d'identifier les domaines clés dans lesquels le personnel a besoin d'une formation afin de garantir une gestion adéquate des allergènes.	L'apprenant sera capable d'identifier des stratégies de communication efficaces pour dialoguer avec les clients au sujet des allergènes et des besoins alimentaires spécifiques, et de décrire les meilleurs moyens de garantir des conversations claires et informatives.	L'apprenant sera capable d'appliquer les meilleures pratiques pour garantir une manipulation sûre des aliments et communiquer avec les clients au sujet des allergènes, en démontrant comment intégrer les protocoles de sécurité dans les interactions avec les clients.	60 minutes

DESCRIPTION

Cette leçon met l'accent sur le rôle essentiel de la formation et de la communication du personnel dans le maintien de la sécurité alimentaire en matière d'allergènes dans les services alimentaires. Les apprenants découvriront comment reconnaître les allergènes courants, appliquer des techniques de manipulation des aliments en toute sécurité, interpréter les réglementations en matière d'étiquetage alimentaire et prévenir la contamination croisée. L'accent est mis sur une communication efficace avec les clients, notamment sur la manière d'expliquer les allergènes avec assurance, de répondre aux demandes alimentaires spécifiques et de suivre les

protocoles d'urgence. À la fin de la leçon, les apprenants seront en mesure de favoriser un environnement alimentaire sûr et inclusif grâce à des pratiques éclairées et à une interaction claire avec les clients.

5.1 FORMATION DU PERSONNEL

Le personnel chargé de la manipulation et du service des aliments joue un rôle crucial dans la sécurité des clients, en particulier ceux qui souffrent d'allergies ou d'intolérances alimentaires. La formation du personnel doit non seulement couvrir l'identification et la gestion des allergènes, mais aussi se concentrer sur la manière de maintenir la sécurité alimentaire et de communiquer efficacement avec les clients.

Principaux domaines de formation du personnel :

Identification et compréhension des allergènes courants

Le personnel doit être capable d'identifier les allergènes courants dans les ingrédients et les plats préparés. Cela implique de connaître les 14 principaux allergènes répertoriés dans la réglementation européenne (par exemple, les arachides, les fruits à coque, les produits laitiers, les œufs, le gluten, etc.), ainsi que de reconnaître les allergènes moins évidents, tels que la moutarde, les graines de sésame et le soja.

Le personnel doit être formé à la lecture des étiquettes alimentaires et des listes d'ingrédients afin d'identifier les allergènes. Il doit également être capable de repérer les allergènes potentiels dans les zones de préparation et de manipulation des aliments.

Manipulation sûre des aliments pour prévenir la contamination croisée

La contamination croisée se produit lorsque des allergènes sont transférés d'un aliment à un autre, généralement par le biais d'équipements, d'ustensiles ou de surfaces communs. La formation doit mettre l'accent sur :

- L'importance de séparer les aliments contenant des allergènes et ceux qui n'en contiennent pas pendant la préparation, le stockage et le service.
- L'utilisation d'ustensiles, de planches à découper et de récipients de stockage réservés aux plats sans allergènes.

- La mise en œuvre de protocoles de nettoyage et de désinfection réguliers pour éliminer les allergènes des surfaces et des ustensiles.
- Les techniques de lavage des mains pour éviter la propagation des allergènes entre les tâches.
- Application pratique : des démonstrations des bonnes et mauvaises pratiques de manipulation des aliments doivent être organisées afin d'aider le personnel à comprendre l'impact de la contamination croisée. Des jeux de rôle peuvent également aider le personnel à s'exercer à manipuler des aliments sans allergènes et des aliments contenant des allergènes dans des postes de travail séparés.

Le personnel doit connaître les réglementations en matière d'étiquetage des aliments qui s'appliquent dans sa région, telles que celles établies par l'UE ou la FDA. Il doit être capable de :

- Reconnaître les informations obligatoires sur les allergènes figurant sur les menus, les emballages et les étiquettes.
- Comprendre l'importance d'étiqueter correctement les produits alimentaires afin que les clients allergiques soient informés des ingrédients.
- Connaître les obligations légales des établissements alimentaires en matière d'information sur les allergènes et savoir comment se conformer à la réglementation locale.

La formation doit inclure des activités telles que l'examen des directives relatives à l'étiquetage des menus et la pratique de l'identification des allergènes sur les produits préemballés ou les menus des restaurants.

Communication efficace avec les clients

Le personnel doit être capable de communiquer efficacement avec les clients au sujet des allergènes, en veillant à ce que toutes les questions soient traitées de manière professionnelle et précise. Cela implique :

- Poser aux clients des questions détaillées sur leurs besoins alimentaires afin de s'assurer que leurs exigences sont bien comprises.
- Fournir des informations claires sur les plats du menu qui ne contiennent pas d'allergènes et proposer des plats de substitution si nécessaire.

- Expliquer comment la cuisine traite les allergènes, notamment si une contamination croisée est possible et comment elle est minimisée.
- Répondre avec assurance aux questions sur les ingrédients, les méthodes de préparation et les risques potentiels liés aux allergènes.

Le personnel doit s'entraîner à ces conversations à travers des jeux de rôle dans lesquels il joue le rôle de serveurs discutant des allergènes avec les clients. Il doit être encouragé à s'exprimer clairement, à utiliser un langage approprié et à rassurer les clients sur le fait que leur sécurité est la priorité du restaurant.

5.2 COMMUNICATION AVEC LES CLIENTS

Une communication claire et efficace avec les clients est essentielle pour garantir que les personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances alimentaires puissent prendre des décisions sûres en matière d'alimentation. Les établissements alimentaires doivent donner la priorité à la sensibilisation aux allergènes dans leur communication avec les clients, de l'étiquetage des menus aux conversations en personne.

Stratégies clés de communication avec les clients :

Affichage clair des menus

Étiquetage des menus : les informations relatives aux allergènes doivent être clairement indiquées sur le menu, à l'aide de symboles, de texte ou d'un code couleur, afin d'indiquer quels plats contiennent des allergènes courants.

Exemple : un plat peut être accompagné d'une icône représentant une cacahuète pour indiquer qu'il contient des cacahuètes, ou d'une mention « sans gluten » pour les plats qui répondent à ces critères.

Le menu doit également comporter une mention générale sur la présence d'allergènes dans l'établissement, par exemple : « Notre cuisine utilise des arachides, des produits laitiers, des œufs et d'autres allergènes. »

Les informations sur les allergènes doivent être claires, faciles à trouver et disponibles sous différents formats, tels qu'un tableau des allergènes imprimé ou un menu numérique.

Proposer des options sans allergènes

Les établissements alimentaires doivent proposer des options sans allergènes aux clients souffrant d'allergies ou d'intolérances alimentaires courantes, telles que des options sans gluten, sans produits laitiers ou sans noix. Ces options doivent être préparées de manière à éviter toute contamination croisée.

L'établissement peut proposer des substituts ou des modifications pour répondre à des besoins alimentaires spécifiques, comme le remplacement d'ingrédients (par exemple, utiliser des pâtes sans gluten ou du lait sans produits laitiers). Ces options doivent être clairement indiquées sur le menu ou communiquées par le personnel.

Les options sans allergènes doivent être disponibles en permanence et maintenues tout au long des services.

Présence d'un membre du personnel pour répondre aux questions

Il est essentiel qu'un membre du personnel soit toujours disponible pour répondre aux questions des clients sur les allergènes, les ingrédients et les méthodes de préparation. Cela permet aux clients de se sentir en sécurité et en confiance lorsqu'ils font leur choix.

Le personnel doit savoir quels plats du menu contiennent des allergènes et être en mesure de suggérer en toute confiance des alternatives appropriées si nécessaire.

En cas de doute sur un plat ou un ingrédient particulier, le personnel doit toujours consulter la cuisine ou la direction pour confirmer les informations relatives aux allergènes.

Le membre du personnel chargé des questions relatives aux allergènes doit posséder d'excellentes compétences en communication et être capable de rassurer les clients sur le fait que leurs besoins alimentaires sont pris au sérieux. Il est essentiel de pouvoir expliquer comment les aliments sont préparés, s'il existe des risques de contamination croisée et quelles mesures sont mises en place pour les prévenir.

Gestion des demandes alimentaires spécifiques

- **Communication proactive** : encouragez les clients à signaler toute restriction alimentaire ou allergie lorsqu'ils font une réservation ou passent une commande. Cela permet à la cuisine de préparer leurs repas en prenant les précautions nécessaires.

- **Protocoles d'urgence** : si un client souffrant d'une allergie alimentaire présente une réaction indésirable, il est essentiel que tout le personnel soit formé pour réagir rapidement. Cela implique de savoir comment réagir en cas d'urgence et de disposer de protocoles clairs pour traiter les réactions allergiques, par exemple savoir où trouver un auto-injecteur d'adrénaline ou appeler les services d'urgence.

RÉFÉRENCES

- **Food Allergy Research & Education (FARE)** – www.foodallergy.org

Offre une multitude de ressources sur la sensibilisation aux allergènes, notamment des outils de formation pour le personnel et des guides sur la manipulation des allergènes dans les services alimentaires.

- **Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA)** – www.efsa.europa.eu

Fournit des recherches scientifiques et des recommandations sur les meilleures pratiques en matière de gestion des allergènes, y compris les réglementations qui concernent l'étiquetage des aliments et la sécurité alimentaire dans le secteur de la restauration.

- **Institut national des allergies et des maladies infectieuses (NIAID)** – www.niaid.nih.gov

Propose du matériel pédagogique pour la formation du personnel sur les allergènes alimentaires, ainsi que des directives actualisées sur la réponse du système immunitaire aux allergènes et sur la manière de prévenir les réactions allergiques.

- **Directives de la FDA sur l'étiquetage des aliments** – www.fda.gov

Une ressource essentielle qui explique les exigences en matière d'étiquetage des allergènes sur les emballages alimentaires, aidant les établissements alimentaires à comprendre comment communiquer clairement les informations sur les allergènes à leurs clients.

QUESTIONS D'ÉVALUATION POST-MODULE

- 1. Lequel des éléments suivants ne fait PAS partie des 14 allergènes majeurs qui doivent être indiqués sur les emballages alimentaires dans l'UE ?**
 - a) Arachides
 - b) Blé
 - c) Riz
 - d) Poisson

- 2. Quelle est la principale différence entre une allergie alimentaire et une intolérance alimentaire ?**
 - a) Les allergies alimentaires impliquent le système immunitaire, tandis que les intolérances impliquent le système digestif.
 - b) Les allergies alimentaires mettent toujours la vie en danger, contrairement aux intolérances.
 - c) Les allergies alimentaires touchent uniquement les enfants, tandis que les intolérances touchent les adultes.
 - d) Il n'y a aucune différence entre les deux.

- 3. Parmi les mesures suivantes, laquelle est importante pour prévenir la contamination croisée dans une cuisine où sont manipulés des aliments allergènes ?**
 - a) Se laver les mains avant de manger.
 - b) Utiliser des ustensiles et des équipements séparés pour les aliments sans allergènes.
 - c) Servir tous les aliments dans les mêmes récipients.
 - d) Ignorer l'étiquetage des allergènes lors de la préparation des aliments.

4. Pourquoi est-il essentiel que les établissements alimentaires forment leur personnel à la sensibilisation aux allergènes ?

- a) Pour garantir que les clients reçoivent des recommandations personnalisées.
- b) Pour minimiser le risque de réactions allergiques et garantir la sécurité alimentaire.
- c) Pour accélérer la préparation des aliments.
- d) Pour augmenter la variété des plats proposés au menu.

5. Lors de l'élaboration d'un programme alimentaire pour les personnes souffrant d'allergies alimentaires, quel est le facteur le plus important à prendre en compte ?

- a) Le coût des ingrédients.
- b) La valeur nutritionnelle des aliments.
- c) S'assurer que le repas ne contient aucun allergène spécifique.
- d) La variété des aliments.

Réponses :

1-C, 2-A, 3-B, 4-B, 5-C

MODULE 2 :

SANTÉ HOLISTIQUE ET GESTION ALIMENTAIRE



Module 2 : Santé holistique et gestion alimentaire

INTRODUCTION

Ce module vise à former les professionnels de la cuisine à comprendre et à mettre en œuvre des stratégies alimentaires personnalisées pour les personnes ayant des besoins spécifiques en matière de santé, en particulier celles qui souffrent de maladies telles que le diabète, l'hypertension, les maladies cardiaques et la maladie cœliaque. Les professionnels de la cuisine acquerront une compréhension approfondie de la manière dont les principes de santé holistique influencent la gestion alimentaire et dont les choix alimentaires ont un impact sur le bien-être général. Grâce à un processus d'apprentissage complet, les apprenants apprendront à reconnaître et à analyser les besoins alimentaires spécifiques associés à diverses conditions de santé, acquérant ainsi des connaissances sur les besoins nutritionnels et les restrictions nécessaires pour gérer efficacement les maladies.

Les participants acquerront les compétences nécessaires pour concevoir et préparer des plans alimentaires personnalisés adaptés aux besoins individuels en matière de santé, en veillant à ce que les repas soient à la fois équilibrés sur le plan nutritionnel et appétissants. Ils apprendront également à appliquer des techniques culinaires appropriées qui préservent l'intégrité des nutriments essentiels tout en s'adaptant aux besoins alimentaires spécifiques de chaque individu. Outre la planification et la préparation des repas, les étudiants développeront la capacité d'évaluer l'efficacité des plans alimentaires personnalisés, ce qui leur permettra d'apporter les ajustements nécessaires pour améliorer à la fois la valeur nutritionnelle et l'acceptabilité des repas.

En outre, le module mettra l'accent sur l'importance d'intégrer les aliments fonctionnels dans les habitudes culinaires quotidiennes, en veillant à ce que les ingrédients utilisés dans la préparation des repas apportent des bienfaits pour la santé. Les apprenants exploreront la science qui se cache derrière les aliments fonctionnels et leur rôle dans la gestion de certaines conditions de santé. Un autre aspect crucial de ce module est la promotion d'un état d'esprit culinaire inclusif. En tenant compte de la diversité des besoins alimentaires, les professionnels de la cuisine contribueront à une industrie qui valorise la santé, l'inclusivité et l'adaptabilité, en veillant à ce que les services de restauration répondent aux besoins des personnes ayant diverses restrictions alimentaires et préoccupations en matière de santé.

À l'issue de ce module, les participants posséderont les connaissances, les techniques et les compétences pratiques nécessaires pour créer des expériences culinaires inclusives et soucieuses de la santé. Ils seront en mesure d'appliquer leur expertise à divers contextes culinaires, des restaurants aux établissements de santé, et auront les compétences nécessaires pour élaborer et affiner des options de repas qui répondent à diverses conditions de santé tout en maintenant des normes culinaires élevées.

LEÇON 1 : PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA SANTÉ HOLISTIQUE ET DES RÉGIMES ALIMENTAIRES SPÉCIAUX

Résultat d'apprentissage 1 :	Résultat d'apprentissage 2 :	Résultat d'apprentissage 3 :	Durée
L'apprenant sera capable de comprendre le concept de santé holistique et son lien avec l'alimentation.	L'apprenant sera capable d'identifier les principaux problèmes de santé abordés dans le module.	Les apprenants comprendront comment les besoins nutritionnels varient selon les étapes de la vie et les problèmes de santé courants, et analyseront des cas réels afin d'appliquer des stratégies alimentaires inclusives.	• 1 heure : Explication théorique sur la santé holistique et l'alimentation. • 1 heure : Analyse des problèmes de santé et de leur lien avec l'alimentation. • 1 heure : atelier pratique sur les stratégies de personnalisation alimentaire. Total : 3 heures

DESCRIPTION

La santé holistique considère l'être humain dans sa globalité, en intégrant les aspects physiques, émotionnels et sociaux. Dans le contexte alimentaire, cela implique que l'alimentation ne répond pas seulement aux besoins nutritionnels, mais aussi à des facteurs culturels, émotionnels et sanitaires spécifiques. Cette leçon fournit une base solide pour comprendre comment l'alimentation peut

influencer la gestion des maladies chroniques et l'importance d'adapter l'alimentation aux besoins individuels.

La santé holistique considère le bien-être de l'individu dans son ensemble, y compris les aspects physiques, émotionnels et sociaux. En ce sens, la nutrition joue un rôle crucial dans la prévention et la gestion de diverses maladies chroniques. Dans cette leçon, nous explorerons l'impact de la nutrition sur la santé globale, les principales conditions de santé abordées dans ce module et l'importance de la personnalisation de l'alimentation pour améliorer la qualité de vie des patients.

1.1 INTRODUCTION À LA SANTÉ HOLISTIQUE



Définition et principes de base : La santé holistique est une approche globale qui prend en compte l'individu dans son ensemble, y compris les aspects physiques, mentaux, émotionnels et sociaux. Ce paradigme reconnaît que tous ces éléments sont interconnectés et que le bien-être général dépend de leur équilibre.

Relation entre la santé physique et émotionnelle et la nutrition : L'alimentation influence directement la santé physique en fournissant les nutriments nécessaires au fonctionnement optimal de l'organisme. En outre, il existe un lien bidirectionnel entre l'alimentation et la santé mentale : une bonne nutrition peut améliorer l'humeur et les fonctions cognitives, tandis qu'une mauvaise nutrition peut contribuer au développement de troubles

émotionnels.

Impact des habitudes alimentaires sur le bien-être général : Les habitudes alimentaires ont une incidence sur la qualité de vie et la longévité. Des habitudes

saines, telles qu'une alimentation équilibrée riche en fruits, légumes, protéines maigres et graisses saines, sont associées à une incidence plus faible des maladies chroniques et à une meilleure santé globale. En fait, certains aliments peuvent influencer l'humeur, le stress et l'énergie quotidienne.

1.2. LE RÔLE DE L'ALIMENTATION DANS LA SANTÉ HOLISTIQUE

L'alimentation joue un rôle important dans tous les aspects de la santé holistique. Elle apporte non seulement des nutriments, mais aussi une satisfaction émotionnelle, un lien social et même une expression spirituelle. Les choix alimentaires influencent le niveau d'énergie, l'immunité, les performances cognitives et l'équilibre émotionnel.

Principes alimentaires holistiques :

- Privilégiez les aliments complets et peu transformés
- Choisissez des ingrédients de saison et locaux
- Intégrez des aliments issus de cultures diverses
- Pratiquez l'alimentation consciente (appréciation, gratitude, pleine conscience)
- Respectez la durabilité et l'approvisionnement éthique

Étude de cas :

Pour mieux comprendre, imaginez une coopérative alimentaire qui élabore chaque semaine des menus végétariens tenant compte du bien-être émotionnel (soupes, épices chaudes), de l'inclusion culturelle (plats latino-américains, nord-africains, méditerranéens) et de l'équilibre (protéines végétales et céréales complètes).

Exemples concrets :

- **Altum Foods (Andalousie, Espagne)** propose des repas végétariens artisanaux préparés avec des ingrédients naturels, en mettant l'accent sur la qualité et la saveur. [Altum Foods](#)

- **Tofu Landeira (Galice, Espagne)** produit un tofu biologique primé, utilisé aussi bien dans les cantines que dans la restauration gastronomique. [Landeiral](#)
- Des restaurants scolaires tels que **Mescladís (Barcelone, Espagne)** proposent des menus culturellement diversifiés dans le cadre de projets sociaux impliquant des élèves migrants, offrant ainsi un grand potentiel pour des services alimentaires réconfortants et inclusifs. [Mescandis](#)

1.3 COMPRENDRE LES RÉGIMES ALIMENTAIRES SPÉCIFIQUES

Les régimes alimentaires spécifiques répondent à des besoins de santé, à des normes culturelles, à des choix éthiques ou à des préférences personnelles. L'inclusivité culinaire nécessite de comprendre et de respecter ces variations afin que chacun se sente en sécurité, bienvenu et bien nourri.

Régimes alimentaires spéciaux courants :

- **Végétarien** : sans viande ni poisson. Peut contenir des œufs et des produits laitiers (lacto-ovo).
- **Végétalien** : Aucun produit d'origine animale.
- **Sans gluten** : exclut le blé, l'orge et le seigle (pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque ou sensibles au gluten).
- **Sans allergènes** : évite les allergènes courants (noix, produits laitiers, soja, etc.).
- **Halal et casher** : nécessite des méthodes d'approvisionnement et de préparation spécifiques.
- **Régimes pauvres en sodium, en sucre ou adaptés aux diabétiques.**

Pour en savoir plus : Allergy UK – Directives pour la restauration [Lien](#)

1.4 CONSEILS PRATIQUES POUR L'INCLUSION CULINAIRE

- Toujours **étiqueter les plats** en indiquant tous les ingrédients et les allergènes potentiels
- Proposez **des repas personnalisables** : stations « composez votre bol ».

- Remplacez les allergènes courants par **des alternatives sûres** (lait d'avoine ou substituts d'œufs à base de plantes).
- Créez une **zone sans noix dans la cuisine** si nécessaire
- Utilisez **des icônes** pour indiquer les restrictions alimentaires : V = végétarien, SG = sans gluten,  = végétalien
- Proposez **des modifications de texture** (purée, options molles) pour les personnes âgées ou ayant des difficultés à mâcher

Pour en savoir plus : Food Allergy Research & Education : Restaurant Tools.

[Lien](#)

1.5 IMPACT DE L'ALIMENTATION SUR LES MALADIES CHRONIQUES

- **Diabète** : Le diabète sucré est une maladie caractérisée par un taux élevé de glucose dans le sang dû à une faible production d'insuline ou à une résistance à l'insuline. Une alimentation équilibrée, qui contrôle l'apport en glucides et en sucres simples, est essentielle pour le traitement du diabète sucré.

https://www.youtube.com/watch?v=Txqe_CAD43c

- **Hypertension** : L'hypertension artérielle est une affection caractérisée par une pression sanguine trop élevée contre les parois des artères, ce qui peut entraîner des problèmes cardiaques s. Réduire la consommation de sodium et augmenter celle de potassium, présent dans les fruits et les légumes, aide à contrôler la pression artérielle.

<https://www.youtube.com/watch?v=r5XTTeP039Q>

- **Maladies cardiaques** : Les maladies cardiaques comprennent des affections telles que les maladies coronariennes et l'insuffisance cardiaque. Une alimentation pauvre en graisses saturées et trans et riche en acides gras oméga-3, présents dans les poissons gras, peut réduire le risque de ces maladies.

<https://www.youtube.com/watch?v=pr29CWlkg8Y>

- **Maladie cœliaque** : La maladie cœliaque est une maladie auto-immune dans laquelle la consommation de gluten endommage l'intestin grêle. Les

personnes atteintes de la maladie cœliaque doivent suivre un régime strict sans gluten pour éviter les symptômes et les complications.

<https://www.youtube.com/watch?v=dbJCkJth8jc>

1.6 CONCEPTS DE BASE DE LA PERSONNALISATION DIÉTÉTIQUE

- **Adaptation des menus en fonction des besoins individuels** : Chaque personne a des besoins spécifiques en fonction de son âge, de son état de santé et de son niveau d'activité physique.
- **Facteurs à prendre en compte** : il est essentiel de tenir compte des restrictions médicales, des préférences personnelles et des aspects culturels lors de l'élaboration des menus.
- **Exemples de plans alimentaires personnalisés** : études de cas dans lesquels des stratégies alimentaires adaptées à des conditions de santé spécifiques sont mises en œuvre.
- **Utilisation de la technologie dans la personnalisation alimentaire** : applications et outils numériques pouvant aider à la gestion des régimes alimentaires personnalisés.

RÉFÉRENCES

- **Organisation mondiale de la santé : OMS. (11 octobre 2019). *Nutrition*.**
<https://www.who.int/health-topics/nutrition>

Fournit un aperçu des défis mondiaux en matière de nutrition, des impacts sur la santé et des initiatives de l'OMS pour promouvoir une meilleure nutrition dans le monde.

- **Académie de nutrition et de diététique : *Eatright.org*. (s.d.).**
<https://www.eatright.org/>

Une ressource fiable qui offre des conseils nutritionnels fondés sur la science, des astuces pour planifier les repas et des recommandations alimentaires professionnelles.

- **Otis, B. O. (17 janvier 2025). *Obésité - la source nutritionnelle*. The Nutrition Source.** <https://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/>

Une plateforme de Harvard axée sur les causes, les conséquences et la prévention de l'obésité grâce à une meilleure nutrition.

- **American Diabetes Association. (n.d.). *Recherche, éducation et défense des droits des personnes atteintes de diabète* | ADA.** <https://diabetes.org/>

Propose des outils éducatifs et des mises à jour sur la recherche en matière de soins du diabète, de nutrition et de mode de vie sain.

- **Hannah. (24 juin 2025). *Accueil - La fondation du cœur*. The Heart Foundation - Westlake Village CA.** <https://theheartfoundation.org/>

Partage des ressources sur la santé cardiaque, les stratégies de prévention et l'impact de l'alimentation et du mode de vie sur les maladies cardiovasculaires.

- **TED-Ed. (21 juin 2016). *Comment votre alimentation affecte votre cerveau - Mia Nacamulli* [Vidéo]. YouTube.** <https://www.youtube.com/watch?v=xyQY8a-ng6g>

Une courte vidéo éducative expliquant comment différents nutriments influencent le fonctionnement du cerveau et l'humeur.

- **Sk. (n.d.). *Über uns* (GB). www.ehhi.de.** <https://www.ehhi.de/en/about-us.html>

Page en anglais d'une organisation allemande spécialisée dans la santé environnementale et la recherche sur la nutrition.

- **Wang, P., Song, M., Eliassen, A. H., Wang, M., Fung, T. T., Clinton, S. K., Rimm, E. B., Hu, F. B., Willett, W. C., Tabung, F. K., & Giovannucci, E. L. (2023). Optimal dietary patterns for prevention of chronic disease.**

***Nature Medicine*, 29(3), 719–728.**

<https://doi.org/10.1038/s41591-023-02235-5>

Article scientifique analysant les régimes alimentaires associés à une réduction des risques de maladies chroniques telles que le cancer et les maladies cardiaques.

LEÇON 2 : PLANIFICATION DE MENUS PERSONNALISÉS

Résultat d'apprentissage 1 :	Résultat d'apprentissage 2 :	Résultat d'apprentissage 3 :	Durée
L'apprenant sera capable d'élaborer des plans alimentaires adaptés à différentes conditions, en appliquant les principes de la nutrition et de la santé publique.	L'apprenant sera capable d'intégrer des aliments sains dans la planification des menus, en tenant compte de leur impact sur la prévention et le traitement des maladies.	L'apprenant sera capable de concevoir des recettes équilibrées et sûres, respectant les restrictions alimentaires et les besoins nutritionnels individuels.	• 1 heure : théorie et principes de la planification de menus personnalisés. • 1 heure : Atelier pratique sur la conception de menus et la sélection des ingrédients. • 1 heure : Présentation et analyse de cas réels de planification alimentaire. Total : 3 heures

DESCRIPTION

La leçon 2 explore les facteurs clés qui influencent les besoins nutritionnels individuels, tels que l'âge, le sexe, le niveau d'activité, le contexte culturel et l'état de santé. Elle souligne qu'il n'existe pas de « régime alimentaire sain » unique pour tous et que la nutrition inclusive doit être adaptée au contexte spécifique de chaque personne. Des exemples concrets illustrent l'évolution des besoins alimentaires selon les étapes de la vie et les conditions de vie.

Les apprenants découvrent les groupes de nutriments essentiels, notamment les macronutriments et les micronutriments, ainsi que leurs fonctions et leurs sources alimentaires. Des outils tels que les roues nutritionnelles, les diagrammes de repas et les cartes mentales facilitent la compréhension et la mise en pratique.

La leçon se termine par des stratégies de planification alimentaire inclusive, invitant les apprenants à mettre en pratique leurs connaissances en créant des menus pour des personnes ayant des besoins et des origines diverses. Ces activités favorisent l'empathie et l'adaptabilité dans la conception de régimes alimentaires qui favorisent à la fois la santé et l'inclusion sociale.

2.1 CRITÈRES DE SÉLECTION DES ALIMENTS

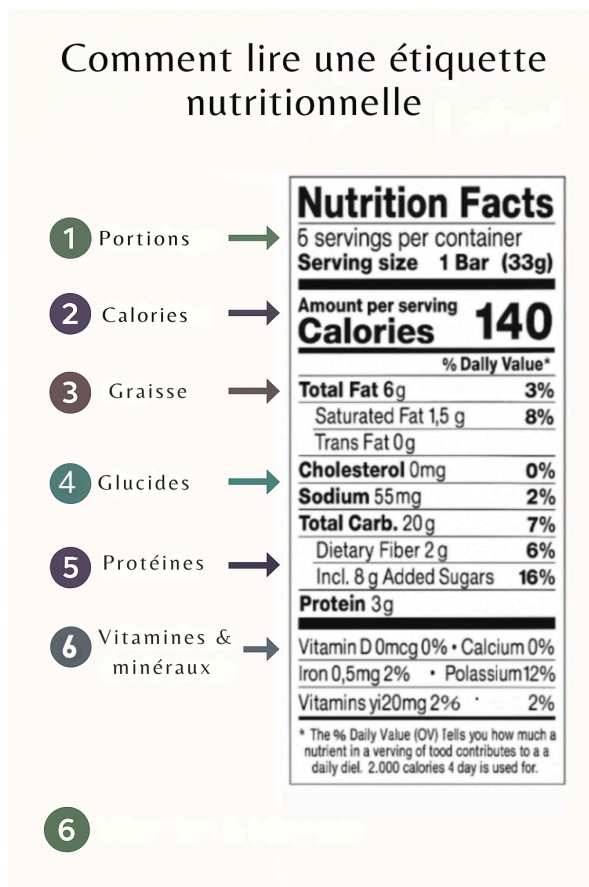
Comment identifier les aliments adaptés à chaque condition ? Une étape fondamentale dans la pratique culinaire inclusive consiste à apprendre à sélectionner les aliments appropriés pour différentes conditions de santé. Par exemple, les personnes diabétiques doivent privilégier les aliments à faible indice glycémique (IG), tels que les céréales complètes, les légumineuses et les légumes verts à feuilles, tandis que les personnes souffrant d'hypertension doivent éviter les excès de sodium et opter pour des aliments riches en potassium, comme les bananes, les patates douces et les épinards. Pour la santé cardiovasculaire, les ingrédients riches en oméga-3 (comme le saumon, les noix et les graines de lin) et en graisses insaturées sont fortement recommandés.

Ressource : American Heart Association - Healthy Eating [Link](#)

- **Substitutions alimentaires** : il s'agit d'un outil puissant pour concevoir des repas inclusifs. Exemples courants :
 - Remplacer la farine de blé par de la farine d'avoine, de riz ou d'amande (pour les régimes sans gluten)

- Utiliser de la compote de pommes non sucrée à la place du sucre dans les produits de boulangerie
- Utilisez de la purée d'avocat ou de l'huile d'olive à la place du beurre
- Choisir des substituts végétaux au lait pour les recettes sans produits laitiers
- **Lire et interpréter les étiquettes nutritionnelles** : Il est essentiel de comprendre les étiquettes alimentaires. Les apprenants doivent être formés à évaluer les teneurs en sucre, en graisses et en sodium en lisant les sections « Valeur nutritive » et « Ingrédients » sur les produits emballés. Choisissez des produits contenant moins de 5 g de sucre par portion, peu de sodium (moins de 140 mg) et des graisses insaturées. (Ces recommandations s'adressent à la population générale dans le cadre d'habitudes alimentaires saines, et non à un régime alimentaire spécifique.

Comment lire une étiquette nutritionnelle



Nutrition Facts	
1 Portions	6 servings per container
2 Calories	Serving size 1 Bar (33g) Amount per serving 140
3 Graisse	% Daily Value* Total Fat 6g 3% Saturated Fat 1,5 g 8% Trans Fat 0g
4 Glucides	Cholesterol 0mg 0% Sodium 55mg 2% Total Carb. 20g 7% Dietary Fiber 2 g 6% Incl. 8 g Added Sugars 16%
5 Protéines	Protein 3g
6 Vitamines & minéraux	Vitamin D 0mcg 0% • Calcium 0% Iron 0,5mg 2% • Potassium 12% Vitamins yi20mg 2% • 2%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for diet.

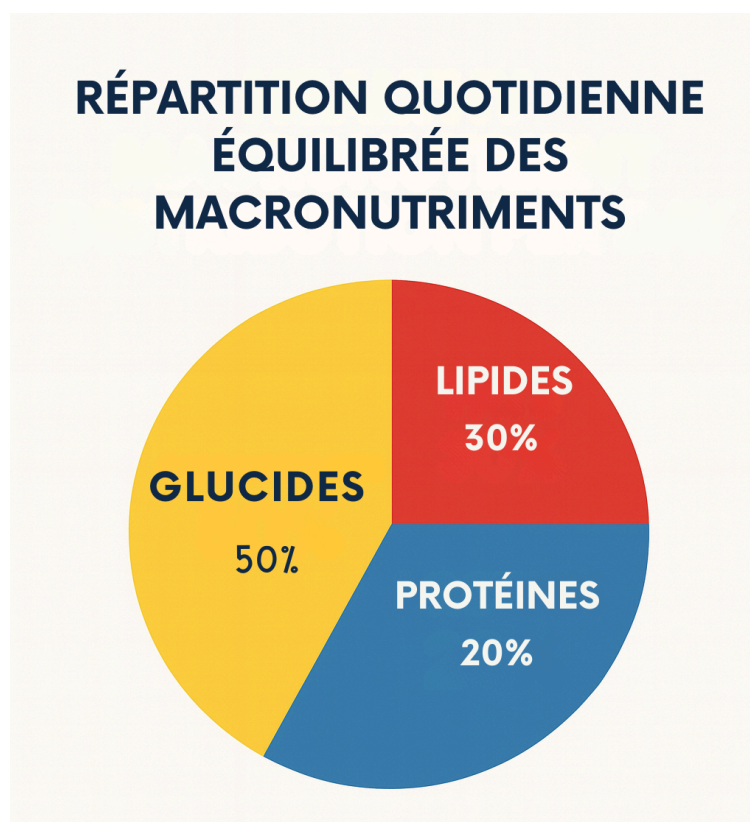
Comment lire une étiquette nutritionnelle

<https://kaynutrition.com/how-to-read-food-labels/>

2.2 ÉLABORATION DE MENUS ÉQUILIBRÉS

- **Comment répartir les macronutriments** : explication de l'importance des glucides, des protéines et des lipides dans une alimentation équilibrée. Un menu équilibré garantit une répartition adéquate des macronutriments :
 - Glucides (50 à 60 % de l'apport quotidien) : céréales complètes, fruits, légumes
 - Protéines (15 à 20 %) : viande maigre, légumineuses, œufs, tofu
 - Lipides (20 à 30 %) : noix, graines, huile d'olive, poissons gras

Il est également essentiel d'apporter des fibres, des vitamines et des minéraux pour favoriser la digestion et l'immunité.



- **Indice glycémique et son influence sur la nutrition** : comparaison de différentes sources de glucides et leur impact sur la glycémie. L'indice glycémique (IG) permet de comprendre à quelle vitesse un glucide augmente le taux de sucre dans le sang. Par exemple :
 - IG faible (bon) : lentilles, avoine, pommes

- IG moyen : riz basmati, patates douces
- IG élevé (à limiter) : pain blanc, céréales sucrées, pâtisseries

Pour en savoir plus : Tableau IG de Harvard [Lien](#)

- **Exemple de menu hebdomadaire adapté à différentes conditions :**

- Lundi : Saumon grillé + quinoa + brocoli cuit à la vapeur (bon pour le cœur)
- Mardi : Ragoût de pois chiches + riz brun (adapté aux diabétiques et aux végétariens)
- Mercredi : wraps de dinde et laitue + purée de patates douces (faible teneur en sodium)
- Jeudi : Sauté de légumes + tofu + riz jasmin (sans gluten)
- Vendredi : Soupe de lentilles + légumes rôtis + pain sans gluten (adapté aux personnes âgées)
- Samedi : Pâtes méditerranéennes (complètes) + légumes grillés (faible IG)
- Dimanche : Falafels au four + houmous + salade de couscous (à base de plantes)

2.3 ADAPTATION DE RECETTES TRADITIONNELLES

- **Modifier les recettes pour les adapter à des régimes alimentaires spécifiques** : comment réduire la teneur en sel des plats traditionnels, éliminer le gluten des recettes populaires ou créer des versions sans sucre de desserts populaires ? La conception alimentaire inclusive consiste à modifier les recettes traditionnelles ou culturelles sans sacrifier le goût. Exemples :

- Réduire la teneur en sel de la paella en utilisant des herbes, du jus de citron ou du curcuma pour relever le goût
- Préparer une tortilla espagnole sans gluten en utilisant de la fécule de pomme de terre ou de la farine de maïs
- Préparer un flan sans sucre en utilisant de la stévia ou de la purée de banane comme édulcorant

Pour en savoir plus : Guide visuel de recettes : BBC Good Food - Recettes saines.
[Lien](#)

- **Utilisation d'ingrédients alternatifs** : Options pour remplacer la farine de blé, les produits laitiers ou les graisses saturées :
 - Farine de blé → farine d'amande, d'avoine ou de riz
 - Lait de vache → lait d'avoine, lait d'amande, lait de soja
 - Beurre → avocat, huile d'olive ou beurres de noix
 - Crème → purée de tofu ou noix de cajou trempées
- **Techniques de cuisson saines** : méthodes de cuisson qui préservent les nutriments et améliorent la qualité nutritionnelle des plats :
 - Cuisson à la vapeur : préserve les vitamines des légumes
 - Cuisson au four ou à la grille : réduit l'ajout de matières grasses par rapport à la friture
 - Sauter dans de l'eau ou du bouillon : conserve les saveurs sans excès d'huile
 - Cuisson lente : rehausse le goût et ramollit les ingrédients fibreux



Churros frits



Céréales complètes cuites au four

2.4 FACTEURS CLÉS QUI INFLUENCENT LES BESOINS NUTRITIONNELS

Les besoins nutritionnels ne sont pas *les mêmes pour tout le monde*. Chaque personne a des besoins alimentaires uniques, déterminés par divers facteurs biologiques, environnementaux et culturels. Les principaux facteurs sont les suivants :

- **L'âge** : les enfants en pleine croissance ont besoin de plus de calcium et de protéines, tandis que les personnes âgées peuvent avoir besoin de plus de vitamine D et de fibres.
- **Sexe** : les différences en matière de masse musculaire, d'hormones et de santé reproductive ont une incidence sur les besoins.
- **Activité physique** – Les athlètes ou les travailleurs actifs ont besoin de plus de calories et d'hydratation.
- **État de santé** : le diabète, les maladies rénales, les risques cardiovasculaires ou la maladie cœliaque ont une incidence sur l'équilibre nutritionnel.
- **Pratiques culturelles et religieuses** : elles influencent les choix alimentaires, les horaires (par exemple, le ramadan) et les restrictions alimentaires.

Exemple : un jeune athlète qui se remet d'une blessure peut avoir besoin d'aliments riches en protéines et anti-inflammatoires (poisson, légumineuses, huile d'olive, curcuma).

2.5 LES NUTRIMENTS ET LEURS FONCTIONS

Tout régime alimentaire doit fournir les nutriments essentiels dont le corps a besoin pour fonctionner. Ceux-ci se divisent en macronutriments et micronutriments.

- **Macronutriments** :
 - Glucides – Principale source d'énergie.
 - Protéines – Construisent et réparent les tissus.
 - Lipides – Stockage de l'énergie, fonction cérébrale et production d'hormones.
- **Micronutriments** :
 - Vitamines – Immunité, métabolisme, santé cellulaire.

- Minéraux – Solidité des os, équilibre hydrique, transmission des signaux nerveux.
- **Eau** – Essentielle à la digestion, à la circulation sanguine et à la régulation de la température.



Infographie sur la roue des nutriments

2.6 BESOINS NUTRITIONNELS SPÉCIFIQUES À CHAQUE ÉTAPE DE LA VIE

Les besoins nutritionnels varient considérablement au cours de la vie et doivent être pris en compte lors de la planification de repas inclusifs dans les écoles, les centres de soins, les restaurants et les cuisines communautaires. Un chef qui comprend ces variations peut créer des menus qui favorisent à la fois la santé individuelle et le bien-être collectif.

Enfants

- Ils ont besoin d'une grande quantité d'énergie, de calcium, de fer et de vitamine D pour leur croissance et leur développement.
- Les repas doivent inclure des produits laitiers ou des substituts enrichis, des céréales complètes et des légumineuses riches en fer.

Personnes âgées

- Ont souvent besoin de plus de protéines (pour prévenir la perte musculaire), de vitamine B12 (souvent mal absorbée avec l'âge) et d'une aide à l'hydratation.
- Les recettes doivent inclure des protéines maigres, des textures molles et des options liquides fréquentes.

Femmes enceintes

- Ont besoin d'un apport plus élevé en folate, en fer et en oméga-3 pour favoriser le développement du fœtus.
- Les menus doivent inclure des légumes verts à feuilles, des poissons gras ou des graines de lin, ainsi que des aliments riches en fer associés à de la vitamine C.

Personnes souffrant de maladies chroniques

- Le régime alimentaire doit répondre à leurs besoins spécifiques, comme une faible teneur en sodium pour l'hypertension, sans gluten pour la maladie cœliaque ou faible en sucre pour le diabète.
- Les menus doivent comporter des étiquettes claires et proposer des substituts sûrs.

Étude de cas : application pratique dans une cuisine pédagogique

Scénario : dans une cuisine de formation, une équipe conçoit un ragoût simple à base de riz et de légumes.

Elle l'adapte à deux profils d'utilisateurs :

- Personnes âgées : ajouter des légumineuses pour les protéines, un bouillon à faible teneur en sodium, une texture moelleuse
- Femmes en période menstruelle : enrichir avec des lentilles et des épinards pour augmenter l'apport en fer, accompagner d'agrumes pour une meilleure absorption.

Cet exercice montre comment une recette de base peut être adaptée à plusieurs étapes de la vie et à différents besoins.

Activité guidée : Explorer et appliquer

Les apprenants doivent consulter et explorer les trois ressources suivantes, puis réaliser la courte activité décrite sous chacune d'elles :

1. Projet de cuisine pédagogique

<https://teachingkitchens.org/>

Instruction : Identifiez deux stratégies éducatives issues de cette plateforme qui pourraient être utilisées pour promouvoir la sensibilisation à l'alimentation dans les cuisines professionnelles ou communautaires.

2. Programme alimentaire riche en fer pour 7 jours – EatingWell

<https://www.eatingwell.com/article/7921908/anemia-diet-plan-to-help-boost-iron-levels/>

Instructions : Choisissez un jour de ce programme et adaptez-le à une version **pauvre en sodium** pour une personne âgée souffrant d'hypertension.

3. BBC good food – recettes riches en fer

<https://www.bbcgoodfood.com/recipes/collection/iron-rich-recipes>

Instructions : Choisissez une recette et expliquez comment vous la modifieriez pour la rendre sans gluten et adaptée à un client diabétique.

Réflexion facultative

« Pensez à un membre de votre famille, un ami ou un ancien client ayant des besoins alimentaires spécifiques. Quels changements apporteriez-vous à un menu quotidien standard pour répondre à leurs besoins à chaque étape de leur vie ? »

2.7 PLANIFICATION ALIMENTAIRE INCLUSIVE EN PRATIQUE

Une planification inclusive des menus garantit que personne n'est exclu de la table. Comment faire ?

- Réalisez des enquêtes ou des entretiens pour identifier les besoins.
- Créez des repas « à composer » avec une base et des garnitures.
- Séparez les ingrédients et étiquetez-les.

- Utilisez des substituts sûrs (par exemple, des pâtes à base de pois chiches pour les personnes intolérantes au gluten, du yaourt à la noix de coco pour les personnes intolérantes aux produits laitiers).
- Faites appel à des nutritionnistes ou à des diététiciens lorsque vous servez des groupes vulnérables.

RÉFÉRENCES

- **Ecole de santé publique Harvard T.H. Chan. (n.d.). *The Nutrition Source*.**
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/>

Ressource complète contenant des conseils fondés sur des preuves scientifiques concernant une alimentation saine et la prévention des maladies.

- **Centres pour le contrôle et la prévention des maladies. (2023). *Nutrition*.**
<https://www.cdc.gov/nutrition/index.html>

Fournit des informations nutritionnelles pour toutes les étapes de la vie, en mettant l'accent sur les recommandations de santé publique.

- **Fondation britannique pour la nutrition. (n.d.). *Nutrition*.**
<https://www.nutrition.org.uk>

Ressource britannique sur l'équilibre alimentaire, les nutriments et les recommandations en matière de santé pour différentes populations.

- **Rapport mondial sur la nutrition. (2023). *Rapport mondial sur la nutrition 2023*.** <https://globalnutritionreport.org>

Suivi des progrès mondiaux en matière de nutrition et mise en évidence des disparités et des défis dans les systèmes de santé.

- **Organisation mondiale de la santé. (n.d.). *Nutrition*.**
<https://www.who.int/health-topics/nutrition>

Fournit des directives internationales et des données sur l'alimentation, la malnutrition, l'obésité et la prévention des maladies.

- **Académie de nutrition et de diététique. (s.d.). *EatRight.org*.**
<https://www.eatright.org/>

Ressource professionnelle proposant des outils pratiques, des recettes saines et des conseils diététiques prodigués par des diététiciens agréés.

- **Ecole de santé publique Harvard T.H. Chan. (n.d.). *Healthy Eating Plate*.**
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

Guide visuel pour composer une assiette équilibrée, axé sur la qualité des aliments et l'équilibre des portions.

- **Association américaine du diabète. (n.d.). *Plans alimentaires et outils pour le diabète*.**
<https://diabetes.org/nutrition/healthy-food-choices-made-easy>

Propose des plans alimentaires pratiques et des outils pour aider les personnes atteintes de diabète.

- **Département de l'agriculture des Etats-Unis. (n.d.). *MyPlate Plan*.**
<https://www.myplate.gov/myplate-plan>

Outil interactif permettant de créer un programme alimentaire quotidien personnalisé en fonction de l'âge, du sexe, de la taille et du poids.

- **Cronometer. (n.d.). *Suivez votre alimentation*.**
<https://cronometer.com>

Outil numérique permettant de calculer et de suivre l'apport nutritionnel, et facilitant la planification personnalisée des repas.

- **Institut National de la Santé. (s.d.). *Nutrition*.**
<https://www.nih.gov/health-information/nutrition>

Fournit des informations fondées sur la recherche sur la nutrition et son impact sur la prévention des maladies chroniques.

LEÇON 3 - PRÉPARATION CULINAIRE ET ÉVALUATION

Résultat d'apprentissage 1 :	Résultat d'apprentissage 2 :	Résultat d'apprentissage 3 :	Durée
L'apprenant sera capable d'appliquer les techniques culinaires appropriées pour préparer des plats sains, en veillant à la préservation des nutriments et au respect des restrictions alimentaires.	L'apprenant sera capable d'évaluer l'acceptation et l'efficacité de menus personnalisés, en mettant en œuvre des stratégies d'amélioration basées sur les commentaires.	L'apprenant sera capable d'adapter des recettes en fonction des commentaires des consommateurs, en maintenant l'équilibre entre saveur, texture et valeur nutritionnelle.	• 1 heure : Introduction à des techniques culinaires spécifiques. • 1 heure : Pratique supervisée de la préparation de recettes adaptées. • 1 heure : Évaluation des résultats et analyse des commentaires. Total : 3 heures

DESCRIPTION

La leçon 3 se concentre sur l'application pratique de stratégies alimentaires pour la gestion des problèmes de santé courants grâce à la planification de menus

personnalisés. Les apprenants sont guidés dans la conception de repas nutritionnellement adéquats, spécialement adaptés aux personnes souffrant de diabète, d'hypertension, de maladies cardiovasculaires, de maladie cœliaque et d'autres maladies chroniques.

À travers des scénarios concrets, les étudiants explorent comment équilibrer les macronutriments et contrôler les éléments alimentaires clés tels que le sodium, le sucre, les graisses saturées et le gluten. La leçon présente des outils utiles pour l'analyse nutritionnelle et la conception de menus centrés sur le patient. Elle met l'accent sur le rôle de l'alimentation dans la prévention des complications et l'amélioration de la qualité de vie.

Les activités pratiques comprennent la création d'un plan de menu sur trois jours adapté à un profil de santé spécifique (par exemple, une personne âgée souffrant d'hypertension ou une femme enceinte anémique). Les apprenants sont encouragés à réfléchir aux défis que représente l'alignement des objectifs de santé sur les pratiques culinaires et les préférences gustatives.

Cette leçon renforce l'importance d'une cuisine inclusive pour la santé publique, en montrant comment les chefs et les professionnels de l'alimentation peuvent contribuer de manière significative au bien-être des individus grâce à des choix culinaires éclairés.

3.1 DÉMONSTRATIONS CULINAIRES

Dans cette section, les apprenants découvriront comment la préparation culinaire peut directement contribuer à la gestion de la santé des personnes atteintes de pathologies spécifiques. Plutôt que de se concentrer sur une cuisine saine en général, cette leçon cible les ajustements culinaires spécifiques à certaines maladies.

- **Techniques culinaires spécifiques à certaines conditions** : Les participants découvriront des stratégies pratiques pour préparer des repas adaptés aux maladies chroniques, par exemple la cuisson à la vapeur ou la cuisson lente pour faciliter la digestion chez les personnes âgées, ou la réduction de l'huile et de la friture pour les personnes présentant des risques cardiovasculaires.
- **Modifier la saveur sans ingrédients nocifs** : l'accent sera mis sur l'amélioration de la saveur pour les personnes soumises à des restrictions en

sel ou en sucre. Les apprenants expérimenteront des mélanges d'épices et d'acidité (par exemple, jus de citron, vinaigre) afin de réduire la dépendance au sodium.

- **Adaptation des recettes aux besoins médicaux :** des démonstrations montreront comment des recettes standard peuvent être transformées pour convenir aux personnes atteintes de la maladie cœliaque, au diabète ou à l'hypertension. Par exemple, des agents épaississants sans gluten, des substituts naturels du sucre à faible indice glycémique ou la suppression des déclencheurs du syndrome du côlon irritable.
- **Utilisation des herbes et des épices dans une cuisine saine.** Au lieu de recourir au sel ou aux graisses saturées, les participants apprendront à rehausser la saveur des plats grâce à l'utilisation d'herbes et d'épices naturelles. Le profil aromatique et les bienfaits pour la santé d' s ingrédients tels que le curcuma, le gingembre, l'origan, le basilic et le cumin seront abordés.
- **Substituts culinaires pour les régimes alimentaires spécifiques.** Nous expliquerons comment remplacer des ingrédients courants sans compromettre la texture ou la saveur des recettes. Par exemple, l'utilisation de farines alternatives pour les recettes sans gluten ou d'édulcorants naturels à la place du sucre raffiné.

3.2 PRATIQUE SUPERVISÉE

Cette section offre aux apprenants une expérience pratique de la préparation de repas adaptés à des conditions de santé réelles. Guidés par des instructeurs, les participants s'exerceront à appliquer les principes de la thérapie nutritionnelle dans un contexte culinaire.

- **Préparation de plats en fonction des besoins alimentaires.** Les apprenants travailleront en petits groupes pour préparer et adapter des recettes basées sur des cas pratiques impliquant des conditions médicales courantes. Chaque groupe devra :
 - Sélectionner ou se voir attribuer un profil de santé.
 - Planifier et préparer un plat adapté à cette condition.
 - Justifier le choix des ingrédients et des méthodes de cuisson.

Exemples de scénarios :

1. Diabète de type 2 – Bol méditerranéen aux lentilles
 - Glucides équilibrés à libération lente (lentilles, céréales complètes), huile d'olive et légumes.
 - Indice glycémique faible, sans sucre ajouté.
 2. Hypertension – Cabillaud à la vapeur aux herbes et salade de quinoa
 - Sans sel ajouté ; assaisonné avec du citron, de l'ail et du persil.
 - Ingrédients riches en potassium (épinards, quinoa) pour aider à contrôler la tension artérielle.
 3. Anémie ferriprive – Ragoût d'épinards et de pois chiches avec vinaigrette aux agrumes
 - Aliments riches en fer associés à de la vitamine C pour faciliter l'absorption.
 - Évitez les produits laitiers pendant le repas pour maximiser l'absorption du fer.
 4. Maladie cœliaque – Lasagnes aux légumes sans gluten
 - Feuilles de lasagnes sans gluten ; béchamel à base de maïzena et de lait sans lactose.
 - Accent mis sur la sécurité et la prévention de la contamination croisée.
 5. Personnes âgées – Purée de poulet et potiron avec carottes vapeur
 - Texture moelleuse, riche en protéines, facile à mâcher et à digérer.
 - Enrichi en calcium et en liquides supplémentaires (par exemple, soupe ou thé).
-
- **Contrôle des portions et équilibre nutritionnel.** Les apprenants recevront des conseils pour adapter la taille des portions et la densité énergétique en fonction des besoins alimentaires. Ils calculeront la répartition approximative des macronutriments et les valeurs caloriques à l'aide de tableaux ou d'applications sur la composition des aliments.

Exemples de mini-tâches :

- Ajuster la taille des portions pour une personne âgée sédentaire par rapport à un jeune adulte actif avec la même recette.
- Répartir 45 à 50 % de glucides, 25 % de protéines et 25 à 30 % de lipides pour un repas bon pour le cœur.
- Adapter des repas riches en calories à des régimes hypocaloriques pour contrôler le poids des patients diabétiques.

Exemple de comparaison de menus :

Patient	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Diabétique de type 2	Avoine + baies + cannelle	Bol de quinoa + lentilles + légumes verts	Tofu grillé + patate douce
Cœliaque	Galettes de riz + avocat	Curry de pois chiches + riz	Polenta + omelette aux épinards
Hypertension	Banane + amandes non salées	Wrap à la dinde (tortilla sans sel) + salade	Poisson cuit à la vapeur + pommes de terre bouillies

- **Conservation et préservation des aliments.** L'importance d'une manipulation et d'une conservation adéquates des aliments afin de préserver leur qualité nutritionnelle et d'éviter les risques pour la santé sera expliquée en détail. Les méthodes de réfrigération, de congélation et d'emballage sous vide seront abordées.

3.3 ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Cette section présente aux apprenants des méthodes pratiques pour évaluer dans quelle mesure les menus adaptés sont appréciés par les consommateurs, tant en termes de goût que de qualité nutritionnelle. Elle souligne l'importance du retour d'information et de l'analyse pour affiner les plans alimentaires inclusifs et axés sur la santé.

- **Méthodes de mesure de l'acceptation des menus personnalisés.** Les apprenants exploreront différentes méthodes pour évaluer la manière dont différents groupes cibles (par exemple, les personnes âgées, les diabétiques ou les femmes enceintes) réagissent à des repas spécialement adaptés.

Exemples de méthodes d'évaluation :

- Tests de goût avec fiches d'évaluation :
Les participants évaluent un repas en fonction de son goût, de sa texture et de son apparence (sur une échelle de 1 à 5). *Exemple :* comparaison d'une soupe de lentilles à faible teneur en sel avec la version classique chez des participants âgés.
 - Fiches de satisfaction ou système de smileys :
Utilisés dans les hôpitaux, les écoles ou les résidences pour personnes âgées afin de recueillir rapidement les réactions émotionnelles.
 - Entretiens courts structurés :
Questions telles que : « Vous êtes-vous senti rassasié ? », « Était-ce facile à mâcher ? », « Seriez-vous prêt à manger ce plat à nouveau ? ».
- **Enquêtes et techniques de retour d'information.** Les apprenants concevront des outils de base pour collecter des données sur l'expérience des consommateurs, ce qui les aidera à apporter des ajustements éclairés à la planification des menus.

Exemples d'outils de retour d'information :

- Mini-enquête (sur papier ou en ligne) :
Comprend des questions sur une échelle de Likert telles que : « J'ai trouvé le repas satisfaisant. » – Tout à fait d'accord / D'accord / Neutre / Pas d'accord / Pas du tout d'accord
- Boîtes à commentaires ou formulaires de commentaires avec code QR :
Des formulaires numériques simples (Google Forms, Microsoft Forms) peuvent être utilisés dans les cuisines de formation ou lors d'événements.

- Groupes de discussion :
Dans un cadre restreint, les apprenants se réunissent en groupe pour déguster des repas adaptés et donner leur avis sur le goût, la présentation et la perception de la qualité nutritionnelle.
- **Analyse nutritionnelle et ajustement des menus** : Les apprenants découvriront des outils et des méthodes numériques permettant d'analyser la valeur nutritionnelle des repas et de les améliorer à partir de données réelles.

Outils suggérés et exemples :

- Cronometer (<https://cronometer.com>)
 - Application en ligne gratuite permettant de calculer les calories, les vitamines et les macronutriments par recette.
- MyFitnessPal Recipe Tool (<https://www.myfitnesspal.com>)
 - Téléchargez les ingrédients et les portions pour obtenir une analyse nutritionnelle.
- NutriCalc (Royaume-Uni) / Open Food Facts (UE)
 - Pour une analyse nutritionnelle de niveau professionnel dans le domaine de la restauration.

Exemple d'activité :

Un apprenant saisit son menu à faible teneur en sodium pour 3 jours dans Cronometer. Les résultats indiquent un apport insuffisant en potassium. Il modifie son programme en ajoutant des patates douces et des épinards afin d'améliorer l'équilibre minéral.

3.4 PRINCIPES DE PLANIFICATION DE MENUS INCLUSIFS

Les menus holistiques et inclusifs tiennent compte non seulement de la valeur nutritionnelle des aliments, mais aussi du contexte culturel, émotionnel et environnemental dans lequel les repas sont servis. Un menu inclusif est un menu qui peut être apprécié par tous, indépendamment de l'âge, de l'état de santé, des allergies alimentaires, du contexte culturel ou du mode de vie.

Les principes fondamentaux sont les suivants :

- Adéquation et équilibre nutritionnels.

- Adaptation alimentaire (par exemple, sans gluten, végétalien, faible en sodium, sans allergènes).
- Inclusion culturelle et variété.
- Saisonnier et issu de l'approvisionnement local.
- Satisfaction émotionnelle et confort.

3.5 CRÉATION DE MENUS ÉQUILIBRÉS ET FLEXIBLES

Pour concevoir un menu équilibré, il faut d'abord veiller à respecter les proportions correctes de macronutriments (glucides, protéines, lipides) et à intégrer une variété de groupes alimentaires (légumes, fruits, céréales, produits laitiers ou substituts, aliments protéinés).

Conseils pour des menus flexibles :

- Proposez des options de repas modulables (par exemple, des bols de céréales avec plusieurs garnitures).
- Apposez des étiquettes alimentaires sur les produits : V (végétarien), VG (végétalien), SG (sans gluten), LS (faible teneur en sodium).
- Utilisez des icônes inclusives et des codes couleurs pour plus de clarté.
- Créez des « journées à thème » pour célébrer les cuisines du monde et réduire la lassitude liée aux menus.

Tableau visuel présentant un menu sur 5 jours avec des icônes pour les repas végétariens (🌱), sans gluten (SG), végétaliens (V) et pauvres en sodium (LS). Chaque ligne comprend le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner avec des mentions alimentaires clairement indiquées. Cela permet d'illustrer comment des menus flexibles et variés peuvent être structurés et étiquetés.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Plat principal	Végétarien	Poulet grillé	Salade de quinoa	Sauté de légumes	Saumon
Accompagnement	Options épicées disponibles	Assaisonnement aux herbes pour plus de saveur	Coupe de fruits	Pâtes complètes	Améliore la santé cardiaque
Remarques pertinentes	Options épicées disponibles	Assaisonnement aux herbes pour plus de saveur	Riche en fibre	Teneur équilibrée en glucides	Améliore la santé cardiaque
Remarques pertinentes	Options épicées disponibles	Riche en fibre	Teneur équilibrée en glucides	Améliore la santé cardiaque	

Menus flexibles pour illustrer visuellement l'idée d'un étiquetage clair et d'options modulables.

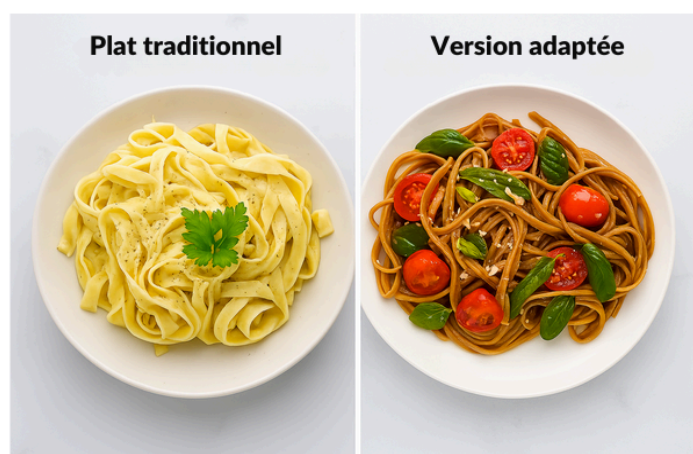
3.6 ADAPTATION DES RECETTES TRADITIONNELLES - UNE APPROCHE NUTRITIONNELLE CLINIQUE

Les plats traditionnels peuvent être adaptés sur le plan nutritionnel afin de mieux répondre aux besoins des personnes souffrant de maladies chroniques, telles que l'hypertension, le diabète de type 2 ou la maladie cœliaque, tout en conservant leur authenticité culturelle et leur saveur.

Plutôt que de modifier l'identité culinaire d'un repas, l'objectif est d'assurer sa sécurité, sa digestibilité et son équilibre nutritionnel pour les personnes ayant des restrictions alimentaires spécifiques.

Les stratégies pratiques comprennent :

- **Réduire la quantité de sel ou de sucre ajouté** pour favoriser la santé cardiaque et métabolique.
- **Utiliser des herbes et des épices** (comme l'origan, le basilic, l'ail) à la place des assaisonnements à base de sodium.
- **Remplacer les produits laitiers** par des alternatives végétales sans lactose ou enrichies (par exemple, lait d'avoine, crème de coco) en cas d'intolérance.
- **Privilégier les céréales complètes** (riz brun, pâtes complètes) aux farines raffinées pour stabiliser la glycémie et améliorer la digestion.
- **Préférer la cuisson au four à la friture** pour réduire les graisses saturées, en particulier pour les patients souffrant d'hypercholestérolémie ou d'obésité.



Cette photo compare un plat de pâtes traditionnel à base de beurre et de farine blanche à une version adaptée à une alimentation saine, à base de pâtes complètes, de tomates cerises et d'huile d'olive. Cette adaptation améliore la teneur en fibres, en

micronutriments et en graisses bonnes pour le cœur, sans sacrifier le goût ni la familiarité.

RÉFÉRENCES

- Association américaine du cœur. (n.d.). *Cooking skills*.
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/cooking-skills>
Tutoriels vidéo et conseils pour des techniques de cuisson saines pour le cœur, utiles dans le cadre éducatif et pour les patients.
- Académie de nutrition et de diététique. (n.d.). *Recettes de cuisine saine*.
<https://www.eatright.org/recipes>
Recueil de recettes élaborées par des professionnels et adaptées à divers états de santé et objectifs alimentaires.
- Institut National de la Santé. (n.d.). *Ressources pour l'évaluation alimentaire*.
<https://www.nih.gov>
Outils et conseils pour aider à évaluer l'apport alimentaire et analyser les données nutritionnelles à des fins de planification ou d'évaluation.
- Organisation mondiale de la santé. (n.d.). *Cuisine et alimentation saines*.
<https://www.who.int/health-topics/nutrition>
Recommandations fondées sur des preuves scientifiques concernant une alimentation saine, les systèmes alimentaires et la prévention des maladies chroniques.
- Département américain de l'Agriculture. (s.d.). *FoodData Central*.
<https://fdc.nal.usda.gov> Une base de données nutritionnelle complète sur la composition et l'analyse des aliments, idéale pour ajuster les menus.
- Association britannique de diététique. (n.d.). *Recettes – Cuisiner pour la santé*. <https://www.bda.uk.com>
Recettes et conseils adaptés par des diététiciens agréés pour aider les personnes ayant des besoins spécifiques en matière de santé.
- Institut de nutrition infantile. (n.d.). *Menu planning and meal patterns toolkit*.
<https://theicn.org>
Boîte à outils offrant des conseils détaillés sur la planification de menus institutionnels inclusifs et équilibrés sur le plan nutritionnel.
- Initiatives de l'ASCCC en matière de ressources éducatives libres. (n.d.). *Contrôle des coûts dans le secteur de l'hôtellerie*. <https://asccc-oeri.org>
Cours ouvert axé sur la gestion des coûts dans les services alimentaires, y compris la tarification et la planification des menus.
- Open Textbook Library. (2022). *Nutrition : science et application quotidienne* (2e éd.).
<https://open.umn.edu/opentextbooks/textbooks/nutrition-science-and-every-day-application> Manuel gratuit couvrant les bases de la nutrition, les habitudes alimentaires et l'adaptation culturelle dans la planification des repas.

QUESTIONS D'ÉVALUATION POST-MODULE

1. Qu'est-ce que la santé holistique ?

- a) Une approche qui ne tient compte que de la santé physique
- b) Une méthode exclusive pour traiter les maladies avec la médecine alternative
- c) Un concept qui englobe la santé physique, émotionnelle et sociale
- d) Aucune de ces réponses

2. Quel est un exemple de substitution saine en cuisine ?

- a) Utiliser trop de sel pour rehausser la saveur
- b) Remplacer la farine de blé par de la farine d'amande dans les régimes sans gluten
- c) Faire frire tous les aliments
- d) Utiliser du sucre raffiné en grande quantité.

3. Pourquoi est-il important d'utiliser des herbes et des épices dans une cuisine saine ?

- a) Parce qu'elles réduisent le besoin de sel et rehaussent la saveur
- b) Parce qu'elles augmentent la teneur calorique des aliments
- c) Parce qu'elles rendent les plats plus chers
- d) Parce qu'elles ont un effet négatif sur la texture des plats.

4. Parmi les techniques de cuisson suivantes, laquelle est la plus recommandée pour préserver les nutriments des aliments ?

- a) La friture
- b) Cuisson à la vapeur
- c) Rôtir avec beaucoup de matière grasse
- d) Cuisson prolongée

5. Quelle technique de cuisson est idéale pour préserver l'équilibre entre saveur et valeur nutritive ?

- a) Utilisation excessive d'huiles raffinées
- b) Cuisson lente avec des ingrédients frais
- c) Utilisation de sauces artificielles pour rehausser la saveur
- d) Réduction extrême des matières grasses sans tenir compte de la saveur

Réponses au test :

1-C, 2-B, 3-A, 4-B, 5-B

MODULE 3 :

L'EXCELLENCE CULINAIRE AU CŒUR DES PLANTES



Module 3 - L'excellence culinaire à base de plantes

INTRODUCTION

La cuisine végétale est portée par des personnes qui souhaitent mieux manger, être en meilleure santé, consommer de manière éthique et découvrir de nouvelles saveurs. Les écoles de cuisine d'aujourd'hui enseignent encore des recettes traditionnelles, qui présentent bien sûr un intérêt en raison de l'histoire gastronomique des pays, mais qui incluent rarement l'utilisation des plantes et l'enseignement des techniques permettant de les sublimer.

La cuisine végétale sans allergènes nécessite des connaissances, des compétences et des aptitudes spécifiques pour être préparée de manière savoureuse, appétissante et surtout nutritive. En effet, l'approche qui place les légumes au centre de l'assiette ne peut être considérée comme une alternative viable. Il est donc essentiel de connaître la nutrition si l'on veut réfléchir à cette cuisine avant de se mettre aux fourneaux.

En tant que chefs ou étudiants en cuisine, la maîtrise des principes et des techniques appropriés est essentielle pour répondre à un marché en constante évolution et aux attentes d'une clientèle de plus en plus exigeante et soucieuse de son alimentation.

L'objectif de ce module est de vous apporter les connaissances nécessaires pour créer des plats innovants, équilibrés et savoureux à base de plantes, tout en intégrant les principes fondamentaux de la nutrition végétale. Nous explorerons les ingrédients clés de la cuisine végétale, leur rôle nutritionnel et les différentes techniques culinaires pour travailler ces aliments, des méthodes de cuisson à la fermentation, en passant par l'utilisation de liants et de texturants naturels. Vous apprendrez également à adapter des recettes classiques à une version végétale sans compromettre le goût ni l'aspect visuel des plats.

Ce module vous permettra de comprendre la diversité des produits végétaux et leur potentiel culinaire, tout en vous dotant des compétences pratiques nécessaires pour créer des menus variés et équilibrés qui répondent aux besoins des régimes végétariens, végétaliens et flexitariens. Grâce à une approche pratique et théorique, nous mettrons en évidence les nombreuses possibilités offertes par la cuisine végétale et vous permettrons de les intégrer harmonieusement dans votre répertoire gastronomique.



Cofinancé par
l'Union européenne

Que vous soyez un professionnel souhaitant élargir votre gamme, un étudiant désireux d'acquérir de nouvelles compétences ou un passionné curieux de découvrir la richesse de l'alimentation végétale, ce module vous guidera sur la voie de l'excellence culinaire à base de plantes.

LEÇON 1 : LES BASES ET LES AVANTAGES DE LA CUISINE VÉGÉTALE

Résultat d'apprentissage 1 :	Acquis pédagogique 2 :	Résultat d'apprentissage 3 :	Durée
L'apprenant sera capable d'identifier les ingrédients clés de la cuisine végétale (légumineuses, céréales, protéines végétales, substituts de produits laitiers et de viande, etc.).	L'apprenant sera capable de comprendre les apports nutritionnels des aliments d'origine végétale.	L'apprenant sera capable d'apprendre à équilibrer les saveurs et les textures dans les plats à base de plantes.	2 heures

DESCRIPTION

Dans cette première leçon, nous poserons les bases de la cuisine végétale en explorant les bienfaits des plantes, leurs ingrédients clés et leurs rôles nutritionnels. L'objectif est de comprendre comment ces aliments peuvent être utilisés pour créer des plats savoureux, équilibrés et nutritifs. Nous verrons également comment équilibrer les saveurs et les textures dans un plat végétal afin de créer une expérience culinaire agréable et variée.

1.1 : LES BIENFAITS DE LA CUISINE VÉGÉTALE

La plupart des personnes qui choisissent de devenir végétaliennes ou d'augmenter la proportion de végétaux dans leur alimentation le font pour au moins l'une des trois raisons suivantes : la santé, l'environnement ou l'éthique.

1.1.1 SANTÉ

Risques liés à la viande rouge et transformée

Selon l'**ANSES** (Agence de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) :

- **La viande rouge** est probablement cancérigène pour l'homme (**groupe 2A**), en particulier liée à :
 - Cancer colorectal
 - Cancer du pancréas
 - Le cancer de la prostate
- **Les viandes transformées** (par exemple, les saucisses, le jambon) sont cancérigènes pour l'homme (**groupe 1**), avec : *Chaque portion de 50 g consommée quotidiennement augmente le risque de cancer colorectal de 18 %.*

Bienfaits de la consommation de fruits et légumes

Des méta-analyses à grande échelle suggèrent que les fruits et légumes ont **des effets protecteurs** significatifs :

- Ils pourraient prévenir jusqu'à **5,6 millions** de décès prématurés dans le monde (données de 2013, consommation inférieure à 500 g/jour)
- Niveaux de preuve :
 - **Convaincante** : protection contre les maladies cardiovasculaires (MCV)
 - **Suggérant** : protection contre la prise de poids, le diabète, le cancer colorectal, le cancer du sein ER-négatif

Bénéfices optimaux observés à **800 g/jour** pour les MCV et **600 g/jour** pour le cancer.

Que manger : la variété est importante

Les fruits et légumes contiennent des composés protecteurs tels que :

- Fibres
- Vitamines **B9** et **C**
- Minéraux
- **Polyphénols**
- **Caroténoïdes**
- Composés soufrés (glucosinolates, sulfures d'allyle)

Particulièrement protecteurs :

- Fruits blancs (pommes, poires)
- Légumes crucifères (par exemple, brocoli)
- Légumes à feuilles vertes
- Produits riches en bêta-carotène et en vitamine C

Cuits ou crus, tous contribuent à la santé. La clé réside dans **la diversité et la quantité**.

Autres considérations

- **Aucun lien prouvé** entre la consommation de fruits et légumes et **la santé osseuse**, bien que certaines études (par exemple, Hu et al., 2019) suggèrent des bienfaits potentiels pour **les femmes ménopausées**.
- **Aucun lien clair** avec **le déclin cognitif ou la maladie d'Alzheimer**, mais des méta-analyses plus récentes suggèrent un **risque moindre de dépression** avec une consommation plus élevée

Ces informations proviennent de l'étude de Marie-Joséphine Amiot-Carlin. Consommation des fruits et légumes : quels avantages, quels risques ?. Revue du Praticien (La), 2019, 69 (2), pp.139-143. fhal-02624847f

1.1.2 ÉTHIQUE

Les personnes qui choisissent de ne plus consommer de produits d'origine animale le font généralement par compassion pour la cause animale. Elles ont souvent vu des vidéos de lanceurs d'alerte montrant des animaux vivant dans des conditions insalubres, entassés et incapables de bouger. Ces vidéos montrent des conditions d'élevage intensif, dépourvues de tout sens moral, où les animaux sont entassés avec des taux de mortalité pouvant atteindre 15 %

selon le type d'élevage, avant d'atteindre leur taille adulte. Les différents scandales liés à l'abattage renforcent également ce refus de participer à une industrie où les animaux ne sont plus des êtres vivants mais des profits. Cette souffrance animale est au cœur de la position adoptée par les personnes qui ont choisi de devenir végétaliennes.

L'antispécisme désigne le rejet de la domination d'une espèce sur une autre. Ce courant de pensée philosophique et morale, formalisé dans les années 1970 par des philosophes anglo-saxons, considère que l'espèce à laquelle appartient un animal n'est pas un critère pertinent pour décider de la manière dont il doit être traité ni de la considération morale qui lui est due. L'exploitation et l'utilisation des animaux par les humains ne seraient pas considérées comme acceptables s'il s'agissait d'êtres humains.

Dans l'inconscient collectif, la consommation de viande est encore associée à la richesse et au pouvoir. Il n'est pas rare d'entendre des discours sur le sujet qui valorisent la masculinité et dénigrent les aliments d'origine végétale. Dans l'ensemble, on constate que les femmes sont plus enclines à consommer des aliments d'origine végétale.

Ces dernières années, les régimes végétariens, végétaliens et flexitariens ont gagné en visibilité et en popularité. « Selon les résultats [d'un sondage IFOP réalisé en 2020](#), le rapport des gens à l'alimentation et à la viande est en train de changer. 84 % des personnes interrogées sont désormais conscientes de l'impact de l'alimentation sur la santé, et 62 % ont modifié leurs habitudes de consommation afin de réduire leur empreinte environnementale. Et si 63 % considèrent qu'un repas est plus convivial lorsqu'il contient de la viande, 56 % pensent que la production de produits carnés a un impact négatif sur l'environnement. Malgré tout, l'enquête révèle que la proportion de flexitariens en France ne dépasse pas 24 % et que les régimes végétariens ou végétaliens ne concernent que 2,2 % des personnes interrogées. Ce chiffre est bien inférieur à la moyenne d'autres pays comme l'Inde, les pays anglo-saxons, l'Allemagne et la Suisse. Les régimes sans viande restent donc marginaux en France. [La France, ce pays qui résiste au régime végétarien](#) Reporterre

La cuisine végétale est inclusive, car elle permet au plus grand nombre de manger à la même table, quelle que soit l'origine de leurs restrictions alimentaires (éthiques, religieuses, liées à la santé).

1.1.3 ENVIRONNEMENT

Selon l'INRAE, « les émissions mondiales de gaz à effet de serre (GES) dues à l'agriculture s'élèvent à 14 %, dont 60 % proviennent de l'élevage. Dans le cas de l'élevage, trois GES sont les principaux responsables, en termes de contribution au réchauffement climatique (calculée sur la base de leur durée de vie dans l'atmosphère et de leurs propriétés radiatives) : le méthane (CH₄) lié à la fermentation due à la digestion des ruminants et aux émissions d'effluents de toutes les espèces, l'oxyde nitreux (N₂O) associé aux engrais synthétiques ou organiques (effluents d'élevage) utilisés pour produire des aliments pour animaux, et le dioxyde de carbone (CO₂) lié au transport, au chauffage des bâtiments ou à la climatisation des outils (cuves de refroidissement du lait, par exemple) et à l'utilisation de machines. Le bilan inclut les émissions indirectes liées aux matières premières utilisées dans l'alimentation animale, qui sont parfois importées et produites selon des normes environnementales variables d'un pays à l'autre. Dans le cas des volailles et des porcs, l'alimentation peut représenter 50 à 85 % des émissions de GES liées à leur élevage (source : [Garcia-Launay et al., 2018](#)). La contribution de l'alimentation aux émissions de GES est plus faible pour les ruminants, qui consomment également en grande partie de l'herbe.

Il est donc important de réduire notre consommation de produits carnés, car leur impact sur l'environnement est important et augmente avec la population mondiale en constante croissance.

1.2 LES INGRÉDIENTS CLÉS DE LA CUISINE VÉGÉTALE ET LEURS BIENFAITS NUTRITIONNELS

Dans le monde actuel de surconsommation, où les aliments sont disponibles en grande variété et en abondance, il peut être difficile de faire des choix éclairés. La publicité, les prix bas, l' et la disponibilité généralisée des aliments ultra-transformés influencent fortement les habitudes des consommateurs. En outre, certaines pratiques agricoles intensives, telles que l'utilisation intensive d'intrants chimiques, peuvent avoir un impact sur la santé des sols et, par conséquent, sur la qualité nutritionnelle des produits. Le transport sur de longues distances et les méthodes d'emballage jouent également un rôle. Par exemple, il est légitime de s'interroger sur la valeur nutritionnelle des tomates cultivées hors saison dans des serres chauffées et soumises à des traitements fréquents.

Le choix de produits locaux, non transformés et biologiques est le point de départ d'une alimentation végétale nutritive. Celle-ci repose sur une variété d'ingrédients, chacun ayant ses propres caractéristiques en termes de nutrition, de texture et de

goût. Pour maîtriser cette approche culinaire, il est nécessaire de comprendre les ingrédients de base et leurs bienfaits nutritionnels.

1.2.1 FRUITS ET LÉGUMES

Ils constituent bien sûr l'un des éléments essentiels de cette cuisine. Riches en vitamines et minéraux, ils sont les ingrédients idéaux pour des plats colorés et appétissants. Choisir des légumes de saison est non seulement judicieux sur le plan nutritionnel, mais aussi sur le plan économique. Les fruits et légumes de saison sont moins chers et se conservent mieux, ils ont plus de saveur et donc plus de nutriments.

Exemple : choisir du chou rouge en plein hiver apporte de la couleur à vos plats. À vous de choisir les bonnes techniques pour le travailler (voir ci-dessous), cru ET cuit.

Les légumes crus sont riches en enzymes et fournissent de bonnes fibres à l'organisme. Les légumes cuits sont plus faciles à digérer pour beaucoup de gens et apportent également leur part de fibres.

Les fruits et légumes aux couleurs vives, tels que les baies, les carottes, les tomates et les épinards, sont riches en antioxydants et en phytonutriments, qui jouent un rôle crucial dans la lutte contre les maladies chroniques et le vieillissement cellulaire. Ces composés contribuent également à réduire l'inflammation et à renforcer le système immunitaire.

Les légumes verts (brocoli, épinards, courgettes) apportent du fer, du calcium et de la vitamine K. Les légumes rouges et orange (carottes, poivrons, tomates) sont riches en bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A. Les légumes violets et bleus (aubergines, betteraves, choux) contiennent des anthocyanes, de puissants antioxydants.

Il existe plusieurs outils, selon les régions, pour vous aider à choisir des fruits et légumes de saison, comme ce visuel de l'Agence locale de l'énergie et du climat de la métropole lyonnaise.



1.2.2 PROTÉINES VÉGÉTALES

Besoins en protéines

Pour une personne sédentaire, l'ANSES recommande 0,8 à 1 g/kg de poids corporel/jour. Pour un homme de 70 kg, cela représente environ 56 à 70 g de protéines par jour, et pour une femme de 62 kg, entre 48 et 62 g. Si la personne est sportive, ses besoins seront plus élevés, pouvant atteindre 1,7 g/kg pour les sportifs de haut niveau. Notez que de grandes quantités de protéines peuvent être nocives pour les reins et le foie.

Où trouve-t-on des protéines végétales ?

Il est vrai que les protéines sont partout. Les produits d'origine animale en contiennent en grande quantité. Pour les produits végétaux, il faudra faire des associations.

Les légumes contiennent généralement 3 g pour 100 g, les fruits secs comme les amandes 21 g pour 100 g, et la spiruline en contient près de 65 g.

Mais pour obtenir la quantité souhaitée, vous ne pouvez pas manger 1 kg de courgettes, 200 g d'amandes et 20 g de spiruline. Ces aliments contribueront donc

à votre apport quotidien, mais devront être complétés par deux autres familles d'aliments.

Pour composer des assiettes riches en protéines, il est important d'associer des céréales et des légumineuses. Les protéines végétales sont constituées d'une chaîne d'acides aminés dits essentiels, ce qui signifie que l'organisme ne peut pas les produire lui-même.

Imaginez cette chaîne d'acides aminés comme un collier de perles où chaque acide aminé est d'une taille différente, mais relié aux autres. Si un seul acide aminé manque ou n'est pas présent en quantité suffisante, la chaîne ne peut pas se former et tous les autres acides aminés seront éliminés par l'organisme en moins de 24 heures.

Les céréales contiennent certains acides aminés et les légumineuses en contiennent d'autres. En les combinant, on obtient une chaîne complète.

Cette combinaison est essentielle dans les régimes végétariens et végétaliens, afin que les personnes soient rassasiées et disposent de tous les macronutriments nécessaires à leur bien-être.

En termes de proportions et pour s'assurer que chaque perle contient la quantité requise, il est essentiel d'avoir 1/3 de légumineuses et 2/3 de céréales cuites.

Un outil simple consiste à utiliser une « tasse » pour mesurer ces quantités. 2 tasses de céréales pour 1 tasse de légumineuses.

Les légumineuses, de la famille des Fabacées, également appelées « pulses », font leur grand retour, non seulement pour leur valeur nutritionnelle, mais aussi pour leur goût et leur faible coût. Elles sont très bénéfiques pour les sols, qu'elles enrichissent en azote, un composé souvent ajouté chimiquement dans l'agriculture. Elles ont un bel avenir devant elles grâce à la cuisine végétale.

La liste des légumineuses disponibles est très variée, vous pouvez donc choisir des variétés locales en fonction de votre région : lentilles vertes, blondes, noires ou corail, pois chiches, haricots blancs ou rouges, flageolets, fèves, pois cassés, arachides (que l'on a tendance à oublier, mais qui sont pourtant des légumineuses), soja...

Les céréales, qui appartiennent à la famille des Poaceae, comprennent toutes les plantes qui constituent une partie essentielle de l'alimentation humaine. La liste des céréales ne s'arrête pas au blé (et à toutes ses variétés nouvelles et anciennes), elle

comprend également le maïs, l'orge, le millet, le riz, l'épeautre, le petit épeautre, l'orge, le sorgho...

Faciles à utiliser, tous les cuisiniers les utilisent quotidiennement ! Elles apportent une sensation de satiété et des glucides lents, en fonction de leur teneur en fibres et de leur raffinement. Certaines plantes telles que le sarrasin, le quinoa et l'amarante sont regroupées ici avec les céréales. Elles appartiennent à d'autres familles botaniques mais sont considérées comme des pseudo-céréales. Plus riches en acides aminés que les céréales, elles doivent néanmoins être complétées pour former une chaîne complète.

Les céréales et les pseudo-céréales apportent des glucides complexes, des fibres, des protéines et des minéraux. Les céréales les plus couramment utilisées dans la cuisine végétarienne sont :

- **Le riz** (blanc, complet, basmati ou sauvage) : l'accompagnement idéal d'une grande variété de plats, tels que les currys et les sauces.
- **Le quinoa** : riche en protéines complètes, il remplace très bien les pâtes ou le riz dans les salades et les plats chauds.
- **Orge**, millet, sarrasin : riches en fibres et en minéraux, ces céréales sont idéales dans les soupes, les salades ou même les desserts.

Notre alimentation moderne repose largement sur le blé, qui a subi de nombreuses modifications génétiques afin d'améliorer son rendement et ses propriétés boulangères. Cependant, ces modifications, associées à des processus de production accélérés, peuvent affecter la digestibilité chez certaines personnes.

Le pain au levain traditionnel nécessite un long temps de fermentation, au moins 8 heures, qui permet aux cultures naturelles de commencer à décomposer le gluten et les phytates. Ce processus de prédigestion améliore non seulement la digestibilité, mais aussi la biodisponibilité des nutriments.

En revanche, les pains industriels modernes, tels que les baguettes fabriquées avec de la levure commerciale et levées en seulement 4 heures, contournent souvent ce processus. Ils peuvent être moins faciles à digérer et moins nutritifs. Ces pains contiennent également fréquemment des additifs qui contribuent à standardiser la production, mais qui peuvent avoir des effets négatifs sur la santé.

Si les boulangers qui travaillent avec des farines biologiques doivent s'adapter à des variables naturelles telles que l'humidité et la température, ce qui entraîne des

variations d'un lot à l'autre, cette méthode traditionnelle favorise un processus de fabrication du pain plus naturel et préservant les nutriments.

Il est essentiel de varier nos sources de céréales, non seulement pour apporter de la diversité à notre microbiote, mais aussi d'un point de vue gustatif, afin de découvrir de nouvelles saveurs. Savoir travailler sans gluten est donc important pour nous tous, afin de varier notre alimentation.

1.2.3 ACIDES GRAS ET MICRONUTRIMENTS

Les acides gras sont également un élément clé d'une alimentation végétale, et certaines sources végétales sont particulièrement riches en acides gras essentiels. Les acides gras saturés et insaturés sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

Malheureusement, il n'existe pas de sources locales d'acides gras saturés dans le règne végétal. L'huile de coco, l'huile de palme, l'huile de coprah et le beurre de karité, qui se solidifient au froid, doivent tout de même être inclus dans l'alimentation (jusqu'à 10 %) pour permettre à l'organisme de mieux digérer les acides gras dits insaturés (huile d'olive, huile de lin, huile de noix, huile d'arachide, huile de tournesol, etc.).

Les avocats, les noix, les graines de lin, le chia et l'huile de noix sont de bonnes sources d'oméga-3 et d'oméga-6. Ces graisses sont essentielles et bénéfiques pour la santé du cœur et du cerveau. Ces ingrédients sont faciles à trouver et à incorporer dans les plats des restaurants.

L'huile d'olive est l'huile la plus polyvalente et la plus saine. Pour faire sauter des légumes, assaisonner des salades et même remplacer le beurre dans les gâteaux, c'est un ingrédient indispensable. Elle reste certes une



huile coûteuse, mais comme les produits animaux sont absents de l'assiette, choisir des ingrédients de qualité n'augmentera pas le coût de vos plats et ravira vos clients.

Il est important de noter que les huiles biologiques extraites à froid sont à privilégier. Les huiles conventionnelles sont toutes extraites à l'aide de procédés chimiques à base d'hexane, un dérivé pétrochimique.

L'agriculture biologique protège les consommateurs contre les méthodes de production qui utilisent des aides technologiques toxiques et des additifs alimentaires controversés.

Bien que les légumes, les fruits et les légumineuses soient une excellente source de vitamines et de minéraux, il est important de prêter attention à certains nutriments spécifiques dans un régime alimentaire végétal :

- **Vitamine B12** : essentielle au bon fonctionnement du système nerveux, elle n'est présente que dans les produits d'origine animale. Les végétaliens doivent donc se tourner vers des produits enrichis ou prendre des compléments alimentaires.
- **Le fer** : présent dans les légumineuses, les légumes verts à feuilles, les graines et les fruits secs. Pour optimiser votre apport en fer dans le cadre d'une alimentation végétale, pensez à ajouter un fil de jus de citron ou de persil à vos plats, qui sont d'excellentes sources de vitamine C. Cette vitamine favorise l'absorption du fer.
- **Calcium** : présent dans les légumes verts à feuilles, le tofu, les amandes et les boissons végétales enrichies.
- **Les oméga-3** d'origine végétale (acide alpha-linolénique - ALA) sont transformés par l'organisme (en acide docosahexaénoïque - DHA et en acide eicosapentaénoïque - EPA), mais malheureusement, cela ne suffit pas. De plus, ces acides gras sont particulièrement sensibles à la chaleur et à l'oxydation. Il est donc essentiel pour les personnes qui suivent un régime alimentaire végétal de compléter leur alimentation avec des oméga-3.



Nutriments clés à surveiller dans les régimes végétaliens

Nutriment	Pourquoi est-ce important ?	Risques en cas de carence	Sources et recommandations
Vitamine B12	Essentielle au fonctionnement du système nerveux et à la formation des globules rouges	Fatigue, troubles neurologiques, anémie	! Supplémentation nécessaire : 25 à 100 mcg/jour ou 1 000 mcg/semaine ; ou consommation d'aliments enrichis en vitamine B12 (laits végétaux, céréales, levure nutritionnelle)
Fer	Transport de l'oxygène dans le sang	Anémie, fatigue, vertiges	Sources végétales : lentilles, pois chiches, tofu, graines de courge. À associer à de la vitamine C (agrumes, poivrons) pour favoriser l'absorption
Calcium	Santé osseuse, fonction musculaire	Fragilité osseuse, ostéoporose	Lait végétal enrichi et jus, tofu enrichi en calcium, légumes verts à feuilles (chou frisé, bok choy). Évitez l'excès de caféine/sel.
Oméga-3 (ALA)	Santé du cerveau et du cœur	Inflammation, troubles cognitifs	Graines de lin moulues, graines de chia, noix, huile de canola. Pour l'EPA/DHA : envisagez des compléments alimentaires à base d'algues

1.2.4 SUBSTITUTS DE VIANDE

Comme vous pouvez le constater, les protéines végétales constituent d'excellents substituts naturels à la viande. Elles fournissent également des fibres, des minéraux tels que le fer et le magnésium, ainsi que des glucides complexes pour une énergie durable. Par exemple :

- **Les pois chiches** : utilisés dans le houmous, les falafels, les currys et les salades.
- **Les lentilles** : idéales dans les soupes et les ragoûts, ou comme substitut de viande dans les boulettes végétariennes.

- **Haricots noirs et fèves** : parfaits pour le chili végétarien, les burritos ou les salades.
- **Les protéines de soja texturées, les légumineuses, les champignons et le seitan** sont des alternatives populaires. Les protéines de soja (comme le tofu soyeux) et les champignons (en particulier les pleurotes ou les shiitakes) offrent une texture ferme et umami (savoureuse), idéale pour imiter des morceaux de viande dans des plats tels que les ragoûts ou les tacos. Cependant, la teneur en protéines n'est pas atteinte lorsque l'on utilise des champignons, il est donc conseillé d'ajouter une légumineuse à la préparation (haricots rouges, par exemple).
- **Les protéines végétales à base de soja** issues d'Asie, telles que le tofu, le tempeh et le seitan, ainsi que les PST (protéines de soja texturées), sont également d'excellents substituts aux protéines animales dans la cuisine végétale et sont parfaites pour remplacer la viande dans les burgers ou les sautés.

Le tofu, fabriqué à partir de lait de soja, peut être utilisé dans une multitude de plats : sauté, grillé, en purée dans des desserts ou en remplacement des œufs.

Le tempeh, fermenté et riche en probiotiques, est souvent utilisé dans les recettes asiatiques ou comme substitut de viande dans les hamburgers ou les ragoûts.

Le seitan, à base de gluten de blé, peut imiter la texture de la viande et se prête bien aux sautés et aux grillades.

Les magasins bio proposent une large gamme de tofu : nature, fumé, aux herbes, à la japonaise ou au basilic.

Pour que le tofu soit savoureux, il doit être mariné dans une marinade très parfumée (par exemple, tamari, sésame, oignons, etc.).

La controverse autour du soja doit être considérée sous l'angle de la dose qui fait le poison, comme c'est toujours le cas avec tous les aliments. Les populations asiatiques consomment du soja depuis des milliers d'années et sont beaucoup moins touchées par l'ostéoporose que les populations européennes. Il est donc important de vérifier les sources d'information. L'industrie laitière a autrefois critiqué le soja parce que ses ventes baissaient. Les phytoestrogènes ne sont en aucun cas des œstrogènes humains, ce sont simplement des composants des plantes.

Il existe de nombreuses préparations végétariennes ou végétaliennes, des saucisses de tofu, des saucisses végétaliennes, etc. N'oubliez pas que ces

préparations sont produites industriellement et contiennent de grandes quantités d'aliments transformés.

Vous trouverez également une grande variété de légumineuses, comme nous l'avons vu précédemment. Les lentilles Beluga, par exemple, sont noires et ont une forme qui rappelle celle du caviar.

Tableau comparatif des protéines végétales

Produit	Ingrédient principal	Texture	Méthodes de cuisson courantes	Valeur nutritionnelle (pour 100 g)
Tofu	Lait de soja (caillé)	Tendre à ferme (varie selon le type)	Sauté, grillé, cuit au four, mariné, utilisé dans les desserts	~8 g de protéines, faible teneur en matières grasses, contient du calcium et du fer (en particulier s'il est caillé au calcium)
Tempe	Fèves de soja entières fermentées	Fermes, goût de noisette, légèrement moelleux	Poêlé, cuit au four, à la vapeur, ajouté à des ragoûts ou des sandwiches	~19 g de protéines, riche en fibres, contient des probiotiques et du fer
Seitan	Gluten de blé	Très ferme, ressemble à de la viande	Grillé, sauté, en tranches ou en morceaux	~25 g de protéines, faible en matières grasses, faible en fibres, ne convient pas aux régimes sans gluten

1.2.5 SUBSTITUTS DU LACTOSE/DE LA CASÉINE

Les laits végétaux (amande, riz, noisette, soja, avoine...) constituent une bonne alternative aux laits animaux. Chacun a son goût et sa texture propres. Essayez-les pour vous faire une idée. Le soja et le riz sont particulièrement adaptés aux gâteaux et aux tartes salées, car ils apportent de la moelleux.

Les crèmes végétales (soja, noix de cajou, riz, amande, avoine...) sont des alternatives à la crème fraîche. Cependant, vous devrez retravailler le goût de vos

préparations, car elles apportent une note très sucrée à tous les plats salés. La crème de noix de cajou est celle qui se rapproche le plus de la crème fraîche.

Le lait et la crème de coco sont de bonnes alternatives à la crème fraîche, mais ils donnent un goût asiatique caractéristique.

Les noix de cajou non salées et non grillées ont un statut assez particulier, car elles peuvent être utilisées pour fabriquer du lait, de la crème et du fromage végétal. Vous trouverez facilement des recettes sur les sites web végétaliens. Il suffit de les réhydrater pendant au moins 4 heures, puis de les rincer et de les mixer pour obtenir une crème ; en ajoutant plus ou moins d'eau, vous obtiendrez du lait.

Les purées d'oléagineux sont un bon substitut au beurre ou à l'huile dans les gâteaux.

À base de noisettes, d'amandes, de noix de cajou, de pistaches, de graines de sésame ou d'arachides, elles sont idéales pour préparer des sauces salées qui accompagneront à merveille des légumes vapeur ou des spaghettis de légumes, et constituent une excellente alternative à la vinaigrette pour vos salades. Utilisez-les comme de la moutarde dans vos sauces ou selon vos envies.

1.2.6 SUBSTITUTS D'ŒUFS

Les œufs apportent de l'humidité et des liants, et aident à gonfler les préparations. Oubliez les soufflés aux légumes, mais il existe tant d'autres recettes où les œufs peuvent être facilement remplacés. Voici quelques ingrédients qui pourraient vous aider :

Lorsque les graines de lin moulues entrent en contact avec l'eau, elles forment un mucilage qui remplace les œufs dans les préparations salées et sucrées telles que les gâteaux. La quantité maximale par préparation est équivalente à un œuf, soit environ 50 g.

La compote de pommes ou le yaourt au soja ajouteront de la douceur aux gâteaux sans œufs.

Le bicarbonate de soude associé à un acide (citron ou vinaigre). Augmenter la quantité de levure chimique permet de remplacer l'œuf. Les solutions alternatives sont parfois très simples.

1.3 ÉQUILIBRER LES SAVEURS ET LES TEXTURES DANS LES PLATS À BASE DE PLANTES

Dans la cuisine végétale, il est essentiel de maîtriser l'art d'équilibrer les saveurs et les textures afin que chaque plat soit non seulement nutritif, mais aussi délicieux. Utilisez des textures contrastées et une variété de saveurs pour créer une expérience culinaire complète.

1.3.1 LES CINQ SAVEURS DE BASE

Les cinq saveurs de base (salé, sucré, acide, amer et umami) peuvent être équilibrées dans un plat végétal afin d'optimiser son goût. Par exemple :

- *Sucré* : les légumes tels que les carottes et les courges ajoutent une douceur naturelle.
- *Acide* : le jus de citron ou le vinaigre de cidre ajoutent de la fraîcheur et du piquant.
- *Umami* : des ingrédients tels que les tomates séchées, la levure nutritionnelle ou les champignons apportent cette saveur caractéristique.
- *Salé* : peut être apporté par la sauce soja ou le sel iodé.
- *L'amertume*, souvent négligée, est également une saveur à prendre en compte. Les salades telles que les endives sont souvent amères.

La recherche de la saveur umami est essentielle. Les produits laitiers, largement utilisés dans la cuisine traditionnelle, sont naturellement riches en umami. C'est une saveur qui lie toutes les autres, occupe la bouche et donne ce goût délicieux.

La sauce soja ou le tamari (sauce soja sans gluten), l'oignon, l'ail frais ou en poudre et les herbes aromatiques feront ressortir ces saveurs. Les épices et les condiments sont également fondamentaux dans la cuisine végétarienne. Une solution intéressante consiste à utiliser les condiments et les épices utilisés dans la version à base de viande et à les accentuer en augmentant leur dose. N'hésitez pas à utiliser des épices pour ajouter de la saveur !

1.3.2 CONTRASTE DES TEXTURES

Les contrastes de textures sont essentiels pour rendre un plat plus intéressant.

Travailler les textures est essentiellement une question de techniques de découpe et de cuisson.

Toutes les techniques de découpe et de cuisson apprises dans le cadre du CAP cuisinier, par exemple, peuvent être utilisées pour la cuisine végétarienne, à condition d'approfondir un peu la compréhension du choix des techniques en fonction des résultats attendus.

Dans l'ensemble, il est essentiel d'avoir une texture croquante, croustillante, la fraîcheur apportée par les légumes crus ou les herbes aromatiques et l'onctuosité. Bien sûr, tout cela dépendra du plat, de votre créativité et de la direction que vous souhaitez donner à vos plats.

Par exemple, lorsque vous préparez des galettes de légumes imitant un steak, il est essentiel de ne pas trop mélanger les ingrédients, au risque d'obtenir une texture destinée aux bébés !

Les graines de tournesol grillées ou les éléments frits sont des moyens faciles d'ajouter du croquant et du croustillant.

Un curry de légumes peut être servi avec du riz basmati pour apporter douceur et légèreté, tout en ajoutant des noix croquantes ou du tofu frit pour le contraste. De même, une salade de quinoa avec des légumes croquants et une vinaigrette crémeuse à l'avocat offre une grande variété de textures.

Comprendre les bases des ingrédients clés de la cuisine végétale et leur rôle nutritionnel est fondamental pour une alimentation saine et équilibrée. En maîtrisant les combinaisons de saveurs et de textures, vous serez en mesure de créer des plats végétaliens non seulement nutritifs, mais aussi délicieux et variés. Le reste de ce module vous permettra de perfectionner vos techniques culinaires et d'apprendre à tirer le meilleur parti de ces ingrédients dans vos recettes.

Boîte à outils pour créer des textures – Guide rapide pour la cuisine végétale

Texture	Ingrédients	Techniques de cuisson
Croquant	Graines grillées, pois chiches rôtis, noix, légumes crus (carottes, choux)	Rôtir, cuire à l'air chaud, déshydrater
Crémeux	Crème de noix de cajou, avocat, tofu soyeux, purée de haricots blancs	Mixage, cuisson lente, émulsion
Moelleux	Seitan, tempeh, tomates séchées, champignons (shiitake, portobello)	Sauter, griller, faire revenir

Croustillant	Cubes de tofu cuits au four, aubergines panées, papier de riz, frites de polenta	Friture peu profonde, rôti au four, saisir à la poêle
Tendre Moelleux /	Lentilles cuites, aubergines, courgettes, bananes mûres	Cuisson à la vapeur, braisage, cuisson au four
Collant Liant /	Purée de patate douce, œuf de lin, aquafaba, beurres de noix	Cuisson au four, mélange, sauces épaississantes
Fermes copieux /	Tempeh, haricots, steaks de chou-fleur, jacquier	Griller, presser, poêler

RÉFÉRENCES

- Alcorta, A., Porta, A., Tárrega, A., Alvarez, M. D., & Vaquero, M. P. (2021). Foods for Plant-Based Diets : Challenges and Innovations. *Foods*, 10(2), 293. <https://doi.org/10.3390/foods10020293>
- EIT Food Education. (s. d.). YouTube. <https://www.youtube.com/@eitfoodeducation>
- Lakhani-Kanji, R. (2024, 1 mai). *Plant-Based Diet : What It Is, Benefits, and Where To Start*. <https://zoe.com/learn/what-is-a-plant-based-diet>
- Alimentation durable. (s. d.). <https://unccelearn.org/course/view.php?id=56&page=overview&lang=en>
- TEDx Talks. (2024, 13 juin). *Comment une alimentation plus végétale reflète notre nature meilleure | Kate Brindle | TEDxBaylands Park Youth* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=fJsOWZ12dA0>

LEÇON 2 : TECHNIQUES ET MÉTHODES DE CUISINE À BASE DE LÉGUMES

Résultat d'apprentissage 1 :	Résultat d'apprentissage 2 :	Résultat d'apprentissage 3 :	Durée
L'apprenant sera capable de maîtriser les principales techniques de cuisson adaptées aux ingrédients végétaux (grillade, fermentation, cuisson à basse température, etc.).	L'apprenant sera capable d'expérimenter des liants et des épaississants naturels pour remplacer les produits d'origine animale.	L'apprenant sera capable de concevoir des plats innovants en jouant avec les combinaisons de saveurs et de couleurs.	2 heures

DESCRIPTION

La cuisine végétale ne repose pas uniquement sur les ingrédients, mais aussi sur les techniques culinaires spécifiques utilisées pour mettre en valeur ces produits. Nous explorerons les principales techniques culinaires adaptées aux ingrédients végétaux, ainsi que l'utilisation de liants et d'épaississants naturels pour remplacer les produits d'origine animale. Enfin, nous apprendrons à créer des plats innovants en jouant sur les combinaisons de saveurs et de couleurs.

2.1 MAÎTRISER LES PRINCIPALES TECHNIQUES DE CUISSON ADAPTÉES AUX INGRÉDIENTS VÉGÉTAUX

Les techniques de cuisson jouent un rôle essentiel dans la préservation des saveurs, des textures et des nutriments des aliments végétaux. Chaque méthode peut influencer la texture d'un légume, la profondeur de sa saveur et l'aspect visuel d'un plat.

Comme mentionné précédemment, toutes les techniques, à l'exception du ficelage, du filetage ou de toute autre technique impliquant une action directe sur un produit animal, peuvent être utilisées et transposées aux végétaux.

Il existe quelques techniques particulières à connaître pour s'adapter aux ingrédients spécifiques utilisés dans la cuisine végétale.

Les techniques de découpe utilisées doivent tenir compte du fait que plus le légume est finement coupé, plus il sera sucré, car il contiendra moins de fibres cassées.

Une brunoise (légumes ou fruits coupés en cubes de 2 mm) apportera beaucoup plus de douceur à la préparation qu'une coupe en sifflet (tranches de 2 à 3 mm, puis coupées en morceaux pour une cuisson au wok). Il faut jouer avec les différentes tailles des légumes pour obtenir les textures et les saveurs souhaitées.

En ce qui concerne les techniques de cuisson, gardez à l'esprit que plus un aliment est cuit, plus il est sucré, c'est-à-dire plus son indice glycémique est élevé.

Des pâtes bien cuites auront un goût plus sucré que des pâtes al dente.

La réaction de Maillard

Les cuisiniers l'adorent car elle ajoute rapidement de la saveur à tous les produits qu'ils travaillent. Elle doit toutefois être utilisée avec modération. Lorsque les aliments sont **fumés** ou **carbonisés**, en particulier à haute température, ils peuvent contenir **des composés potentiellement nocifs** tels que **des hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP)** et **des amines hétérocycliques (HCA)**. Selon des organismes tels que le Centre international de recherche sur le cancer et l'Autorité européenne de sécurité des aliments, ces substances sont associées à un risque accru de cancer lorsqu'elles sont consommées en grande quantité sur une longue période.

2.1.1 LES PRINCIPALES MÉTHODES DE CUISSON TRADITIONNELLES

Les techniques traditionnelles sont particulièrement efficaces pour ajouter de la profondeur à la saveur et à la texture des légumes et autres ingrédients végétaux. Ces méthodes de cuisson à haute température caramélisent les sucres naturels des légumes et accentuent leurs arômes. La réaction de Maillard qui en résulte est souvent un moyen intéressant de travailler avec certains ingrédients, à condition bien sûr que ceux-ci soient crus ou cuits à une température plus basse pour contrer les effets de cette réaction.

- **Grillade** : parfaite pour les légumes tels que les poivrons, les courgettes, les aubergines et les champignons, ainsi que pour les substituts de viande tels que le tofu et le tempeh. Les légumes grillés conservent leur texture croquante à l'extérieur tout en restant tendres à l'intérieur. Il est essentiel de bien mariner les légumes ou les substituts avant de les griller afin d'ajouter de la complexité aux saveurs.
- **Saisie, faire sauter** : comme pour la cuisson au wok dans de l'huile chaude. Veillez à ne pas faire fumer l'huile, qui devient toxique lorsqu'elle est trop chaude.
- **Rôtir** : tout comme vous pouvez rôtir un poulet, vous pouvez également rôtir n'importe quel type de légume. Cette technique est idéale pour les légumes-racines tels que les carottes, les pommes de terre, les betteraves, les patates douces et les courges. La cuisson à haute température produit une croûte dorée tout en préservant un intérieur fondant. Utilisez de l'huile d'olive ou de coco et des herbes aromatiques (romarin, thym, ail) pour parfumer les légumes.
- **Cuisson à la vapeur** : la cuisson à la vapeur dans un autocuiseur permet de cuire rapidement des aliments tels que les légumineuses. Évitez le bicarbonate, car il fait exploser la structure des légumineuses et les prive de leurs nutriments. La cuisson traditionnelle à la vapeur cuit trop les légumes, il est donc préférable d'utiliser une cuisson douce.
- **Cuisson des légumineuses** : n'oubliez pas que les légumineuses cuisent dans une grande quantité d'eau et doivent être mises à cuire à froid sans sel !
- **Bouillons** : il est tout à fait possible de faire des bouillons uniquement à partir d'ingrédients végétaux. La technique est la même que pour les bouillons à base d'os, mais sans les os ! C'est une excellente occasion d'utiliser les parures et les épluchures.
- **Sous-vide** : La cuisson sous vide permet de cuire les aliments à une température constante (souvent entre 50 et 90 °C) dans un sac hermétique. Cela permet de préserver la texture tout en intensifiant les saveurs. Par exemple, le tofu mariné cuit sous vide devient particulièrement tendre et savoureux. Je ne recommanderais toutefois pas cette technique, car elle est

particulièrement polluante en raison de la quantité de plastique utilisée, qui migre également dans les aliments.

2.1.2 LES PRINCIPALES MÉTHODES DE CUISSON SAINES

Une cuisson saine est saine car elle ne provoque pas de réaction de Maillard.

- **Cuisson lente** : les ragoûts et les currys peuvent bénéficier d'une cuisson lente à feu doux, qui permet aux légumes, aux légumineuses et aux épices de libérer leurs arômes. Une cuisson de plusieurs heures à feu doux dans un bouillon ou une sauce riche crée une profondeur de saveur intéressante.
- **Cuisson douce à la vapeur** : en utilisant un cuiseur vapeur tel qu'un couscoussier, qui laisse échapper légèrement la vapeur, les aliments cuisent à basse température, conservant ainsi toutes leurs vitamines tout en restant légèrement croquants. Cette méthode de cuisson est particulièrement utile pour les gâteaux, car elle les rend incomparablement moelleux. Vous pouvez également préparer des plats en sauce en plaçant un récipient sur le tamis du cuiseur vapeur.
- **Croûte de sel** : idéale pour assaisonner les légumes que vous souhaitez mettre en valeur au centre de l'assiette. Pour les grands restaurants, qui ont l'habitude de l'utiliser sur le poisson par exemple, l'essayer sur les légumes est une véritable découverte !

Zoom sur **la fermentation**, une technique ancestrale qui non seulement développe des saveurs uniques, mais apporte également des bienfaits nutritionnels grâce aux probiotiques qu'elle génère. Elle prolonge également la durée de conservation des aliments. Ni cru ni cuit, il est fermenté. **À ne pas confondre avec les cornichons**, qui peuvent également être utilisés dans la cuisine des légumes pour ajouter un peu de piquant ! Les cornichons ne sont pas fermentés car ils sont cuits par l'action du sucre et du vinaigre chaud.

La fermentation, quant à elle, se fait lentement, sur plusieurs semaines, dans des conditions très salées. Environ 30 à 50 g de sel par kilo de légumes, dans des bocaux hermétiques. Découvrez toutes les techniques pour réaliser des légumes fermentés, et les règles à respecter pour les préparer en toute sécurité pour vos clients. Attention aux bocaux : la toxine botulique peut se développer, ne réduisez donc jamais la quantité de sel !

- **Légumes fermentés** : le chou, les carottes, le concombre et d'autres légumes peuvent être fermentés pour créer des condiments tels que le kimchi ou la choucroute. La fermentation améliore la digestibilité des légumes et en fait des sources bénéfiques de probiotiques pour la flore intestinale.
- **Protéines fermentées** : le tempeh, à base de soja fermenté, est riche en protéines et sa texture ferme se prête bien à la cuisson au grill ou au wok. Le miso, la sauce soja et le tamari sont également des produits à base de soja fermenté qui ajoutent une profondeur umami aux plats à base de légumes.

2.2 CRÉER DES PLATS INNOVANTS : COMBINAISONS DE SAVEURS, COULEURS ET LIANTS NATURELS

L'innovation culinaire dans la cuisine végétale réside dans la créativité avec laquelle les saveurs et les couleurs sont combinées pour créer une expérience gustative unique et visuellement attrayante. Ce n'est pas toujours facile à maîtriser, alors n'hésitez pas à expérimenter.

La cuisine végétale promet d'ouvrir de nouveaux horizons aux chefs, leur permettant de penser et de travailler différemment.

Expérimentez **des combinaisons de saveurs et de textures** pour surprendre et ravir vos papilles :

- **Acidité et douceur** : des ingrédients tels que le jus de citron, le vinaigre balsamique ou le tamari apportent de l'acidité, tandis que les fruits secs, la mélasse ou le sirop d'érable peuvent ajouter de la douceur. Ensemble, ils équilibrent les saveurs d'un plat.
- **Les fritures** : avoir un élément frit dans l'assiette rappelle les codes de la cuisine traditionnelle et rassure les personnes qui découvrent l'alimentation végétale. Il peut s'agir d'une herbe aromatique comme le persil ou la sauge, ou d'un élément du plat, comme des falafels ou des beignets.
- **Les couleurs** jouent un rôle essentiel non seulement pour l'attrait visuel, mais aussi pour les bienfaits nutritionnels. Une assiette bien colorée indique une grande variété de nutriments. On dit souvent « mangez arc-en-ciel » ! Cette image illustre bien la nécessité d'avoir plusieurs couleurs dans l'assiette pour attirer l'œil, mais surtout pour avoir différents nutriments.

Une assiette de légumes doit jouer sur cette diversité pour créer une expérience sensorielle complète et esthétique. **Les bols** ou **les salades composées**, par exemple, sont parfaits pour mettre en valeur cette variété de couleurs et de textures, tout en équilibrant les saveurs.

Par exemple :

- **Salade de quinoa multicolore** : un mélange de quinoa rouge et blanc, avec des légumes grillés tels que des poivrons, des courgettes et des aubergines, garni de graines de courge et d'une vinaigrette au citron et à l'huile d'olive, et des tranches de panisses (galettes de pois chiches frites) pour compléter les protéines avec de la mayonnaise.
- **Curry de légumes-racines** : un curry riche en saveurs avec des patates douces, des carottes, des panais, du céleri-rave et des pois chiches, rehaussé d'épices telles que le curcuma, le cumin et le gingembre frais, servi sur un lit de riz basmati.

Les liants et les texturants jouent un rôle important dans la cuisine végétale, en remplaçant les ingrédients d'origine animale tels que les œufs, le beurre ou la gélatine, tout en conservant une texture agréable et les propriétés fonctionnelles des plats.

Les liants sont essentiels dans la préparation des pâtisseries, des sauces, des soupes et autres plats végétaliens où les œufs ou les produits laitiers sont traditionnellement utilisés pour lier les ingrédients.

- **Graines de lin** : les graines de lin moulues, mélangées à de l'eau, forment un gel qui peut remplacer les œufs dans les pâtisseries, les muffins et les crêpes.
- **Purée de légumes** : les purées de légumes ou de légumineuses telles que la purée de pommes de terre, de haricots blancs ou de courge musquée peuvent être utilisées comme liants dans les sauces ou les farces d'. Elles ajoutent également une texture crémeuse sans ajout de produits laitiers. Vous pouvez également préparer des sauces avec des légumes rôtis et un peu d'ail.
- **Tofu soyeux ou lait de soja** : ce sont des alternatives aux œufs dans les tartes, les sauces et les desserts tels que les mousses et les mayonnaises, ou comme liant dans les desserts.

- **Fécule de pomme de terre, féculé de maïs et féculé de tapioca** : ce sont des liants qui peuvent être utilisés pour épaissir les sauces, remplacer les œufs dans un flan ou améliorer la consistance des préparations.

Les texturants peuvent être utilisés pour ajuster la texture des plats à base de légumes, en particulier lorsque l'on cherche à imiter la consistance des produits d'origine animale.

- **Agar-agar** : gélifiant végétal dérivé d'algues, idéal pour les desserts (comme les gelées ou la panna cotta) et les sauces épaissies. L'agar-agar est utilisé en remplacement de la gélatine. La préparation doit être bouillie pendant 1 minute pour activer son pouvoir gélifiant. Plus une préparation est riche en acides gras, plus il faut d'agar-agar. La quantité dépend de la préparation, mais elle doit être soigneusement mesurée au gramme près.
- **Psyllium** : ce tégument est utile dans les pâtes à pain ou à gâteaux sans gluten pour améliorer la texture et la légèreté, et ajouter de l'élasticité. Ne pas utiliser plus de 10 à 20 g.
- **Farine de pois chiches** : idéale pour obtenir une texture ferme dans des plats tels que les galettes ou les omelettes aux légumes. C'est également un excellent liant pour les sauces épaisses ou les crêpes. La farine de pois chiches est un incontournable de votre cuisine. Polyvalente, elle se marie aussi bien avec les plats salés que sucrés et permet de réaliser une multitude de recettes (socca, oignons à l'indienne, omelettes aux légumes, accras, crêpes, chapelure et bien d'autres encore).

Nous venons de découvrir différentes techniques de cuisson adaptées aux ingrédients végétaux, ainsi que des méthodes pour remplacer les produits d'origine animale par des alternatives naturelles.

Expérimenter les saveurs, les textures et les couleurs offre une infinité de possibilités pour créer des plats végétaliens savoureux, visuellement attrayants et équilibrés sur le plan nutritionnel. En maîtrisant ces techniques, vous serez en mesure de proposer une cuisine végétarienne moderne et raffinée.

Checklist pour personnaliser vos menus – Cuisine végétale

1. Équilibre nutritionnel

- ☐ Inclure au moins une **source complète de protéines** (par exemple, tofu, lentilles, quinoa, seitan)
- ☐ Ajoutez une variété de **légumes** (couleurs, types, crus/cuits)
- ☐ Assurez-vous d'avoir une **source de graisses saines** (par exemple, huile d'olive, noix, graines, avocat)
- ☐ Intégrez **des glucides complexes** (céréales complètes, légumineuses)

2. Variété de textures et de saveurs

- ☐ Combiner au moins 2 à 3 textures (par exemple, crémeux, croquant, moelleux)
- ☐ Utiliser des ingrédients riches en umami (par exemple, champignons, miso, tamari)
- ☐ Ajoutez des herbes, des épices et des ingrédients acides (citron, vinaigre) pour rehausser la saveur

3. Allergènes et considérations alimentaires

- ☐ Le plat est-il **sans gluten** ou facilement adaptable ?
- ☐ Est-il **sans noix** ou peut-on proposer des alternatives ?
- ☐ Existe-t-il des options sans soja ?
- ☐ Indiquez clairement si le plat est **végétalien, végétarien ou flexitarien**

4. Saisonnalité et durabilité

- ☐ Utilisez des ingrédients dans la mesure du possible
- ☐ Réduire l'utilisation de fortement **locaux** et **de saison produits transformés**
- ☐ Réduire le gaspillage alimentaire grâce à un portionnement intelligent ou à des idées de réutilisation

5. Attrait visuel et présentation

- ☐ Utiliser variées **des couleurs** et **des présentations originales**
- ☐ Ajoutez des garnitures fraîches (herbes, graines, fleurs comestibles)

RÉFÉRENCES

- Davison, C. (2025, 10 janvier). *The Beginner's Guide to a Whole-Food, Plant-Based Diet. Forks Over Knives*. <https://www.forksoverknives.com/how-tos/plant-based-primer-beginners-guide-starting-plant-based-diet/>
- Plant Based News. (s. d.). *Vegan Recipe Library - A huge selection of the best vegan recipes*. <https://plantbasednews.org/category/veganrecipes/>
- Recipe, P. M. (2024, 16 juillet). *31 recettes végétales faciles*. Love And Lemons. <https://www.loveandlemons.com/plant-based-recipes/>

LEÇON 3 : ADAPTER DES RECETTES TRADITIONNELLES À DES VERSIONS VÉGÉTALES

Résultat d'apprentissage 1 :	Résultat d'apprentissage 2 :	Résultat d'apprentissage 3 :	Durée
L'apprenant sera capable de transformer des plats classiques en alternatives végétales tout en préservant leur goût et leur qualité.	L'apprenant sera capable d'utiliser des alternatives végétales aux produits laitiers, aux œufs et à la viande dans des recettes courantes.	L'apprenant sera capable de développer des menus équilibrés et attrayants pour répondre aux attentes de différents profils de clients végétaliens.	2 heures

DESCRIPTION

L'un des défis les plus stimulants de la cuisine végétale consiste à transformer des plats classiques, souvent associés à des ingrédients d'origine animale, en alternatives végétales tout en préservant la richesse des saveurs, des textures et de l'aspect visuel. Dans cette leçon, nous verrons comment adapter des recettes traditionnelles en versions végétales, sans sacrifier la qualité gustative. Nous explorerons également comment utiliser des substituts végétaux aux produits laitiers, aux œufs et à la viande, ainsi que des stratégies pour élaborer des menus végétariens équilibrés, attrayants et savoureux.

3.1 TRANSFORMER DES PLATS CLASSIQUES EN ALTERNATIVES VÉGÉTALES TOUT EN PRÉSERVANT LEURS QUALITÉS GUSTATIVES

Adapter une recette traditionnelle à une version végétale implique de comprendre les propriétés physiques et chimiques des ingrédients et d'identifier les éléments clés à remplacer. Cela nécessite un équilibre entre les ingrédients, les techniques de cuisson et de découpe, ainsi que le respect des saveurs de base.

Chaque recette classique contient des éléments d'origine animale qui jouent un rôle fonctionnel dans le plat : les œufs pour lier, le lait pour l'onctuosité, la viande pour la

texture et l'umami, ou du fromage pour la matière grasse et la saveur. Pour adapter ces recettes, il faut trouver des substituts qui remplissent des fonctions similaires.

1. J'identifie les produits d'origine animale dans la recette de base

2. Je choisis les alternatives végétales que je souhaite utiliser et je vérifie comment elles sont utilisées

3. J'utilise la recette et j'adapte les techniques en fonction des alternatives choisies

Prenons l'exemple d'une sauce tomate traditionnelle à base de viande hachée, qui peut être utilisée pour les sauces bolognaises, les gnocchis, les lasagnes, etc.



Seule la viande hachée est d'origine animale et doit être remplacée. Le processus de préparation de la sauce sera identique à celui d'une sauce traditionnelle, à l'exception de la préparation des légumineuses, qui devront être travaillées au préalable.

> Elle peut être remplacée par des lentilles vertes (cuites avant d'être ajoutées à la sauce) ou par des protéines de pois texturées (réhydratées dans un bouillon de miso ou de sauce soja).

> Il peut également s'agir de haricots rouges (précuits), de seitan (le seitan est du gluten de blé préparé, façonné et précuit à la vapeur).

Bien sûr, nous ajouterons des légumes, tels que des carottes ou des courgettes coupées en brunoise ou en macédoine, selon le résultat souhaité, afin d'apporter des nutriments.

Ingrédients pour la sauce bolognaise aux lentilles

- Oignon Ail Thym Poivre Sel
- Huile d'olive Coulis de tomates Sucre
- Basilic
- Légumes au choix (aubergines en été, carottes en hiver, par exemple) Viande hachée Lentilles vertes

Étape 1 Dans cette recette, il faut évidemment précuire les lentilles avant de les utiliser. J'adapte donc ma technique.

Rincez les lentilles et faites-les cuire dans une grande quantité d'eau froide non salée. Vous pouvez ajouter un bouquet garni ou toute autre herbe de votre choix pour parfumer les lentilles.

Étape 2 Émincez l'oignon, l'ail et les légumes à la taille souhaitée.

Étape 3 Faites revenir l'oignon dans l'huile, ajoutez les légumes et faites-les suer jusqu'à ce qu'ils blanchissent en ajoutant du sel. Ajoutez ensuite les lentilles, l'ail, le coulis et le reste des ingrédients (sucre si nécessaire, thym, basilic, etc.) et laissez cuire pendant au moins 1 heure à feu doux, en ajoutant de l'eau si nécessaire.

Étape 4 : Servez avec l'accompagnement de votre choix.

Si cette recette est utilisée pour faire des lasagnes, vous devrez préparer une **sauce béchamel**. Même procédure : 1/ Comment identifier les produits d'origine animale dans une sauce béchamel ?

Beurre et lait.

2/ Je choisis les alternatives

Le beurre peut être remplacé par de la margarine ou de l'huile d'olive.

Le lait peut être remplacé par du lait végétal de soja (aussi neutre que possible). Il y a de la farine de blé, donc si la commande est sans gluten et végétale, remplacez simplement la farine de blé par de la farine de riz.

3/ J'utilise les techniques appropriées pour préparer les recettes. Ici, utilisez la technique standard des poids égaux : parts égales de margarine et de farine, et environ 10 fois cette quantité de lait.

Pour préparer la sauce béchamel, faites fondre la margarine dans une casserole à feu doux. Hors du feu, ajoutez une quantité égale de farine pour former un roux blanc (mélange de farine et de matière grasse, coloré à feu moyen. Humidifié avec du vin, de l'eau, du bouillon ou du lait, ce liant permet d'obtenir une sauce), puis le lait froid presque en une seule fois, sans risquer de former des grumeaux. Ajoutez ensuite le lait froid presque en une seule fois, sans former de grumeaux, vous obtiendrez une sauce épaisse et onctueuse. Assaisonnez généreusement la sauce avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.

Il ne reste plus qu'à remplacer le fromage. Il existe des alternatives industrielles, mais vous pouvez saupoudrer un peu de levure nutritionnelle à la place pour une version plus saine.

Prenons également l'exemple d'un hamburger classique au bœuf. Pour créer une version végétale :

- **Viande** : remplacez le bœuf par **du seitan** ou **des protéines de soja texturées**. Vous pouvez également préparer des galettes **de lentilles**, **de pois chiches** ou **de haricots noirs**, mélangées à des légumes râpés et des épices.
- **Fromage** : remplacez-le par un fromage végétalien **à base de noix de cajou**, ou utilisez **de la levure nutritionnelle** pour ajouter la saveur umami typique des fromages affinés.
- **La sauce** : utilisez **du yaourt végétal** (comme du yaourt au soja, aromatisé au cumin et à la sauce soja, par exemple).

Vous pourrez ainsi remplacer les ingrédients d'origine animale tout en conservant l'essence du plat.

N'oubliez pas que les alternatives prennent du temps à se développer.

3.2 UTILISEZ DES ALTERNATIVES VÉGÉTALES AUX PRODUITS LAITIERS ET AUX ŒUFS DANS LES RECETTES QUOTIDIENNES

Certains produits de substitution peuvent être utilisés de la même manière que les produits conventionnels. Mais certains produits nécessitent des connaissances ou des techniques spécifiques.

Comme nous l'avons vu, l'agar-agar doit être bouilli pendant au moins 1 minute.

Substituts aux produits laitiers

Les produits laitiers, appréciés pour leur texture, leur goût et leur richesse, peuvent facilement être remplacés par des ingrédients végétaux.

- **Lait** : Le lait **de soja**, **d'amande**, **d'avoine** ou **de riz** est une excellente alternative. Le lait de soja a une texture similaire à celle du lait de vache et est riche en protéines, tandis que les laits d'amande et de riz sont plus légers et plus sucrés. Ces laits peuvent être utilisés de la même manière dans les recettes de crêpes, de sauces et de desserts.

- **Crème** : pour la crème, optez pour **la crème de soja, la crème de noix de cajou** ou même la crème **d'avocat** (qui offre une consistance onctueuse). Ces crèmes sont idéales pour les sauces, les soupes ou les desserts tels que les mousses. La crème de soja n'a pas le goût acidulé de la crème fraîche, elle est plus sucrée et a un goût végétal. Pour contrebalancer cela, il est conseillé d'ajouter des épices telles que la poudre de gingembre et la poudre d'ail afin d'en rehausser la saveur.
- **Fromage** : le fromage est assez complexe à remplacer, comme nous l'avons vu plus haut. Il existe cependant des alternatives saines au parmesan, faciles à réaliser en mélangeant de l's de noix de cajou, de la levure nutritionnelle et de l'ail en poudre. Cette technique est parfaite pour les plats de pâtes.

Substituts d'œufs

Les œufs ont de nombreuses fonctions en cuisine : liant, levain, créateur de texture. Voici quelques alternatives végétales pour les remplacer :

- **Graines de lin ou de chia** : préparez un œuf de chia avec de l'eau et un mélange de graines. Attention, ces deux graines sont riches en oméga 3. Mixez-les avant utilisation et ne conservez pas le surplus plus de 3 jours .
- **Tofu soyeux** : le tofu soyeux doit être aéré (incorporer de l'air dans la préparation) pour permettre à l'air de se développer après refroidissement.
- **Aquafaba** : le liquide contenu dans une boîte de **pois chiches** peut être battu jusqu'à ce qu'il soit ferme et utilisé dans des recettes telles que les meringues ou les mousses. C'est un substitut très efficace à l'œuf dans les desserts légers. Cependant, si vous avez les intestins sensibles, cette solution ne doit être utilisée qu'occasionnellement, car le jus de pois chiches contient des antinutriments.
- **Yaourt au soja** : idéal pour les gâteaux. Utilisez un yaourt au soja à la place de 2 œufs.
- **Farine de pois chiches** : mélangez-la avec de l'eau pour obtenir une crème liquide pour paner les aliments et remplacer l'œuf dans la chapelure.

Exemple pour faire **des omelettes** (recette tirée du site pratique vegan)

- 300 g de yaourt nature au soja

- 35 g de farine de pois chiches
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 15 g de levure maltée
- ¼ cuillère à café de kala namak*
- sel
- 1 pincée de curcuma en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile neutre

Dans un bol, mélangez les ingrédients secs avec le yaourt. Versez l'huile et terminez de mélanger. Faites chauffer une poêle antiadhésive avec un peu d'huile à feu moyen. Versez la moitié du mélange et étalez-le en formant un disque légèrement épais. Ajoutez les garnitures et laissez cuire à couvert pendant 2 minutes. Retirez le couvercle et laissez dorer pendant 1 à 2 minutes supplémentaires. Pliez l'omelette en deux et servez. Répétez l'opération avec le reste du mélange.

3.3 ÉLABORER DES MENUS ÉQUILIBRÉS ET ATTRAYANTS POUR RÉPONDRE AUX ATTENTES DES DIFFÉRENTS CLIENTS VÉGÉTARIENS

L'un des principaux défis de la cuisine végétale est de créer des menus équilibrés qui répondent aux besoins nutritionnels tout en étant visuellement attrayants.

Un plat végétalien doit inclure des sources de **protéines** (tofu, tempeh, légumineuses), **des glucides complexes** (céréales complètes, quinoa, riz brun), **des acides gras** (bonnes huiles, noix, graines) et **des fibres** (légumes crus et cuits).

Un menu végétal s'adapte aux saisons et privilégie les produits locaux afin de garantir des plats frais, savoureux et durables.



Voici un outil simple pour vous aider à concevoir vos menus :

- Choisir une légumineuse
- Choisir une céréale

- Choisir des légumes (crus ET cuits)
- Apporter de bonnes graisses (graines)

Exemples de menus

Menu 1/

Salade de chou rouge à l'huile de sésame grillé

Tagliatelles de carottes au tamari (sauce japonaise)

Riz complet aux herbes

Steak végétarien aux haricots rouges

Dessert Gâteau vapeur au chocolat et à l'orange

Menu 2/

Raviolis au chou-rave et vinaigre balsamique

Crème de haricots blancs

Légumes croquants du marché dans une sauce acidulée Taboulé de sarrasin aux herbes fraîches Dessert Tarte Bourdaloue (tarte aux amandes et aux poires)

Travaillez les alternatives pour maîtriser l'art de remplacer les produits d'origine animale par des alternatives végétales et vous serez en mesure de créer des plats équilibrés et savoureux qui satisferont toutes les préférences alimentaires. À vous de jouer !

RÉFÉRENCES

- FoodEducators. (s. d.). EIT Food. <https://www.eitfood.eu/projects/food-educators>
- Recettes saines. (2025, 9 mai). EatingWell. <https://www.eatingwell.com/recipes/>
- Recettes végétales - Ma famille végétale. (2024, 5 janvier). Ma famille végétale. <https://myplantbasedfamily.com/recipes/>
- Adapter les recettes traditionnelles à une version végétale : Cours de cuisine végétarienne et végétalienne : des bases à la gastronomie | Cursa. (s. d.). Cursa. <https://cursa.app/en/page/adapting-traditional-recipes-to-plant-based-versions>
- Recettes familiales préférées - version végétalienne - Cuisine traditionnelle à base de plantes. (2025, 14 mai). Cuisine traditionnelle à base de plantes. <https://traditionalplantbasedcooking.com/>

QUESTIONS D'ÉVALUATION POST-MODULE

1. Quelle vitamine doit être complétée dans un régime végétalien ?

- a) Vitamine C
- b) Vitamine B12
- c) Vitamine D
- d) Vitamine A

2. À quoi sert l'agar-agar ?

- a) L'aromatisation
- b) Colorant
- c) Gélification et épaississement
- d) Friture

3. Quelle méthode de cuisson n'est PAS saine ?

- a) La friture
- b) Cuisson lente
- c) Cuisson douce à la vapeur
- d) Cuisson en croûte de sel

4. Pourquoi faut-il associer les céréales aux légumineuses ?

- a) Pour un meilleur goût
- b) Pour créer un profil complet d' en acides aminés
- c) Pour réduire la teneur en matières grasses
- d) Pour équilibrer les couleurs

5. Quelle est une alternative végétale courante au lait ?

- a) Le lait de chèvre
- b) Le lait de coco
- c) Le lait de vache
- d) Le lait de brebis

Réponses au test :

1-B, 2-C, 3-A, 4-B, 5-B

MODULE 4 :

EXPLORATION DE DIFFÉRENTES APPROCHES ALIMENTAIRES



Module 4 : Exploration d'approches alimentaires diversifiées

INTRODUCTION

Dans le paysage en constante évolution de la nutrition et de la gastronomie, la capacité à adapter les pratiques culinaires aux diverses préférences alimentaires est une compétence essentielle pour les professionnels de l'alimentation.

Ce module propose une exploration scientifiquement fondée de quatre approches alimentaires influentes : le régime paléo, le régime cétogène, le régime FODMAP (régime pauvre en glucides fermentescibles) et le jeûne intermittent. Chacune d'entre elles est examinée en profondeur, permettant aux apprenants de comprendre leurs principes nutritionnels, leurs bienfaits pour la santé et leurs implications culinaires.

Ce module vise à donner aux apprenants en cuisine les moyens de répondre en toute confiance aux besoins alimentaires individuels tout en maintenant la qualité, le goût et le professionnalisme.

Ce module explore en profondeur quatre régimes alimentaires bien établis : paléo, cétogène, faible teneur en FODMAP et jeûne intermittent. Les apprenants découvriront les origines des principes nutritionnels, les contraintes en matière d'ingrédients et les techniques culinaires spécifiques à chacun d'entre eux. L'accent est mis sur l'application pratique dans les cuisines professionnelles, dans le respect des recommandations fondées sur des preuves, de la sécurité alimentaire et de la satisfaction des consommateurs.

Ce guide est destiné aux professionnels de la cuisine et aux apprenants de l'EFP de niveau IV du CEC. Il vise à développer les compétences nécessaires pour préparer des repas conformes aux principaux cadres alimentaires, tout en garantissant la saveur, la sécurité et l'équilibre nutritionnel.

Toutes les recommandations sont basées sur la littérature scientifique actuelle et les meilleures pratiques en matière de nutrition et de diététique. À la fin du module, les apprenants seront capables de :

- Reconnaître les principes nutritionnels clés et les effets bénéfiques pour la santé de chaque régime alimentaire.

- Identifier avec précision les ingrédients adaptés et inadaptés à chaque cadre alimentaire.
- Préparer et adapter des plats à l'aide de techniques fondées sur des preuves et d'ingrédients conformes aux besoins variés des clients.

LEÇON 1 : PRINCIPES ET PRATIQUE DU RÉGIME PALÉO



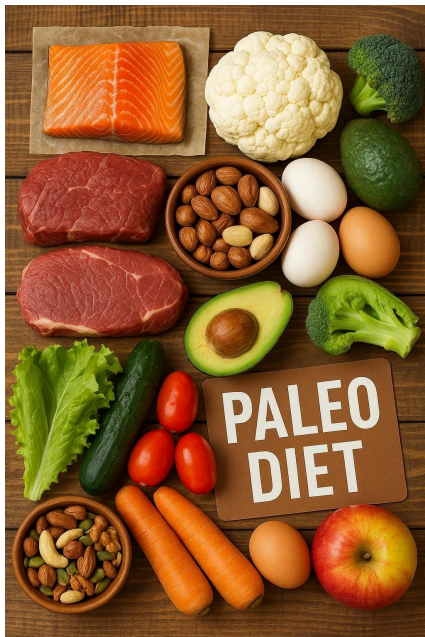
Résultat d'apprentissage 1 :	Résultat d'apprentissage 2 :	Résultat d'apprentissage 3 :	Durée
L'apprenant sera capable de décrire les principaux principes du régime paléo et de nommer les groupes d'aliments qu'il comprend et ceux qu'il exclut.	L'apprenant sera capable d'identifier les ingrédients compatibles avec le régime paléo et de suggérer des alternatives appropriées pour ceux qui ne le sont pas lors de la	L'apprenant sera capable de planifier et de préparer des plats simples et équilibrés de style paléo en utilisant des ingrédients de saison et des techniques de cuisine de base.	90 minutes

	préparation des repas.		
--	------------------------	--	--

DESCRIPTION

Cette leçon présente le régime paléo, qui met l'accent sur les aliments complets tels que les viandes maigres, les légumes, les fruits et les noix, tout en excluant les céréales, les légumineuses, les produits laitiers et les sucres raffinés. Les apprenants exploreront les principes nutritionnels clés qui sous-tendent ce régime. Grâce à l'analyse des ingrédients, à l'adaptation de recettes et à des activités de planification des repas, les apprenants acquerront des compétences pratiques pour créer des repas paléo équilibrés et appétissants dans un environnement culinaire réel.

1.1 PRINCIPES FONDAMENTAUX ET ALIMENTS RECOMMANDÉS



Le régime paléolithique (ou régime paléo) imite les habitudes alimentaires des premiers humains pendant l'ère paléolithique, en se concentrant sur les aliments qui auraient été obtenus par la chasse et la cueillette, qui a commencé il y a environ 2,5 millions d'années et s'est terminée vers 10 000 avant J.-C. avec le développement de l'agriculture. Le régime paléo est également connu sous le nom de régime de l'âge de pierre, régime des hommes des cavernes ou régime des chasseurs-cueilleurs.

Au cours de cette période, les humains ont évolué et subi des adaptations physiologiques et anatomiques qui ont entraîné une augmentation de la taille du cerveau et une réduction de la taille du tractus gastro-intestinal. Ces changements évolutifs étaient probablement liés à des régimes alimentaires privilégiant les aliments riches en nutriments et faciles à digérer. L'augmentation de la taille du cerveau nécessite un apport calorique et nutritionnel plus important, et un intestin plus petit suggère une capacité réduite à digérer les fibres végétales par rapport aux primates antérieurs. Les hommes du paléolithique fabriquaient des outils en pierre pour obtenir, préparer et cuire les aliments qu'ils chassaient ou cueillaient. La cuisson rendait les aliments plus

digestes et leur permettait d'extraire plus d'énergie des plantes et des produits animaux.

Les versions modernes de ce régime mettent l'accent sur la consommation de viandes maigres, de poisson, de fruits, de légumes, de noix et de graines, tout en évitant les aliments transformés, les céréales, les légumineuses et les produits laitiers. Les partisans de ce régime affirment qu'il est conforme à la génétique humaine et qu'il peut présenter des avantages pour la santé, tels qu'une meilleure régulation de la glycémie, une meilleure santé cardiovasculaire et une perte de poids. Ils avancent également que les êtres humains sont naturellement adaptés à un régime riche en viande et pauvre en glucides, s'appuyant sur les croyances dominantes concernant les habitudes alimentaires des premiers chasseurs-cueilleurs. Cependant, les détracteurs soulignent les inconvénients potentiels, notamment les carences nutritionnelles dues à l'omission de certains groupes d'aliments et le coût plus élevé des produits biologiques et issus d'animaux nourris à l'herbe.

Aliments à inclure :

Produits d'origine animale : les viandes maigres et les poissons sauvages fournissent des protéines de haute qualité provenant d'animaux ayant vécu dans leur milieu naturel.

Aliments d'origine végétale : une variété de fruits et légumes de saison, riches en fibres naturelles, vitamines et minéraux.

Noix et graines : elles offrent des graisses saines et des antioxydants et constituent des en-cas naturels et non transformés.



Exemples : noix, œufs, miel, graines (telles que les graines de chia et de lin), viandes maigres comme le bœuf nourri à l'herbe et le gibier, poissons, notamment ceux riches en acides gras oméga-3 comme le saumon et le thon, fruits et légumes en général.

Aliments à exclure :

Céréales et légumineuses : elles sont largement absentes de l'alimentation de nos ancêtres du Paléolithique et sont considérées comme contenant des antinutriments en raison des pratiques agricoles modernes.

Produits laitiers : comme les produits laitiers ne faisaient pas partie de l'alimentation des premiers humains, de nombreux partisans affirment que les humains modernes ne se sont pas complètement adaptés à ces aliments.

Sucres raffinés et huiles industrielles : très transformés et pauvres en valeur nutritive, ces ingrédients peuvent avoir des effets néfastes sur la santé.

Exemples : céréales, légumineuses, produits laitiers, aliments hautement transformés, sucres et sel ajoutés, huiles raffinées.

1.2 PRINCIPES SCIENTIFIQUES ET RÉSULTATS MÉTABOLIQUES

Plusieurs études cliniques confirment les bienfaits potentiels du régime paléo :

Inadéquation évolutive et maladies chroniques :

Cordain (2005) a introduit le concept de la théorie de l'inadéquation évolutive, qui postule que l'introduction rapide des aliments agricoles et industriels a entraîné un décalage entre notre alimentation moderne et notre constitution génétique. Ce décalage est lié à la prévalence croissante de maladies chroniques telles que l'obésité, le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires.

Améliorations métaboliques :

Dans une étude menée par Sharon, Hima et Kalyan (2025), il a été suggéré que le régime paléo a des effets bénéfiques sur le syndrome métabolique et les facteurs de risque cardiovasculaire, car il exclut les céréales, les produits laitiers et les aliments transformés. Les preuves cliniques à l'appui de cette théorie sont moins solides que celles d'autres approches bien étudiées, telles que les régimes méditerranéen et DASH. Mettre l'accent sur les aliments complets et riches en nutriments et exclure les aliments à indice glycémique élevé et ultra-transformés peut avoir des effets bénéfiques sur la résistance à l'insuline et l'inflammation. Certaines études menées auprès de personnes suivant le régime paléo ont démontré une amélioration des composants du syndrome métabolique, avec une diminution du tour de taille, des triglycérides, de la pression artérielle et de la glycémie à jeun.

Les recherches menées par Whalen et al (2017) ont exploré les implications cliniques des régimes paléo et méditerranéen, en particulier leurs associations avec la mortalité, l'inflammation et le stress oxydatif. Ils ont constaté qu'une meilleure adhésion au régime était associée à une baisse de la mortalité toutes causes confondues, de la mortalité par cancer et de la mortalité par maladie cardiovasculaire.

Contrôle glycémique :

Une étude menée par Jonsson et al. (2009) a révélé que les patients atteints de diabète de type 2 obtenaient un contrôle glycémique nettement meilleur avec un régime paléo qu'avec un régime diabétique conventionnel. Cela souligne le potentiel de l'approche paléo comme alternative efficace pour gérer le taux de sucre dans le sang.

Composition corporelle et perte de graisse :

Otten et al. (2017) ont rapporté des améliorations de la composition corporelle, notamment une réduction de la graisse corporelle et du tour de taille, chez les personnes suivant un régime alimentaire de type paléo. Ces résultats soulignent les bienfaits potentiels de ce régime alimentaire pour la gestion du poids et la santé métabolique.

1.3 CONSIDÉRATIONS NUTRITIONNELLES ET IMPLICATIONS PRATIQUES

Carences nutritionnelles potentielles :

Le régime paléo comporte des risques et des limites. Tout comme le régime végétalien, l'élimination des produits laitiers peut réduire considérablement l'apport en calcium et en vitamine D et entraîner des carences nutritionnelles. Cependant, les substituts laitiers d'origine végétale fréquemment consommés par les végétaliens, tels que les boissons à base de soja, d'amandes ou d'avoine enrichies en calcium et en vitamine D, sont exclus du régime paléo.

Selon Genoni et al. (2020), certaines personnes qui suivent un régime paléo consomment de grandes quantités de viande, ce qui peut nuire à leur santé cardiaque. Des études sur le régime paléo ont montré un effet possible sur le microbiome intestinal, entraînant une élévation des taux sériques de triméthylamine-N-oxyde (TMAO). La TMAO est un composé produit par la flore intestinale à partir de produits animaux et associé à un risque accru de maladies cardiovasculaires. Une hypothèse pour expliquer cette altération du microbiome intestinal est que le régime paléo manque de divers composants fibreux, notamment les céréales complètes et les légumineuses, qui agissent comme des prébiotiques pour nourrir les bactéries intestinales bénéfiques et permettre la production d'acides gras à chaîne courte qui réduisent l'inflammation et améliorent la fonction de barrière intestinale.

Durabilité, coût et variété alimentaire :

Si l'accent mis sur les aliments naturels, biologiques et de saison est un atout du régime paléo, il peut également entraîner des coûts plus élevés et une monotonie alimentaire potentielle. Ces facteurs doivent être soigneusement évalués pour garantir l'adhésion à long terme et la durabilité globale.

1.4 ACTIVITÉS INTERACTIVES

Activité 1 : Classification des ingrédients

Instructions : examinez chaque ingrédient répertorié ci-dessous et déterminez s'il est compatible avec le régime paléo. Dans le tableau, cochez la case «  » (coche) si l'ingrédient est considéré **comme compatible avec le régime paléo**, et la case «  » (croix) s'il **n'est pas autorisé** selon les principes du régime paléo.

Ingrédient	 / 	Catégorie	Justification scientifique et culinaire	Substitut adapté au régime paléo
Farine d'amandes		Farine de noix	Fabriquée à partir d'amandes moulues. Riche en graisses saines, en vitamine E et en fibres. Peu transformée.	Farine de noix de coco, farine de noisettes
Lentilles		Légumineuses	Contiennent des antinutriments (lectines, phytates) et des glucides fermentescibles. Non consommés dans les régimes alimentaires pré-agricoles.	Champignons, légumes supplémentaires, viande hachée
Huile de noix de coco		Graisse végétale	Extraite de la noix de coco, peu transformée. Riche en graisses saturées et stable à la cuisson.	Huile d'olive, huile d'avocat
Pain complet		Céréales (gluten)	Contiennent du gluten et des céréales raffinées. Non disponibles pour les humains du Paléolithique. Liés à l'inflammation.	Pain à la farine d'amande, wraps à la laitue

Thon (pêché à l'état sauvage)	✓	Protéines animales	Protéines maigres et riches en oméga-3. Entièrement compatible avec les principes paléo.	Sardines, saumon, maquereau
Riz brun	✗	Céréales (complètes)	Céréale riche en amidon et en antinutriments. Introduite après l'agriculture.	Riz de chou-fleur, légumes spiralés
Noix de cajou	⚠	Noix (techniquement une légumineuse)	Acceptés avec modération malgré leur appartenance à la famille des légumineuses. Riches en nutriments.	Amandes, noix de macadamia
Lait (de vache)	✗	Produits laitiers	Exclus du régime paléo car il s'agit d'un aliment post-domestiqué. Peut provoquer une intolérance au lactose.	Lait de coco, lait d'amande (non sucré)
Miel	⚠	Sucre naturel	Naturel et historiquement plausible, mais reste un sucre. À consommer avec modération.	Baies fraîches, cannelle, pâte de dattes
Graines de chia	✓	Graines anciennes	Riche en oméga-3 et en fibres. Peu transformée et compatible avec les régimes paléo.	Graines de lin, graines de citrouille

Activité 2. Atelier d'adaptation de recettes

Instructions : Transformez une recette traditionnelle de « pâtes crémeuses aux champignons » en un plat adapté au régime paléo.

Objectif : apprendre à transformer une recette traditionnelle de pâtes crémeuses aux champignons en un **plat compatible avec le régime paléo** en utilisant des ingrédients alternatifs qui respectent les règles du régime paléo : pas de céréales, pas de produits laitiers, pas de légumineuses.

Instructions étape par étape

Étape 1 – Comprendre la recette originale : Discutez en binôme : Que contient un plat de pâtes crémeuses aux champignons classique ?

Ingrédients habituels : pâtes de blé, crème ou fromage, champignons, farine, beurre, ail.

Étape 2 – Identifier les ingrédients non paléo : Rayez ou listez les ingrédients qui ne sont *pas autorisés* dans le régime paléo. Exemples :

- ✗ Pâtes au blé (céréales)
- ✗ Crème ou fromage (produits laitiers)
- ✗ Farine de blé (céréales)

Étape 3 – Remplacez par des alternatives compatibles avec le régime paléo

Ingrédient traditionnel	Substitut paléo	Pourquoi cela fonctionne
Pâtes de blé	Nouilles de courgettes (zoodles) ou courge spaghetti	Sans céréales, faible en glucides, riche en nutriments
Crème	Crème de noix de cajou ou lait de coco	Sans produits laitiers, ajoute de l'onctuosité sans lactose
Farine (pour épaissir)	Poudre d'arrow-root ou farine d'amande	Épaississants adaptés au régime paléo
Beurre (facultatif)	Ghee ou huile d'olive	Le beurre clarifié est autorisé ; l'huile d'olive apporte des graisses saines

Suggestion de plat final

« Champignons sautés à l'ail avec zoodles à la noix de coco et aux noix de cajou »

Ingrédients

- Nouilles de courgettes (1 courgette par personne)
- Champignons émincés (200 g)
- Ail (1 gousse, émincé)
- Lait de coco (½ tasse)
- Beurre de cajou (1 cuillère à soupe, facultatif pour plus de richesse)
- Ghee ou huile d'olive (1 cuillère à soupe)
- Herbes fraîches (persil ou basilic)

Préparation

1. Faites revenir l'ail et les champignons dans le ghee/l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Ajoutez le lait de coco et le beurre de cajou, puis laissez mijoter jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Faites cuire les nouilles de courgettes à la vapeur ou faites-les légèrement revenir à la poêle.
4. Versez la sauce sur les nouilles de courgettes et garnissez d'herbes fraîches.

Activité 3. Défi de planification des repas

Objectif : concevoir un **repas paléo simple pour une journée**. Votre plan doit privilégier les aliments **à faible indice glycémique, riches en fibres, en graisses saines et en protéines de bonne qualité**, le tout dans le respect des règles du régime paléo (pas de céréales, de produits laitiers, de légumineuses ni d'aliments transformés).

Instructions étape par étape

Étape 1 : Planifiez votre journée Vous devez inclure les cinq repas suivants :

1. Petit-déjeuner 2. Collation du matin 3. Déjeuner 4. Collation de l'après-midi 5. Dîner

Chaque repas/collation doit comprendre :

Une **source de protéines**, une **source de graisses saines**, un **légume ou un fruit à faible indice glycémique**, pas de céréales, de produits laitiers, de légumineuses ou de sucre raffiné

Exemple de plan (à titre d'inspiration)

Repas	Exemple	Pourquoi cela fonctionne (conseil nutritionnel)
Petit	Œufs brouillés aux épinards et à l'avocat	Riche en protéines, en graisses saines et en fibres
Collation	Œuf à la coque + noix	Facile à digérer, riche en graisses saines et en protéines
Déjeuner	Dinde grillée avec carottes et panais rôtis	Protéines maigres + légumes-racines = énergie à libération lente
Collation	Bâtonnets de carottes avec beurre d'amande	Croustillant + source de graisses rassasiantes
Dîner	Saumon cuit au four, brocoli cuit à la vapeur, purée de chou-fleur	Acides gras oméga-3 + légumes crucifères + purée riche en fibres

Activité 4. Analyse d'une étude de cas

Objectif de la tâche : Créer un programme alimentaire d'une journée de type paléo pour une personne qui souhaite manger plus sainement en raison d'un taux de cholestérol élevé. Votre objectif est de choisir des ingrédients bons pour le cœur tout en respectant les règles du régime paléo.

Profil

- Nom : Ahmet

- Âge : 52
- Objectif santé : Manger plus sainement pour réduire son taux de cholestérol
- Choix alimentaire : il souhaite suivre le régime paléo (pas de céréales, pas de produits laitiers, pas de légumineuses, pas de sucre raffiné)

Ce sur quoi vous devez vous concentrer :

 Consommez des graisses bonnes pour le cœur, comme l'avocat et l'huile d'olive

 Choisissez des viandes maigres comme le poulet ou la dinde (pas de viandes rouges grasses)

 Ajoutez beaucoup de légumes, en particulier des légumes verts et colorés

 N'utilisez l'huile de coco qu'en petites quantités

 Évitez le beurre, la crème, les viandes transformées ou les aliments frits

Activité physique – Composez le menu quotidien d'Ahmet

Repas	Que serviriez-vous ?	Pourquoi est-ce un bon choix pour la santé cardiaque ?
Petit	Exemple : œufs brouillés avec épinards et avocat	L'avocat est une graisse saine, les épinards sont riches en nutriments
Déjeuner		
Dîner		

1.5 RÉFLEXION ET ÉVALUATION PAR LES PAIRS

1. Quels groupes alimentaires manquent dans le régime paléo et comment cela pourrait-il affecter la santé à long terme ?
2. Comment un chef peut-il préparer des repas paléo qui soient à la fois savoureux et conformes au régime ?

3. Quels ustensiles de cuisine permettent de préparer efficacement des repas paléo (par exemple, un spiraliseur) ?

Évaluation par les pairs : les apprenants se donnent mutuellement une félicitation et une suggestion d'amélioration basées sur leur adaptation de la recette.

RÉFÉRENCES

- Cordain, L. (2005). *The Paleo Diet: Lose Weight and Get Healthy by Eating the Foods You Were Designed to Eat*. Wiley.
- Daley, S. F., Challa, H. J., & Uppaluri, K. R. (19 février 2025). *Paleolithic Diet*. Dans StatPearls. StatPearls Publishing.
- Frassetto, L. A., Schloetter, M., Mietus-Synder, M., Morris, R. C., & Sebastian, A. (2009). Améliorations métaboliques et physiologiques liées à la consommation d'un régime paléolithique de type chasseur-cueilleur. *European Journal of Clinical Nutrition*, 63(8), 947–955.
- Genoni A, Christophersen CT, Lo J, Coghlan M, Boyce MC, Bird AR, Lyons-Wall P, Devine A. Le régime paléolithique à long terme est associé à une faible consommation d'amidon résistant, à une composition différente du microbiote intestinal et à une augmentation des concentrations sériques de TMAO. *Eur J Nutr*. Août 2020 ; 59(5) : 1845-1858.
- Jönsson, T., Granfeldt, Y., Ahrén, B., Branell, U. C., Pålsson, G., Hansson, A., Söderström, M., & Lindeberg, S. (2009). Effets bénéfiques d'un régime paléolithique sur les facteurs de risque cardiovasculaire chez les personnes atteintes de diabète de type 2 : une étude pilote randomisée croisée. *Cardiovascular Diabetology*, 8(1), 35.
- Otten, J., Stomby, A., Waling, M., Isaksson, A., Tellström, A., Lundin-Olsson, L., Brage, S., Ryberg, M., Svensson, M., & Olsson, T. (2017). Avantages d'un régime paléolithique avec ou sans exercice physique supervisé sur la masse grasseuse, la sensibilité à l'insuline et le contrôle glycémique : essai contrôlé randomisé chez des personnes atteintes de diabète de type 2. **Diabetes/Metabolism Research and Reviews*, 33*(1), e2828.

- Whalen KA, Judd S, McCullough ML, Flanders WD, Hartman TJ, Bostick RM. (2017). Les scores des régimes paléolithique et méditerranéen sont inversement associés à la mortalité toutes causes confondues et à la mortalité par cause spécifique chez les adultes. J Nutr. 147(4):612-620.

LEÇON 2 : LE RÉGIME CÉTOGÈNE DANS LES APPLICATIONS CULINAIRES



Résultat d'apprentissage 1 :	Résultat d'apprentissage 2 :	Résultat d'apprentissage 3 :	Durée
L'apprenant sera capable de décrire les principes fondamentaux du régime cétogène et d'expliquer quels aliments sont	L'apprenant sera capable d'identifier les ingrédients adaptés au régime cétogène et d'appliquer des techniques culinaires simples à faible teneur en glucides, telles	L'apprenant sera capable de créer et de présenter un plat ou un menu cétogène de base, faible en glucides et visuellement attrayant pour une utilisation dans un	90 minutes

généralement inclus ou évités.	que la substitution d'ingrédients et la conception de repas riches en graisses.	contexte culinaire réel.	
--------------------------------	---	--------------------------	--

Cette leçon présente le régime cétogène en tant que stratégie métabolique et culinaire. Les apprenants explorent les principes clés de la cétose, identifient les ingrédients adaptés au régime cétogène et développent des compétences culinaires pratiques grâce au tri des ingrédients, à la création de recettes et à la planification de menus. La leçon met en évidence les applications pratiques du régime et met l'accent sur la conception de repas riches en nutriments et pauvres en glucides pour une utilisation dans la vie réelle.

2.1 COMPRENDRE LE RÉGIME CÉTOGÈNE : BIENFAITS POUR LA SANTÉ ET PLANIFICATION PRATIQUE DES REPAS



Le régime cétogène ou régime céto est un régime alimentaire caractérisé par une consommation élevée de graisses et faible en glucides, visant à faciliter la perte de poids, à améliorer la clarté mentale et à augmenter le niveau d'énergie. En réduisant considérablement la consommation de glucides et en augmentant l'apport en graisses et en

protéines, ce régime induit un état métabolique appelé cétose, dans lequel le corps utilise les graisses comme principale source d'énergie au lieu des glucides. L'objectif principal du régime cétogène est de réduire la graisse corporelle globale et d'améliorer la santé métabolique.

Un régime cétogène se compose principalement d'une consommation élevée de graisses, d'une consommation modérée de protéines et d'une faible consommation de glucides. La répartition des macronutriments varie généralement entre environ 55 % et 60 % de graisses, 30 % et 35 % de protéines et 5 % et 10 % de glucides. Par

exemple, dans un régime de 2 000 kcal par jour, l'apport en glucides serait d'environ 20 à 50 grammes par jour.

Initialement développé dans les années 1920 comme traitement clinique de l'épilepsie chez les enfants, le régime cétogène a depuis été étudié pour ses bienfaits métaboliques plus larges, notamment dans la prise en charge du diabète de type 2, de la résistance à l'insuline, de l'obésité et de certaines maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer. Lorsqu'il est suivi sous la supervision d'un professionnel, il peut améliorer la sensibilité à l'insuline, favoriser l'oxydation des graisses et réduire l'inflammation.

D'un point de vue culinaire, la préparation de repas cétogènes nécessite une connaissance précise des profils des macronutriments, de la compatibilité des ingrédients et de l'équilibre des saveurs, sans recourir au sucre ou à l'amidon. L'accent est mis sur les aliments complets, riches en nutriments, à haute teneur en graisses, modérée en protéines et faible en glucides, tout en offrant une grande créativité culinaire et un attrait gustatif.

Mécanisme de la cétose : Dans des conditions normales, le corps utilise les glucides comme principale source d'énergie. Ces glucides sont décomposés en glucose, et tout excès est stocké sous forme de **glycogène** dans le foie et les muscles.

Lorsque l'apport en glucides est considérablement réduit, **les réserves de glycogène s'épuisent** en peu de temps. Le corps doit alors trouver une autre source d'énergie pour maintenir son fonctionnement normal.

En réponse, le foie commence à convertir **les acides gras** en substances appelées **corps cétoniques**, par un processus appelé **cétogenèse**. Ces corps cétoniques constituent un combustible efficace, en particulier pour le cerveau et les muscles, en l'absence de glucose.

Cet état métabolique est appelé **cétose** et reflète l'adaptation naturelle de l'organisme à une disponibilité limitée en glucides.



Points forts de la recherche :

- Gardner et al. (2022) ont récemment mené une étude croisée randomisée afin de comparer les effets d'un régime cétogène et d'un régime méditerranéen. Ils ont constaté que les personnes suivant un régime cétogène bien structuré contrôlaient mieux leur glycémie et perdaient du poids. Cependant, l'amélioration de la glycémie à long terme n'était que modeste, avec une réduction de moins de 20 %. De nombreux participants ont également eu du mal à respecter les règles strictes du régime cétogène.
- Les recherches suggèrent qu'un régime cétogène peut réduire le risque de maladies cardiaques. Une revue systématique publiée dans l'American Journal of Clinical Nutrition en 2019 a révélé qu'un régime cétogène peut réduire les marqueurs de l'inflammation, qui est associée à une diminution du risque de maladies cardiaques.
- Hallberg et al. (2018) : inversion démontrée des symptômes du diabète de type 2 chez plus de 50 % des patients suivant un protocole cétogène.

- Bueno et al. (2013) : Une méta-analyse montrant que les régimes cétogènes entraînent une plus grande perte de poids et une réduction des triglycérides par rapport aux régimes pauvres en graisses sur une période de 12 mois.

Focus nutritionnel :

- Glucides : limités aux légumes à faible indice glycémique et non féculents (par exemple, chou frisé, chou-fleur, courgette)
- Protéines : modérées, afin d'éviter que la gluconéogenèse n'interfère avec la cétose (par exemple, volaille, œufs, fromage)
- Lipides : principale source d'énergie (par exemple, beurre, huile d'olive, huile de coco, noix, avocat)

Implications culinaires :

- Éviter les aliments de base traditionnels comme le pain, le riz et les pâtes, qui sont très riches en glucides, font grimper le taux de sucre dans le sang et empêchent l'organisme d'entrer ou de rester en cétose.
- Remplacer par de la farine d'amande, de la farine de noix de coco ou des légumes spiralés.
- Mettre l'accent sur les assaisonnements (herbes, acides, umami) pour compenser l'absence de sucres et d'amidons

2.2 ACTIVITÉS INTERACTIVES

Activité 1 : CLASSIFICATION DES INGRÉDIENTS

Objectif de la tâche :

Apprendre à identifier les ingrédients courants qui conviennent au régime cétogène et comprendre pourquoi, en fonction de leur teneur en glucides, en lipides et en sucres.

Remarque importante

Dans une cuisine adaptée au régime cétogène, il est important de savoir quels aliments favorisent la cétose (l'état métabolique de combustion des graisses) et lesquels peuvent la perturber en fournissant trop de glucides. Cette activité vous aide à reconnaître ces ingrédients afin que vous puissiez faire de meilleurs choix alimentaires.

Instructions

1. Pour chaque ingrédient, indiquez s'il est adapté au régime cétogène  , interdit  , ou à consommer avec modération  .
2. Utilisez la colonne Explication pour comprendre *pourquoi*.

Tableau de classification des ingrédients cétogènes

Ingrédient	 /  / 	Catégorie	Pourquoi ? (Explication)
Avocat		Graisses saines	Riche en graisses bonnes pour le cœur, faible en glucides ; idéal pour le régime cétogène.
Banane		Fruit	Très riche en sucre ; peut rapidement perturber la cétose.
Fromage cheddar		Produit laitier (faible teneur en lactose)	Riche en graisses et en protéines, faible en glucides ; couramment utilisé dans les repas cétogènes.

Ingrédient	✓/✗ /⚠	Catégorie	Pourquoi ? (Explication)
Lentilles	✗	Légumineuses	Riche en glucides et en amidon ; ne convient pas au régime cétogène.
Courgettes	✓	Légume non féculent	Très faible teneur en glucides ; utilisé comme substitut des pâtes.
Quinoa	✗	Céréale complète	Riche en glucides nets, même s'il est riche en nutriments.
Farine d'amande	✓	Farine à base de noix	Alternative à faible teneur en glucides à la farine de blé ; riche en graisses saines.
Lait de coco	✓	Graisse végétale/substitut laitier	Riche en graisses, faible en glucides (non sucré) ; ajoute une texture crémeuse.
Miel	✗	Sucre naturel	Sucre pur — fait grimper le taux d'insuline et met fin à la cétose.
Yaourt grec (nature)	⚠	Produit laitier fermenté	Faible teneur en glucides, mais contient du lactose ; petites portions autorisées.
Chou-fleur	✓	Légume crucifère	Très faible en glucides ; substitut populaire au riz ou à la purée.
Œufs	✓	Protéines animales + graisses	Presque sans glucides ; riches en nutriments et polyvalents pour les repas cétogènes.

Conseil pour les débutants :

Si vous n'êtes pas sûr qu'un aliment soit compatible avec le régime cétogène, posez-vous les questions suivantes :

- Est-il riche en sucre ou en amidon ? ✗
- Est-il principalement composé de graisses ou de protéines et très pauvre en glucides ? ✓

Activité 2 : Création d'un brunch cétogène – Activité culinaire

Objectif :

Créer et préparer un plat simple et délicieux pour le brunch qui convient au régime cétogène. Votre recette d' s doit être faible en glucides, riche en graisses saines et facile à servir dans une cuisine réelle.

Ce que vous devez inclure dans votre plat :

- Un légume faible en glucides (comme des épinards, des courgettes ou du chou-fleur)
- Au moins 2 sources différentes de graisses saines (par exemple, huile d'olive, fromage, avocat, noix)
- Une herbe fraîche (comme du basilic, du persil ou du thym) pour relever le goût
- Limitez les glucides (moins de 5 g par portion)

Bonus : choisissez une méthode de cuisson facile que vous connaissez (cuisson au four, à la poêle, au grill, etc.)

Instructions :

1. Trouvez une idée de brunch
Exemple : muffins aux œufs, hachis de légumes, barquettes d'avocat au four, pancakes cétogènes, etc.
2. Choisissez vos ingrédients
Assurez-vous qu'ils respectent les règles du régime cétogène (faible teneur en glucides, riche en graisses). Utilisez un document ou une fiche si nécessaire. (Vous pouvez également utiliser la fiche de l'activité 1).
3. Notez votre recette
Remplissez le tableau ci-dessous avant de cuisiner :

Étape	Vos notes
Nom du plat	
Ingrédients principaux	
Mode de cuisson	(par exemple, cuisson au four, à la poêle, au grill)
Pourquoi ce plat est-il adapté au régime cétogène ?	(par exemple, légumes à faible teneur en glucides, riche en graisses, sans amidon)

Exemple de plat :

Muffins aux épinards et au fromage avec beurre à l'avocat et au basilic

- Ingrédients : œufs, cheddar, épinards, huile d'olive, avocat, noix, basilic frais
- Préparation : Cuisson au four dans des moules à muffins
- Garniture : Feuilles de basilic, tranches d'avocat
- Pourquoi c'est keto : faible teneur en glucides, riche en graisses et en protéines, sans céréales ni sucre

Activité 3 : PLANIFICATION DES REPAS

Tâche : Créez un menu cétogène quotidien.

Exemple de menu :

- Petit-déjeuner : Omelette aux champignons, fromage et roquette, beurre, café
- Collation : Céleri avec tartinade aux noix de macadamia
- Déjeuner : Saumon grillé avec asperges rôties et sauce au beurre citronné
- Collation : œuf dur avec mayonnaise au paprika
- Dîner : Lasagnes aux courgettes (ricotta, bœuf, tomate, huile d'olive)

ACTIVITÉ 4 : ANALYSE D'ÉTUDE DE CAS

Objectif :

Aider un client qui souhaite suivre un régime cétogène faible en glucides en transformant un repas de restaurant riche en glucides en un déjeuner savoureux et adapté à ce régime.

Profil :

- Une femme de 45 ans
- Elle vous demande de lui préparer un déjeuner adapté au régime cétogène
- Elle souhaite que les plats soient savoureux et présentés de manière appétissante

Son repas initial (trop riche en glucides) :

Bol de couscous avec pois chiches, maïs doux et vinaigrette à la grenade.

Votre tâche :

1. Regardez son plat original et déterminez :
 - Quels ingrédients ne sont pas autorisés dans un régime cétogène ? (Indice : céréales, légumineuses, sucres)
 - Quels sont ceux qui peuvent être conservés ? Quels sont ceux qui peuvent être remplacés ?
2. Créez un nouveau plat cétogène pour son déjeuner en vous inspirant des idées ci-dessous :
 - o Utilisez des légumes verts à feuilles ou des légumes non féculents
 - o Incluez une bonne source de protéines (par exemple, fromage, œufs, poulet, poisson)
 - o Ajoutez des graisses saines (par exemple, avocat, noix, huile d'olive)
3. Rédigez une brève description de votre nouveau plat, comme vous le feriez sur un menu.

Tableau utile pour trouver des idées

Ingrédient original	Est-ce compatible avec le régime cétogène ?	Par quoi pourriez-vous le remplacer ?
Couscous	✗ Non	Riz de chou-fleur, courgettes grillées
Pois chiches	✗ Non	Champignons rôtis, halloumi grillé
Maïs sucré	✗ Non	Concombre en dés, tomates cerises (quelques-unes)
Vinaigrette à la grenade	✗ Non	Vinaigrette au citron, huile d'olive + herbes

Exemple de plat révisé :

Fromage halloumi grillé servi sur un lit de roquette fraîche et de rubans de concombre, avec des tranches d'avocat, des graines de courge grillées et une vinaigrette légère au citron et à l'huile d'olive

2.3 RÉFLEXION ET ÉVALUATION PAR LES PAIRS

1. Comment vous assurez-vous que les repas cétogènes sont visuellement attrayants et appétissants ?
2. Quelle substitution vous a le plus surpris dans la cuisine cétogène ?
3. Quels sont les ustensiles de cuisine indispensables pour préparer efficacement des plats cétogènes ?

RÉFÉRENCES

- Gardner CD, Landry MJ, Perelman D, Petlura C, Durand LR, Aronica L, Crimarco A, Cunanan KM, Chang A, Dant CC, Robinson JL, Kim SH. Effet

d'un régime cétogène par rapport à un régime méditerranéen sur l'hémoglobine glyquée chez les personnes atteintes de prédiabète et de diabète sucré de type 2 : essai randomisé croisé interventionnel Keto-Med. Am J Clin Nutr. 2 septembre 2022 ; 116(3) : 640-652.

- Masood, W., Annamaraju, P., Khan Suheb, M. Z., & Uppaluri, K. R. (16 juin 2023). *Régime cétogène*. Dans StatPearls. StatPearls Publishing.
- Hallberg, S. J., McKenzie, A. L., Williams, P. T., Bhanpuri, N. H., Peters, A. L., Campbell, W. W., Hazbun, T. L., Volk, B. M., McCarter, J. P., Phinney, S. D., & Volek, J. S. (2018). Efficacité et innocuité d'un nouveau modèle de soins pour la prise en charge du diabète de type 2 à 1 an : une étude ouverte, non randomisée et contrôlée. Diabetes Therapy, 9(2), 583–612.
- Bueno, N. B., de Melo, I. S., de Oliveira, S. L., & da Rocha Ataíde, T. (2013). Régime cétogène très pauvre en glucides ou régime pauvre en graisses pour une perte de poids à long terme : une méta-analyse d'essais contrôlés randomisés. British Journal of Nutrition, 110(7), 1178–1187.

LEÇON 3 : CUISINE ET PLANIFICATION DE MENUS À FAIBLE TENEUR EN FODMAP



Résultat d'apprentissage 1 :	Résultat d'apprentissage 2 :	Résultat d'apprentissage 3 :	Durée
L'apprenant sera capable d'expliquer l'objectif fondamental et les règles alimentaires clés du régime faible en FODMAP, en mettant l'accent sur la manière dont il aide les personnes	L'apprenant sera capable d'identifier les ingrédients à faible teneur en FODMAP et d'adapter les recettes en remplaçant les aliments courants à forte teneur en FODMAP par des substituts appropriés.	L'apprenant sera capable de concevoir et de présenter un menu quotidien simple, équilibré et faible en FODMAP, pratique pour une utilisation dans les services de restauration ou à domicile.	90 minutes

souffrant d'une
digestion sensible
ou du syndrome
du côlon irritable.

DESCRIPTION

Cette leçon présente les principes du régime pauvre en FODMAP, en mettant l'accent sur la manière de réduire les glucides fermentescibles qui déclenchent des symptômes digestifs. Les apprenants explorent la classification des ingrédients, l'adaptation des recettes et la planification de repas équilibrés à base d'aliments favorables à la santé intestinale. Des activités pratiques aident à développer des stratégies culinaires pour gérer le syndrome du côlon irritable (SCI) et favoriser le confort digestif. (Consultez le glossaire pour les termes « fermentable » et « SCI »).

3.1 COMPRENDRE ET APPLIQUER LE RÉGIME PAUVRE EN FODMAP : GUIDE PRATIQUE DE CUISINE POUR UNE BONNE SANTÉ DIGESTIVE



Le régime pauvre en oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentescibles (FODMAP), conçu pour soulager les symptômes des personnes souffrant du syndrome du côlon irritable (SCI), vise à limiter la consommation de glucides fermentescibles mal absorbés appelés FODMAP.

Les glucides fermentescibles mal absorbés (FODMAP) sont des glucides à chaîne courte qui, contrairement au glucose ou au fructose (en quantités modérées), ne sont pas efficacement absorbés par l'intestin. Cela signifie qu'ils traversent l'intestin grêle sans être entièrement décomposés ou absorbés

dans la circulation sanguine. Lorsque ces glucides atteignent le côlon, les bactéries intestinales les fermentent, produisant : des gaz (hydrogène, méthane, CO₂) → ballonnements, flatulences ou des acides gras à chaîne courte → qui peuvent être bénéfiques, mais peuvent aggraver les symptômes chez les personnes sensibles.

La restriction des aliments riches en FODMAP, qui peuvent déclencher et/ou exacerber les symptômes du SCI, peut contribuer à la gestion des symptômes du SCI, car la limitation de ces glucides fermentescibles réduit la fermentation intestinale, ce qui diminue l'accumulation de gaz et les douleurs abdominales.

Les aliments riches en FODMAP - oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentescibles - peuvent aggraver les symptômes du SCI par divers mécanismes, tels que l'augmentation du volume d'eau dans l'intestin grêle, la production de gaz dans le côlon et la motilité intestinale.

3.2 CLASSIFICATION DES FODMAP



Comme expliqué ci-dessus, les FODMAP sont un groupe de glucides à chaîne courte qui sont mal absorbés dans l'intestin grêle et rapidement fermentés par les bactéries intestinales.

Ce processus de fermentation peut entraîner des gaz, des ballonnements, des douleurs abdominales et de la diarrhée, en particulier chez les personnes atteintes du syndrome du côlon irritable (SCI). Le terme signifie :

- Fermentable
- Oligosaccharides

- Disaccharides
- Monosaccharides
- Polyols

1. Oligosaccharides

Comprend les fructanes et les galacto-oligosaccharides (GOS). (Mauvaise absorption due à l'absence d'enzymes humaines capables de décomposer les fructanes ; fermentés par les bactéries intestinales, provoquant des gaz et des ballonnements)

Fructanes :

- Légumes : oignons, ail, poireaux, échalotes, asperges, artichauts, choux de Bruxelles, choux
- Céréales : blé (pain, pâtes, céréales), seigle, orge
- Légumineuses : pois chiches, lentilles, haricots rouges

GOS : présents dans les légumineuses comme les lentilles, les pois chiches, le soja, ainsi que dans les noix de cajou et les pistaches.

2. Disaccharides - Lactose

Nécessite l'enzyme lactase pour être digéré ; l'intolérance au lactose entraîne une diarrhée osmotique et des gaz.

- Lait de vache, yaourt, fromages à pâte molle (ricotta, fromage cottage), crème glacée

3. Monosaccharides - Excès de fructose

La malabsorption du fructose se produit lorsque le fructose dépasse la capacité d'absorption du glucose, entraînant une accumulation d'eau dans les intestins.

- **Fruits** : pommes, poires, mangues, pastèques, cerises
- **Édulcorants** : miel, sirop de maïs à haute teneur en fructose, nectar d'agave

4. Polyols (alcools de sucre)

Les polyols (par exemple, le sorbitol, le mannitol, le xylitol) sont des alcools de sucre présents dans certains fruits, légumes et produits sans sucre. Contrairement au glucose (qui est rapidement absorbé dans l'intestin grêle), les polyols passent lentement car notre corps ne dispose pas de transporteurs efficaces pour les

acheminer. Comme les polyols ne sont pas bien absorbés, ils restent dans l'intestin et attirent l'eau, ce qui entraîne des selles molles ou de la diarrhée (effet osmotique).

- **Fruits** : pomme, poire, pêche, nectarine, cerise, mûre, pastèque, mangue.
- **Légumes** : champignons, en particulier les champignons de Paris, chou-fleur, poivrons doux (en petites quantités).

Bienfaits prouvés :

D'après l'article intitulé « The Efficacy of the Low-FODMAP (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides, and Polyols) Diet in Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis » (L'efficacité du régime pauvre en FODMAP (oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentescibles) dans le syndrome du côlon irritable : revue systématique et méta-analyse) de Khan et al. (2025), les principaux bienfaits d'un régime pauvre en FODMAP pour les personnes souffrant du syndrome du côlon irritable (SCI) sont les suivants :

Amélioration globale des symptômes du SCI

- Le régime a entraîné **une réduction notable des douleurs abdominales, des ballonnements, de la diarrhée et de la constipation.**
- La méta-analyse a montré **un taux d'amélioration de 21 %** par rapport aux régimes témoins, bien que l'intervalle de confiance suggère une variabilité.

Soulagement rapide des symptômes

- Certaines études ont montré **une amélioration des symptômes en quelques semaines seulement** après le début du régime, en particulier chez les patients atteints de SCI-D (SCI à prédominance diarrhéique).

Réduction de la production de gaz

- En réduisant la consommation de glucides fermentescibles, le régime alimentaire **diminue la fermentation intestinale**, ce qui contribue à réduire **les gaz, les ballonnements et l'inconfort.**

Considérations nutritionnelles :

Bien que la réduction des FODMAP aide à gérer les symptômes, il est essentiel de maintenir un apport équilibré en fibres, vitamines et minéraux. Les diététiciens

recommandent de faire suivre la phase d'élimination d'une phase de réintroduction structurée afin d'adapter le régime alimentaire à la tolérance de chaque individu.

3.3 SUBSTITUTS AUX FODMAP

1. Substituts aux oligosaccharides (fructanes et GOS)

À éviter : oignons, ail, blé, légumineuses (lentilles, pois chiches), noix de cajou.

Remplacer par :

- Alliacées : utilisez de l'huile infusée à l'ail (les fructanes ne sont pas solubles dans l'huile) ou de la ciboulette/les fanes d'oignons verts (partie verte uniquement).
- Céréales : optez pour des céréales sans gluten comme le riz, le quinoa, l'avoine ou le sarrasin.
- Légumineuses : lentilles/pois chiches en conserve (bien rincés, en petites portions) ou tofu, tempeh.
- Noix : amandes, noix de macadamia, arachides (limiter à 10-15 noix).

2. Substituts des disaccharides (lactose)

À éviter : lait de vache, fromages à pâte molle, crème glacée.

Remplacer par :

- Lait : lait sans lactose, lait d'amande, lait de riz, lait de coco (1/2 tasse maximum).
- Yaourt : yaourt sans lactose ou yaourt grec (égoutté, à faible teneur en lactose).
- Fromage : les fromages à pâte dure (cheddar, suisse, parmesan) sont naturellement pauvres en lactose.

3. Substituts aux monosaccharides (excès de fructose)

À éviter : pommes, poires, miel, agave.

Remplacer par :

- Fruits : bananes, myrtilles, fraises, oranges, raisins.

- Édulcorants : sirop d'érable, glucose/dextrose, sucre blanc (avec modération).

4. Substituts aux polyols (sorbitol/mannitol/xylitol)

À éviter : pommes, poires, champignons, gomme sans sucre.

Remplacer par :

- Fruits : Kiwi, ananas, cantaloup, framboises.
- Légumes : courgettes, carottes, poivrons (rouges/jaunes), épinards.
- Édulcorants : stévia, petites quantités de sucre de table.

3.4 ACTIVITÉS INTERACTIVES

Activité 1 : CLASSIFICATION DES INGRÉDIENTS

Objectif : aider votre future équipe de cuisine à préparer des repas pour des personnes ayant l'estomac sensible (comme celles souffrant du syndrome du côlon irritable). Certains aliments peuvent provoquer des ballonnements et des malaises, en particulier ceux riches en FODMAP (un type de glucides fermentescibles). Votre tâche consiste à **identifier les aliments qui peuvent être consommés sans risque** et ceux qui doivent être évités.

Instructions

Déterminez ensemble si chaque aliment est :  **Faible en FODMAP** (généralement sans danger) ou  **Riche en FODMAP** (peut provoquer des symptômes chez les personnes sensibles)

Tableau des ingrédients

Ingrédient	✓/✗	Explication
Huile infusée à l'ail	✓	Toute la saveur de l'ail, mais sans la partie (les fructanes) qui provoque des symptômes. Le sucre reste dans l'ail lui-même, pas dans l'huile !
Pâtes au blé	✗	Fabriquées à partir de blé, qui contient du gluten et des glucides à haute teneur en FODMAP. Elles sont difficiles à digérer pour de nombreuses personnes souffrant du syndrome du côlon irritable.
Épinards (frais)	✓	Douces pour l'estomac, pauvres en sucres fermentables et riches en vitamines. Délicieuses crues ou cuites.
Pommes	✗	Bien que saines, les pommes sont riches en fructose et en polyols, des sucres qui fermentent dans l'intestin. Elles provoquent souvent des gaz ou des ballonnements.
Tofu ferme	✓	Faible teneur en FODMAP lorsqu'il est bien égoutté et pressé. Une bonne source de protéines végétales qui ne fermente pas facilement.
Lentilles (cuites)	✗	Légumineuses riches en galacto-oligosaccharides (GOS), difficiles à digérer pour beaucoup. Même en petites quantités, elles peuvent causer des troubles digestifs.
Champignons (de Paris)	✗	Contiennent des polyols comme le mannitol, qui provoquent souvent des ballonnements ou des crampes chez les personnes sensibles.
Myrtilles	✓	Naturellement pauvres en FODMAP (en petites portions). Un fruit sûr, riche en antioxydants.
Lait (de vache)	✗	Riche en lactose, un disaccharide que de nombreuses personnes souffrant de troubles intestinaux ont du mal à digérer. Peut provoquer des crampes et de la diarrhée.
Yaourt sans lactose	✓	Le yaourt classique n'est pas autorisé, mais les versions sans lactose constituent une alternative sûre et crémeuse pour les régimes pauvres en FODMAP.

Conseils pour la discussion :

- Réfléchissez aux types d'aliments susceptibles de provoquer **des gaz, des ballonnements ou des malaises**.
- Cet ingrédient vous semble-t-il « léger » ou « lourd » dans l'estomac ?

- Si vous cuisiniez pour une personne souffrant **du syndrome du côlon irritable ou d'une sensibilité intestinale**, l'utiliseriez-vous ?

Activité 2 : Atelier d'adaptation de recettes

Tâche : Transformez la recette originale du sauté de bœuf et d'oignons à la sauce soja en un plat adapté au régime FODMAP.

Recette originale : Sauté de bœuf et d'oignons à la sauce soja

(Ingrédients riches en FODMAP en gras)

Ingrédients :

- 300 g de lamelles de bœuf
- 1 gros oignon, émincé (fructanes)
- 3 gousses d'ail émincées (fructanes)
- 3 cuillères à soupe de sauce soja (blé = fructanes)
- 1 cuillère à soupe de miel (excès de fructose)
- 1 tasse de champignons (polyols)
- 2 tasses de riz blanc cuit

Instructions

1. Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajoutez le bœuf et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré.
3. Ajoutez la sauce soja, le miel et les champignons.
4. Servir sur du riz.

Triggers FODMAP :

- ✗ Oignon et ail (fructanes)
- ✗ Sauce soja (blé)
- ✗ Miel (fructose)
- ✗ Champignons (polyols)

Recette faible en FODMAP : Sauté de bœuf au gingembre et au sésame

Ingrédients

- 300 g de lamelles de bœuf
- ✓ 1 tasse de bok choy (haché)
- ✓ 1 poivron (coupé en tranches)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile infusée à l'ail (sans fructanes)
- ✓ 3 cuillères à soupe de tamari (sauce soja sans gluten)
- ✓ 1 cuillère à soupe de sirop d'érable (édulcorant à faible teneur en FODMAP)
- ✓ 1 cuillère à soupe de gingembre frais (râpé)
- ✓ 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 2 tasses de riz blanc cuit

Instructions

1. Faites chauffer l'huile infusée à l'ail, ajoutez le bœuf et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré.
2. Ajoutez le poivron, le bok choy, le gingembre et faites sauter pendant 3 à 4 minutes.
3. Incorporer le tamari, le sirop d'érable et l'huile de sésame.
4. Servir sur le riz.

Adaptations importantes :

- **Pas d'oignon/d'ail** → Utilisation d'huile infusée à l'ail pour garantir le goût.
- **Pas de blé** → Le tamari remplace la sauce soja.
- **Pas d'excès de fructose** → Sirop d'érable à la place du miel.
- **Légumes à faible teneur en polyols** → Poivrons et bok choy sont sans danger.

Activité 3 : Défi de planification des repas

Tâche : Concevoir un plan de repas complet pour une journée à faible teneur en FODMAP.

Exemple de plan :

- **Petit-déjeuner** : œufs brouillés aux épinards accompagnés de fruits à faible teneur en FODMAP (par exemple, des fraises) pour leurs antioxydants.
- **Collation** : Yaourt sans lactose mélangé à des myrtilles pour les protéines et le goût sucré naturel.

- **Déjeuner** : Salade de poulet grillé avec un mélange de légumes verts, carottes et concombres, assaisonnée d'une vinaigrette à l'huile d'olive infusée au citron.
- **Collation** : galettes de riz avec une fine couche de beurre d'arachide naturel (sans édulcorants à haute teneur en FODMAP).
- **Dîner** : Poisson cuit au four avec courgettes vapeur et quinoa en accompagnement, légèrement assaisonné d'huile infusée à l'ail.

Activité 4 : Analyse d'une étude de cas

Objectif : imaginez que vous planifiez un menu quotidien pour une personne qui souffre souvent de troubles gastriques (comme des ballonnements ou des crampes) après avoir mangé certains aliments. Votre tâche consiste à choisir des ingrédients qui sont **doux pour l'estomac**, mais qui restent savoureux et équilibrés.

Instructions :

1. **Utilisez la liste des ingrédients à faible teneur en FODMAP** que vous avez apprise en classe (ou dans le tableau).
2. **Créez un programme alimentaire simple pour une journée** (petit-déjeuner, déjeuner, dîner et 1 collation).
3. Veillez à ce que les repas comprennent :

 Une **variété de fruits et légumes** à faible teneur en FODMAP

 Une **source de protéines** comme le poulet, le poisson, les œufs ou le tofu

 **Des ingrédients savoureux** comme des herbes, du citron ou de l'huile infusée à l'ail (mais pas d'ail ou d'oignon frais !)

 **Des portions équilibrées**, ni trop copieuses, ni trop fades

Vous pouvez utiliser ce tableau pour planifier vos repas :

Repas	Idée de menu (faible teneur en FODMAP)
-------	--

Petit	Exemple : œufs brouillés aux épinards accompagnés de fraises
Collation	Exemple : galettes de riz avec beurre d'arachide (sans édulcorants ajoutés)
Déjeuner	
Dîner	

Conseils

- Évitez l'ail, l'oignon, les lentilles, les pommes et le lait.
- Vous pouvez utiliser de l'huile infusée à l'ail, des produits laitiers sans lactose et des céréales sans gluten comme le riz ou le quinoa.
- Optez pour des plats simples, savoureux et faciles à digérer !

3.5 RÉFLEXION ET RÉVISION PAR LES PAIRS

1. Qu'avez-vous trouvé facile ou agréable dans l'adaptation d'une recette pour la rendre faible en FODMAP ?
2. Quelle partie de l'activité vous a paru difficile ou a nécessité une réflexion supplémentaire ?
3. Quels sont les bons moyens d'ajouter de la saveur lorsque vous ne pouvez pas utiliser des ingrédients courants comme l'oignon ou l'ail ?
4. Quels ustensiles ou techniques de cuisine vous ont aidé à gagner du temps ou à améliorer le plat ?

RÉFÉRENCES

- Khan, Z., Muhammad, S. A., Amin, M., & Gul, A. (2025). L'efficacité du régime pauvre en FODMAP (oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentescibles) dans le syndrome du côlon irritable : revue systématique et méta-analyse.

LEÇON 4 : JEÛNE INTERMITTENT – CALENDRIER NUTRITIONNEL ET CONCEPTION DES REPAS



Résultat d'apprentissage 1 :	Résultat d'apprentissage 2 :	Résultat d'apprentissage 3 :	Durée
L'apprenant sera capable de définir le concept de jeûne intermittent et d'expliquer ses principes fondamentaux en relation avec l'utilisation de l'énergie, la structure des repas et la	L'apprenant sera capable de comparer les formats courants de jeûne intermittent (par exemple, 16:8, 14:10) et d'évaluer leurs implications pratiques pour la planification des repas dans le	L'apprenant sera capable de concevoir et de présenter des repas équilibrés après le jeûne et des menus quotidiens adaptés aux routines de jeûne intermittent, en utilisant des ingrédients	90 minutes

planification culinaire.	contexte de la restauration et des services alimentaires.	appropriés, un timing nutritionnel adéquat et des techniques culinaires appropriées.	
--------------------------	---	--	--

DESCRIPTION

Cette leçon explore comment le jeûne intermittent (JI) affecte le métabolisme, les hormones et l'équilibre énergétique. Les apprenants compareront les protocoles de JI, comprendront comment élaborer des repas qui soutiennent les programmes de jeûne et développeront des menus pratiques qui améliorent la santé métabolique en utilisant des ingrédients riches en nutriments, en fibres et satisfaisants.

4.1 COMPRENDRE LE JEÛNE INTERMITTENT : GUIDE PRATIQUE POUR UNE NUTRITION INCLUSIVE ET UNE BONNE SANTÉ MÉTABOLIQUE

Introduction



La restriction calorique (RC) sans malnutrition est la pierre angulaire du traitement de l'obésité et des facteurs de risque métaboliques associés. Il est bien connu que la RC prolongée réduit le poids corporel et prolonge l'espérance de vie. De plus, la RC chez les sujets obèses améliore les facteurs de risque cardiovasculaire, la sensibilité à l'insuline et la fonction mitochondriale. Cependant, la RC quotidienne à long terme est difficile à respecter dans la pratique.

Récemment, de nombreuses études ont rapporté que la RC intermittente (jeûne intermittent, IF) pouvait améliorer l'adhésion au régime alimentaire ; ainsi, l'IF est apparu comme une intervention alternative à la RC prolongée, avec des avantages similaires en termes de réduction du poids corporel et de contrôle des maladies chroniques. Par conséquent, le jeûne intermittent (IF) est une pratique alimentaire populaire, qui consiste en une alternance régulière de périodes de consommation

alimentaire sans restriction et d'abstinence calorique. Les pratiques de jeûne intermittent sont couramment utilisées dans les sociétés anciennes et modernes pour des raisons religieuses, spirituelles et culturelles. Le jeûne intermittent (JI) est un régime alimentaire qui alterne des périodes d'alimentation et des périodes de jeûne volontaire, sans prescrire de types ou de quantités spécifiques d'aliments. Plutôt que de se concentrer sur *ce que* vous mangez, le jeûne intermittent met radicalement l'accent sur *le moment où* vous mangez, plaçant le timing, et non le contenu, au centre de son approche.

Les approches courantes de l'IF comprennent l'alimentation à durée limitée, où l'alimentation est limitée à une fenêtre quotidienne (par exemple, 8 heures pour manger, 16 heures pour jeûner), et le jeûne un jour sur deux, où les individus jeûnent ou consomment très peu de calories un jour sur deux.

Pendant les périodes de jeûne, lorsque les sources externes de glucose (sucre) ne sont pas disponibles, le corps subit une transition métabolique. Au début, il utilise le glycogène stocké (une forme de glucose stockée dans le foie), mais une fois ces réserves épuisées, il passe à un processus appelé cétogenèse. Au cours de la cétogenèse, le foie produit des molécules appelées corps cétoniques à partir d'acides gras. Ces cétones servent alors de source d'énergie alternative, en particulier pour le cerveau, les muscles et d'autres tissus.

Ce changement métabolique s'accompagne d'une série de modifications hormonales et cellulaires. Par exemple, le taux d'insuline, qui aide à réguler la glycémie, diminue pendant le jeûne. Un taux d'insuline plus faible favorise la



dégradation des graisses et peut améliorer ce qu'on appelle la sensibilité à l'insuline, c'est-à-dire la capacité de l'organisme à utiliser efficacement l'insuline.

Le jeûne intermittent n'est pas un régime alimentaire unique, mais un cadre flexible qui varie en durée et en structure. Il est actuellement étudié non seulement pour ses effets métaboliques potentiels, mais aussi pour son interaction avec les rythmes biologiques, l'équilibre énergétique et les voies de stress cellulaire. Bien que certaines études cliniques aient rapporté des bénéfices tels que la perte de poids et l'amélioration des marqueurs métaboliques, le jeûne intermittent reste un sujet de recherche en cours et ses effets à long terme ne sont pas encore entièrement compris.

Mécanismes d'action

Environ 12 heures après votre dernier repas, votre corps épuise le glycogène du foie et commence à utiliser les cétones dérivées des graisses pour produire de l'énergie. Ce changement améliore la sensibilité à l'insuline et réduit l'accumulation de graisses (Mattson et al., 2017).

Ajustements hormonaux

- ↓ **Insuline** : des niveaux plus bas rendent les graisses stockées plus accessibles.
- ↑ **Hormone de croissance humaine (HGH)** : favorise la préservation musculaire.
- ↑ **Norépinéphrine** : améliore la vigilance et le métabolisme des graisses.

Autophagie

Le corps entame un processus de « nettoyage cellulaire » au cours duquel les cellules endommagées sont décomposées et recyclées (Levine et al., 2017). On pense que ce processus ralentit le vieillissement et réduit le risque de maladie.

Effets neurologiques

Le jeûne intermittent augmente le **BDNF (facteur neurotrophique dérivé du cerveau)** et peut améliorer la neuroplasticité, la mémoire et la régulation de l'humeur. Le BDNF est une protéine qui aide les cellules cérébrales à se développer, à rester en bonne santé et à mieux se connecter entre elles. Il peut renforcer votre

mémoire, stabiliser votre humeur et rendre votre cerveau plus flexible et plus vif au fil du temps.

Preuves cliniques

- **Mattson et al., 2017 – NEJM** : le jeûne intermittent améliore la glycémie, les marqueurs cardiovasculaires et les fonctions cérébrales.
- **Tinsley & La Bounty, 2015** : le jeûne intermittent favorise la perte de graisse sans perte musculaire, en particulier lorsqu'il est associé à un entraînement de résistance.
- **Moon et al., 2022** : amélioration démontrée des taux d'HbA1c et d'insuline à jeun chez les patients prédiabétiques.
- **Longo & Panda, 2016** : une alimentation à restriction temporelle précoce (par exemple, de 8 h à 16 h) s'aligne sur les rythmes circadiens et améliore le contrôle glycémique.

Aperçu des protocoles

Protocole	Durée du jeûne	Fenêtre alimentaire	Niveau d'adéquation	Exemple d'heure de repas	Effets estimés sur la santé
16	16	8	Intermédiaire	12 h 00 à 20 h	Peut améliorer la sensibilité à l'insuline, favoriser la gestion du poids et réduire l'inflammation.
14 h 10	14 heures	10 heures	Débutant	10 h	Bienfaits métaboliques doux ; adaptation plus facile pour les débutants. Peut aider à réguler la glycémie.
5	2 jours/semaine (500-6	5 jours normaux	Interm	3 repas/jour les jours normaux	Peut favoriser la perte de graisse et améliorer la flexibilité

	00 kcal)				métabolique au fil du temps.
OMAD	~23 heures	1 heure	Avancé	17 h 00-18 h	Peut entraîner une perte de poids rapide, mais difficile à maintenir. Déconseillé à la plupart des personnes sans surveillance.
ADF	Jeûnes alternés de 24 heures	Alternance	Avancé (usage médical)	Changements quotidiens	Peut améliorer la combustion des graisses et réduire la graisse viscérale, mais généralement utilisé sous surveillance médicale ou clinique.

4.2 CALENDRIER DES APPORTS NUTRITIONNELS ET COMPOSITION DES REPAS

Les apprenants comprendront comment composer des repas équilibrés et adaptés qui permettent de rompre le jeûne de manière sûre et efficace. Ils exploreront les choix d'ingrédients et la structure des repas afin de stabiliser l'énergie, d'éviter les troubles digestifs et d'optimiser les bienfaits du jeûne intermittent (IF).

Pourquoi les repas après le jeûne sont-ils importants ?

Après le jeûne, l'organisme est plus sensible aux nutriments. Choisir les bons aliments peut :

- Prévenir les pics et les chutes de glycémie
- Réduire les troubles digestifs
- Restaurer l'hydratation et l'équilibre minéral
- Favoriser la clarté mentale et l'énergie
- Optimiser le maintien musculaire et la combustion des graisses

Que faut-il inclure dans un repas après le jeûne ?

Groupe de nutriments	Exemples	Objectif après le jeûne
Protéines	Poulet, œufs, tofu, dinde, saumon	Préserve les muscles, aide à se sentir rassasié, répare les tissus
Glucides à faible indice glycémique	Patates douces, avoine, quinoa, lentilles cuites (dans le cadre d'un régime IF non cétogène)	Augmentent lentement le taux de sucre dans le sang, restaurent les réserves de glycogène
Graisses saines	Avocat, huile d'olive, amandes, noix	Fournissent de l'énergie, aident à absorber les vitamines liposolubles
Fibres	Légumes verts à feuilles, graines, brocoli, courgettes	Facilitent la digestion, régulent l'absorption du glucose
Liquides et minéraux	Eau, tisanes, bouillon d'os, eau citronnée	Réhydrate, remplace les électrolytes perdus, réduit la fatigue

4.3 ACTIVITÉS INTERACTIVES

Activité 1 : Exemple de répartition des repas Exercice (en binôme ou en groupe de 3) :

1. Choisissez un protocole IF (par exemple, 16:8).
2. Concevez un **repas** complet **après le jeûne**, en sélectionnant 1 aliment dans chaque groupe de nutriments.
3. Expliquez brièvement en quoi vos choix répondent aux objectifs nutritionnels après le jeûne (utilisez le tableau ci-dessus comme guide).

Exemple :

Repas : Saumon grillé + quinoa + salade d'épinards à l'huile d'olive + une poignée de graines de citrouille + eau citronnée.

POURQUOI : protéines équilibrées et graisses saines, glucides lents pour stabiliser la glycémie, fibres pour la digestion, liquides pour la réhydratation.

Activité 2 : Étude de cas

Voici M. Arman : M. Arman est âgé de 52 ans. Il souhaite essayer le jeûne intermittent (JI) pour se sentir mieux et améliorer sa santé. Il a un peu de poids au niveau du ventre et un taux de glycémie élevé, et il se sent souvent un peu fatigué le matin. Il a besoin d'un programme alimentaire simple et équilibré pour l'aider à démarrer.

Votre tâche : votre travail consiste à aider M. Arman en concevant des repas légers, sains et faciles à apprécier pendant sa période d'alimentation.

1. Indiquez votre choix et expliquez brièvement pourquoi.

2. Créez deux idées de repas pour ses heures de repas :

Incluez :

- Une protéine (comme des œufs, du poisson ou du poulet)
- Une matière grasse saine (comme l'huile d'olive, l'avocat ou les noix)
- Des fibres (légumes, graines ou baies)

Heure du repas	Idée de menu
Premier repas	Exemple : omelette aux épinards et à l'avocat
Deuxième repas	Exemple : poulet grillé, carottes rôties, quinoa

Suggérez 1 ou 2 conseils pour aider M. Arman à se sentir mieux lorsqu'il commence : Exemples :

- Boire de l'eau chaude ou une tisane le matin
- Ajouter des aliments riches en magnésium comme les graines de citrouille ou les légumes verts à feuilles
- Rompre le jeûne en douceur avec quelque chose de léger (comme une soupe ou un yaourt)

Activité 3 : Défi de planification des repas

Créez un plan de repas pour une journée pour une personne adulte physiquement active. (HEURES DE REPAS : 12 h 00-20 h 00)

Heure	Exemple de repas
12	Salade de lentilles à l'huile d'olive, œuf dur et mélange de salades vertes
15 h 30	Yaourt grec aux noix et graines de chia
19h	Saumon grillé, brocoli cuit à la vapeur, patates douces rôties

Veillez à ce que vos repas soient équilibrés en protéines, fibres et graisses saines.

4.4 RÉFLEXION ET ÉCHANGE ENTRE PAIRS

- Selon vous, quel est le principal avantage de l'IF qui vous attire ?
- Quel type d'aliments éviteriez-vous personnellement après un jeûne ?
- Comment pouvons-nous aider les gens à appliquer le jeûne intermittent de manière pratique et réaliste ?

4.5 RÉFÉRENCES

- Anton, S. D., Lee, S. A., Donahoo, W. T., McLaren, C., Manini, T., Leeuwenburgh, C., & Pahor, M. (2018). Les effets de l'alimentation à durée limitée sur les personnes âgées en surpoids : une étude pilote. *Nutrition et vieillissement en bonne santé*, 4(4), 345-353. <https://doi.org/10.3233/NHA-170036>
- De Cabo, R., & Mattson, M. P. (2019). Effets du jeûne intermittent sur la santé, le vieillissement et les maladies. *New England Journal of Medicine*,

381(26), 2541–2551. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1905136>

- Kittana, J., Attia, A. S., & Abu-Shaqra, Q. (2022). Jeûne intermittent : bref aperçu des effets sur le corps humain. *Journal of Young Medical Scientists*, 1(1), 6–14. <https://doi.org/10.54309/JYMS/2022/V1/I1/00010>
- Varady, K. A., Bhutani, S., Church, E. C., & Klempel, M. C. (2015). Jeûne un jour sur deux pour perdre du poids chez des sujets de poids normal et en surpoids : un essai contrôlé randomisé. *Nutrition Journal*, 14, 3. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-14-3>

QUESTIONS D'ÉVALUATION POST-MODULE

1. Parmi les aliments suivants, lequel n'est pas autorisé dans le cadre d'un régime paléo ?

- a) Saumon sauvage
- b) Patate douce
- c) Riz brun
- d) Brocoli

2. Pourquoi le yaourt grec est-il considéré comme « limité » dans le régime cétogène ?

- a) Il est trop riche en sodium.
- b) Il est trop pauvre en matières grasses
- c) Il contient des sucres naturels (lactose)
- d) Il contient du gluten

3. Parmi les légumes suivants, lequel est généralement pauvre en FODMAP ?

- a) Oignons
- b) Ail
- c) Épinards
- d) Chou-fleur

4. Dans le jeûne intermittent, l'accent est principalement mis sur :

- a) Éviter les glucides
- b) Éliminer les produits laitiers
- c) Le timing des repas
- d) Augmenter l'apport en protéines

5. Quelle approche alimentaire vise à imiter les habitudes alimentaires des premiers humains ?

- a) Faible teneur en FODMAP
- b) Cétogène
- c) Paléo
- d) Jeûne intermittent

6. Quel est l'objectif principal du régime faible en FODMAP ?

- a) Réduire le taux de glucose dans le sang
- b) Favoriser la perte de poids
- c) Soulager les symptômes digestifs tels que les ballonnements et les gaz

d) Stimuler le métabolisme des graisses

7. Parmi les ingrédients suivants, lesquels sont exclus à la fois du régime paléo et du régime cétogène ?

- a) Les céréales complètes
- b) Les œufs
- c) Légumes verts
- d) Huile de coco

Réponses au test :

1-C, 2-C, 3-C, 4-C, 5-C, 6-C, 7-A

MODULE 5 :

NAVIGATEUR GOURMAND

MONDIAL



Module 5 : Navigateur gourmand mondial

INTRODUCTION

Ce module présente aux apprenants les principes essentiels de l'inclusivité culinaire en explorant comment la culture, l'histoire et la tradition façonnent les pratiques alimentaires à travers le monde. Les apprenants identifieront et décriront les principales restrictions alimentaires et les cuisines traditionnelles des régions méditerranéenne, africaine, latino-américaine, asiatique et indienne, acquérant ainsi une compréhension fondamentale des pratiques alimentaires mondiales. Forts de ces connaissances, les apprenants appliqueront des méthodes de cuisson adaptées à la culture et adapteront des plats authentiques afin de répondre à divers besoins alimentaires tout en préservant leur intégrité culturelle. Grâce à des exercices pratiques guidés et à des analyses, les apprenants examineront également le rôle de la sensibilité culturelle dans la planification des menus et le service alimentaire.

À la fin du module, les apprenants seront capables de :

1. Reconnaître et expliquer les influences culturelles et historiques sur les cuisines du monde.
2. Démontrer la préparation de plats inclusifs et respectueux des cultures.
3. Justifier l'importance de l'inclusivité et de l'authenticité dans le domaine culinaire.

Cette approche favorise le développement de compétences culinaires pratiques ainsi que l'esprit critique et la sensibilisation culturelle, permettant ainsi aux apprenants de répondre aux exigences de l'industrie alimentaire diversifiée d'aujourd'hui.

LEÇON 1 : BOUSSELE CULINAIRE CULTURELLE

Résultat d'apprentissage 1 :	Résultat d'apprentissage 2 :	Résultat d'apprentissage 3 :	Durée
L'apprenant sera capable d'identifier et de décrire les principales restrictions alimentaires et traditions culinaires influencées par des facteurs historiques et culturels.	L'apprenant sera capable d'adapter et de préparer des plats authentiques sur le plan culturel qui respectent les restrictions alimentaires et les traditions.	L'apprenant sera capable de justifier l'importance de la sensibilité culturelle dans la planification des menus afin de garantir l'inclusivité et le respect des traditions.	90 minutes

DESCRIPTION

Dans cette leçon, les apprenants exploreront cinq traditions culinaires culturelles clés : les cuisines méditerranéenne, africaine, latino-américaine, asiatique et indienne. Ils découvriront les racines historiques qui ont façonné chaque cuisine, y compris les principales restrictions alimentaires influencées par la culture et l'histoire. Les apprenants identifieront également les ingrédients clés spécifiques à chaque tradition et les méthodes de cuisson qui définissent chaque cuisine. La leçon se concentrera sur l'adaptation des plats afin de respecter à la fois les traditions culinaires et les restrictions alimentaires tout en honorant l'authenticité. En outre, les apprenants acquerront une compréhension plus approfondie de l'importance de la sensibilité culturelle dans la planification des menus, en veillant à ce que les plats soient inclusifs et respectueux des diverses traditions culinaires. L'objectif est de préparer les étudiants à la demande croissante d'options de menus adaptés à la culture dans l'industrie alimentaire.

1.1 COMPRENDRE LES RESTRICTIONS ALIMENTAIRES ET LES TRADITIONS CULINAIRES



Conçu par Freepik

Le paysage culinaire mondial est riche et diversifié, façonné par des siècles d'histoire, de culture, de géographie et de besoins sociétaux. Pour les professionnels de la cuisine, il est essentiel de comprendre et de respecter ces influences culturelles et historiques afin de répondre aux restrictions alimentaires et aux préférences de communautés diverses. Cette leçon explore cinq grandes traditions culinaires culturelles (les cuisines méditerranéenne, africaine, latino-américaine, asiatique et indienne) en mettant en évidence leurs principes alimentaires clés, leurs ingrédients essentiels et leurs méthodes de cuisson traditionnelles. Les apprenants apprendront à adapter et à préparer des plats qui respectent ces traditions, en veillant à la sensibilité culturelle dans la planification des menus afin de créer des expériences culinaires inclusives et respectueuses. Les aperçus fournis ne sont que des points de départ et ne peuvent pas représenter pleinement la riche diversité de chaque cuisine.

1.2 LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN



Le régime méditerranéen reflète le mode de vie et le climat du bassin méditerranéen, qui comprend l'Europe du Sud, l'Afrique du Nord et certaines régions du Moyen-Orient. Influencé par des civilisations anciennes telles que les Grecs, les Romains et

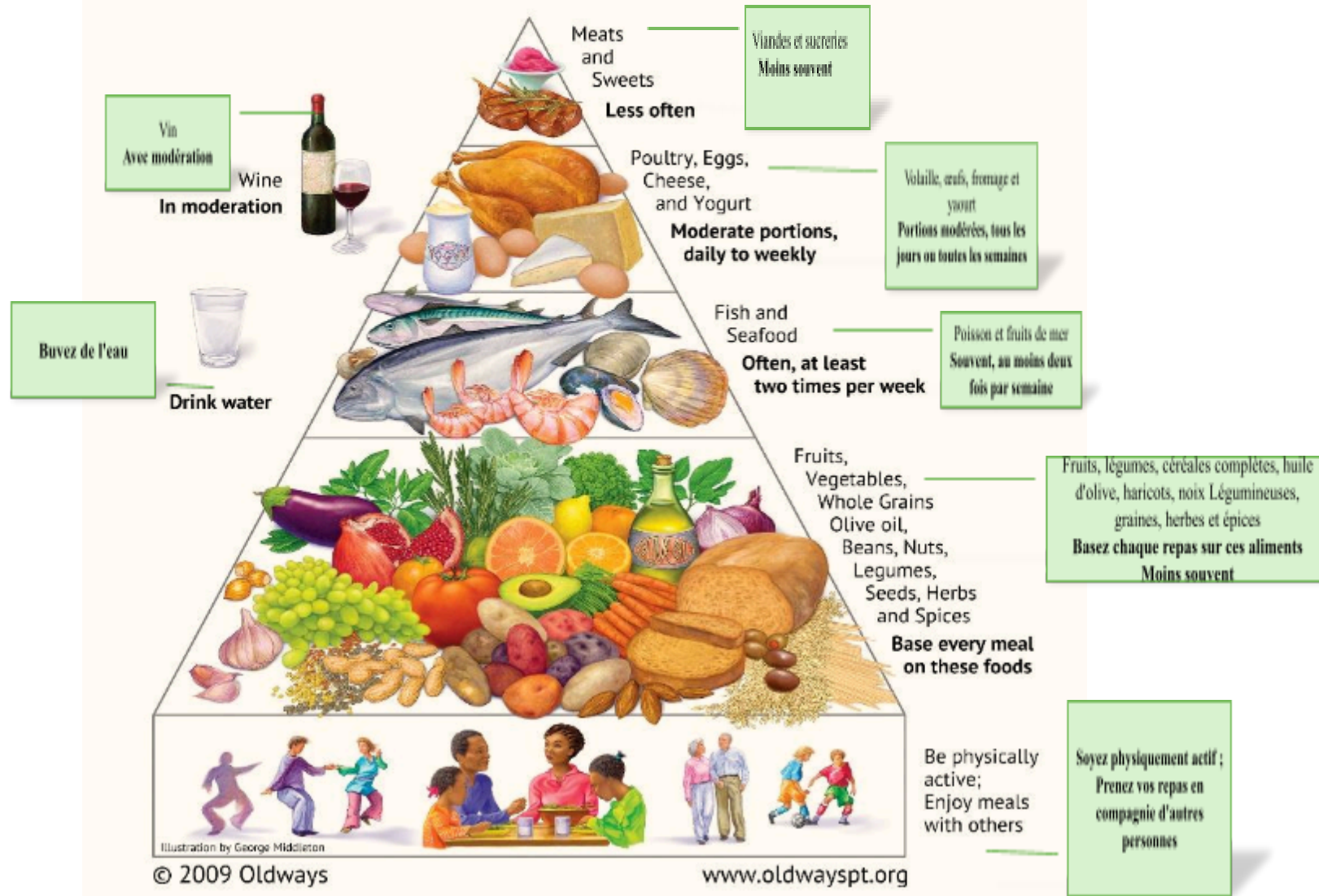
les Égyptiens, le régime méditerranéen est depuis longtemps axé sur les aliments saisonniers, locaux et frais. Ce régime met l'accent sur l'équilibre, la santé et la longévité et est apprécié pour son rôle dans la réduction du risque de maladies chroniques. Des facteurs historiques tels que les routes commerciales, les pratiques religieuses et le climat de la région méditerranéenne ont façonné l'utilisation de l'huile d'olive, des céréales, des légumes, des légumineuses et du poisson dans ce régime.

Adaptation et préparation des plats

Lors de la préparation de plats méditerranéens, il est important de privilégier les ingrédients frais et complets et les repas à base de plantes. Le poisson, comme les sardines grillées ou le poisson cuit au four avec des herbes, est souvent présent. Un plat à base de légumes, comme une salade grecque ou une tapenade de tomates et d'olives, constitue un accompagnement idéal. L'huile d'olive est un ingrédient essentiel pour la cuisson et l'assaisonnement, tandis que les noix, les graines et les légumineuses constituent des alternatives riches en protéines à la viande. Lorsque vous adaptez des plats, veillez à rester fidèle à la simplicité des ingrédients et des méthodes et évitez de trop les transformer ou d'utiliser des graisses en excès. En réfléchissant à cette cuisine, pensez à la manière dont l'histoire, la géographie et la tradition ont façonné ses saveurs et ses coutumes. Allez au-delà des impressions superficielles et demandez-vous ce que cette cuisine révèle sur les gens et leur mode de vie.

Mediterranean Diet Pyramid

A contemporary approach to delicious, healthy eating



Ingrédients clés

- Huile d'olive (principale source de graisses)
- Légumes frais (tomates, concombres, poivrons, épinards)
- Légumineuses (pois chiches, lentilles)
- Poisson et fruits de mer (sardines, anchois, crustacés)
- Céréales complètes (blé, orge, riz)
- Herbes et épices (origan, basilic, ail)

Méthodes de cuisson

- La cuisson au gril, au four et à la poêle sont des méthodes courantes.
- La cuisson à la vapeur et le braisage sont utilisés pour préserver les nutriments.
- Faire revenir à l'huile d'olive et à l'ail est typique de nombreux plats méditerranéens.
- Les ragoûts et les plats mijotés, tels que la ratatouille, sont au cœur de la cuisine méditerranéenne.

1.3 CUISINE AFRICAINE

La cuisine africaine est très variée, avec des variations régionales entre l'Afrique du Nord, l'Afrique de l'Ouest, l'Afrique de l'Est, l'Afrique centrale et l'Afrique australe. Elle a été influencée par les pratiques alimentaires locales et le commerce avec l'Europe et l'Asie. L'alimentation traditionnelle africaine repose souvent sur des ingrédients locaux, avec des aliments de base tels que le maïs, le millet, le sorgho et le manioc. L'utilisation d'épices et d'herbes aromatiques est très répandue et les plats reflètent souvent les cycles agricoles de la région, les légumes et les viandes de saison jouant un rôle clé.



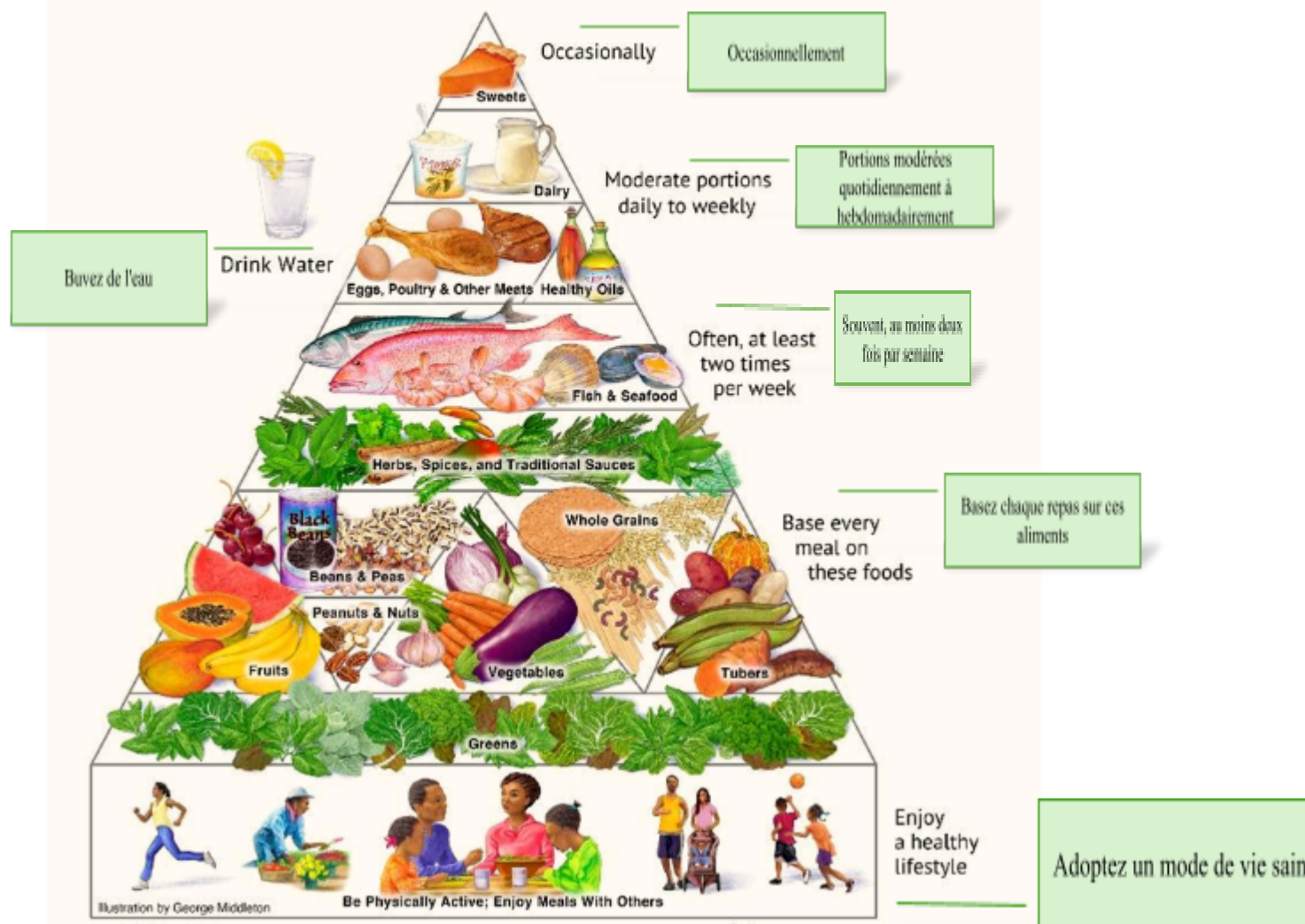
Adaptation et préparation des plats

Les plats africains peuvent être adaptés à divers besoins alimentaires en mettant l'accent sur les céréales, les légumineuses et les légumes. Par exemple, un ragoût de légumes copieux avec des haricots et des légumes verts peut être servi avec de l'injera (une sorte de pain plat éthiopien) ou du riz jollof (riz épicé avec de la purée de tomates, des oignons et des piments). Pour les protéines, utilisez des options végétales comme les lentilles ou les pois chiches, ou des viandes maigres comme

le poulet ou la chèvre. Les épices doivent être utilisées pour rehausser les plats, et non pour les dominer. Les méthodes de cuisson traditionnelles, telles que la cuisson de la viande au grill ou la préparation de ragoûts, doivent être préservées afin de conserver l'authenticité tout en gardant la préparation simple et respectueuse des préférences culturelles. Plutôt que de considérer cette cuisine comme un stéréotype figé, pensez à sa diversité et à son évolution au fil du temps. Laissez votre curiosité vous guider vers une appréciation plus profonde de ses différences régionales et de ses significations culturelles.

AFRICAN HERITAGE DIET PYRAMID

Claiming Your Health by Claiming Your History



1.4 CUISINE LATINO-AMÉRICAINES

La cuisine latino-américaine est une fusion d'ingrédients et de techniques locaux avec des influences européennes, notamment espagnoles et portugaises. Les populations locales cultivaient une grande variété de céréales, de tubercules et de légumes, qui ont ensuite été intégrés à des ingrédients importés tels que le blé, le riz et la viande. Le commerce des épices et l'influence africaine ont également façonné le développement des saveurs dans la région, donnant naissance à une cuisine riche en saveurs, en textures et en couleurs.



Adaptation et préparation des plats

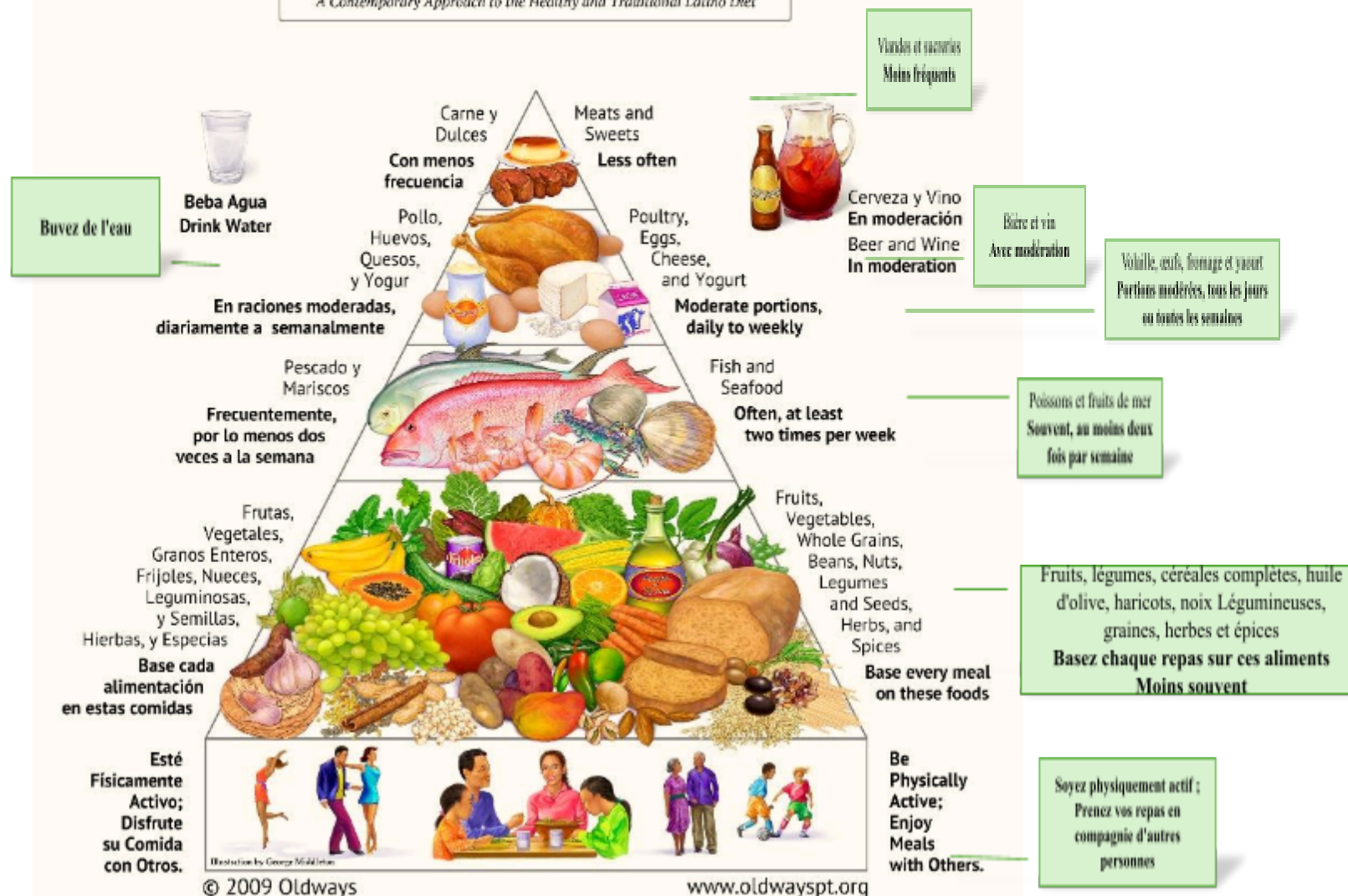
Les plats latino-américains doivent rester fidèles à leurs saveurs et à leurs ingrédients locaux. Par exemple, une enchilada végétarienne à base de haricots noirs, de maïs et de piment peut respecter les saveurs traditionnelles tout en répondant aux préférences alimentaires. Des plats tels que les tacos ou les burritos peuvent être préparés avec des protéines végétales telles que le tofu ou le tempeh, accompagnés des traditionnelles tortillas de maïs. Le riz et les haricots sont des aliments de base courants qui peuvent être adaptés avec une variété d'assaisonnements pour créer des repas copieux et authentiques. Prenez le temps de découvrir les valeurs, les rituels et les histoires qui se cachent derrière ces plats. En dépassant les généralisations, vous pourrez mieux comprendre et respecter la culture qui donne vie à cette cuisine.

La Pirámide de La Dieta Latinoamericana

Una Propuesta Contemporánea a una Sana y Tradicional Dieta Latina

Latin American Diet Pyramid

A Contemporary Approach to the Healthy and Traditional Latino Diet



Ingrédients clés

- Maïs et tortilla
- Riz, haricots et pommes de terre
- Avocats et tomates
- Piments (jalapeño, habanero, guajillo)
- Volaille, porc et bœuf
- Fruits tropicaux (mangue, papaye, banane plantain)

Méthodes de cuisson

- Le grillage (asado) et le rôtiage sont des méthodes populaires pour la viande et les légumes.
- Les haricots, les légumes et les tortillas sont souvent sautés ou frits.
- La cuisson à l'eau et à la vapeur est souvent utilisée pour les tamales (pâte de maïs farcie cuite à la vapeur dans des feuilles de maïs ou de bananier) ou les plats à base de riz comme l'arroz con pollo (riz au poulet).
- Cuisson lente et braisage des viandes pour les ragoûts comme la carne guisada (ragoût de viande)

1.5 CUISINE ASIATIQUE



La cuisine asiatique couvre une vaste zone géographique et est influencée par les routes commerciales historiques, l'agriculture et les pratiques culturelles. Dans des pays tels que la Chine, le Japon, l'Inde et l'Asie du Sud-Est, l'alimentation est étroitement liée à la santé, à la spiritualité et à l'équilibre des saveurs. Les traditions culinaires asiatiques mettent souvent l'accent sur l'équilibre et l'harmonie, ce qui se reflète dans l'utilisation d'ingrédients complémentaires et de méthodes de

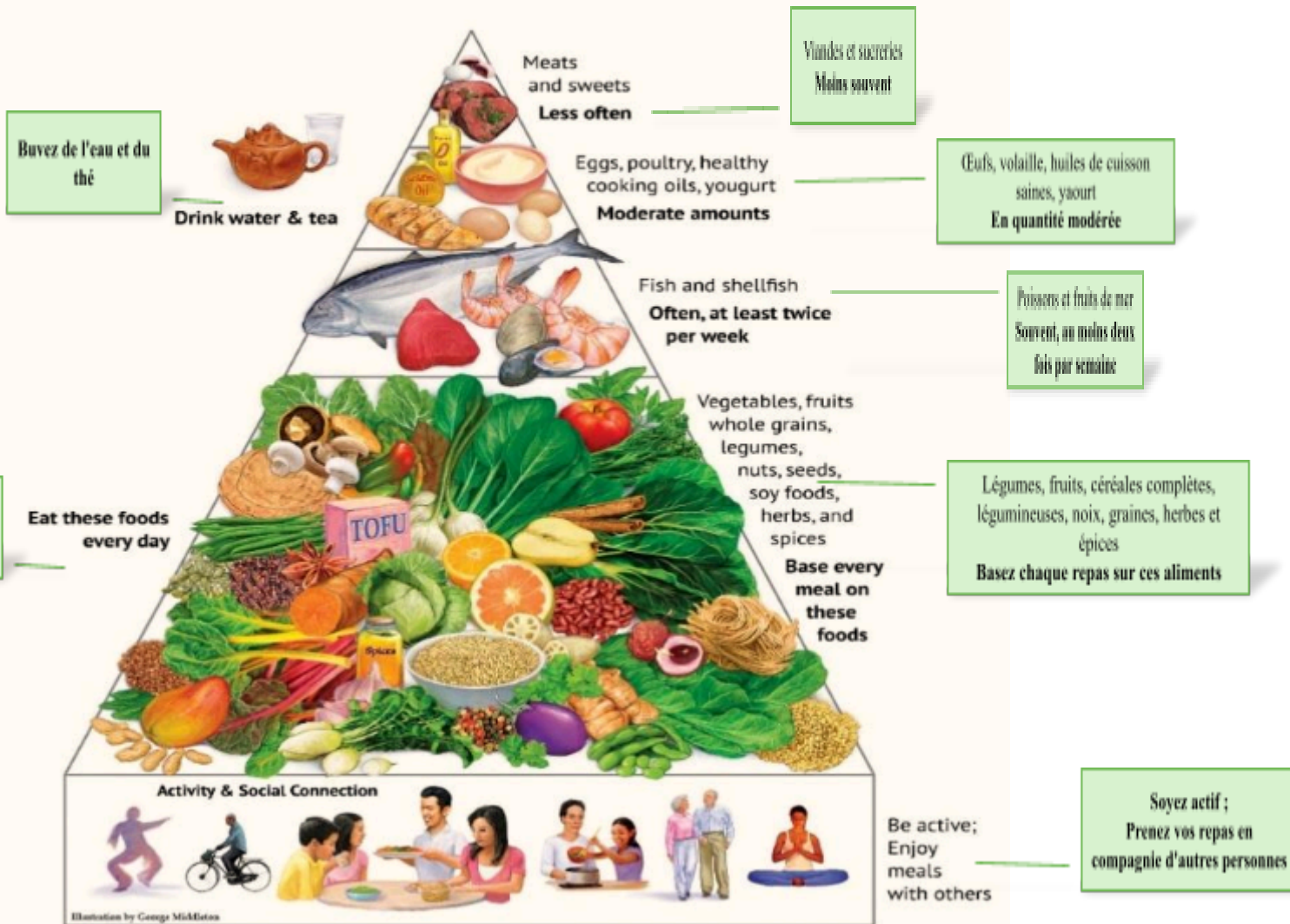
cuisson. Le riz et les nouilles sont au cœur de nombreuses cuisines asiatiques, qui privilégient les ingrédients frais et de saison et utilisent peu de matières grasses.

Adaptation et préparation des plats

Lors de la préparation de plats asiatiques, il est important de respecter l'équilibre des saveurs : salé, sucré, acide et amer. Un sauté traditionnel de légumes et de tofu avec de la sauce soja et du gingembre peut être adapté aux régimes végétariens ou végétaliens. Pour ceux qui évitent certaines viandes, les fruits de mer peuvent être substitués dans de nombreuses recettes. Les méthodes de cuisson telles que la cuisson à la vapeur ou les brochettes grillées sont idéales pour préserver les saveurs naturelles des ingrédients. Des plats tels que la soupe miso, les sushis ou les rouleaux de printemps aux légumes peuvent être préparés pour répondre à diverses restrictions alimentaires tout en conservant leur authenticité. La nourriture n'est jamais seulement de la nourriture, elle raconte une histoire. Mettez-vous au défi de considérer cette cuisine non seulement comme un menu, mais comme une fenêtre sur une expérience culturelle plus large, façonnée par l'identité et la tradition.

Asian Diet Pyramid

A contemporary approach to delicious, healthy eating



Ingrédients clés

- Riz, nouilles et produits à base de soja (tofu, tempeh)
- Légumes (bok choy, aubergines, champignons)
- Poisson et fruits de mer (souvent cuits à la vapeur, grillés ou sautés)
- Épices et herbes (gingembre, ail, piment, citronnelle)
- Sauce soja, huile de sésame et sauce de poisson
- Algues (nori, varech) et légumes de mer

Méthodes de cuisson

- Le sauté et la cuisson au wok sont des techniques courantes pour préparer des repas rapides à feu vif.
- La cuisson à la vapeur, en particulier pour les raviolis et le poisson, est très répandue.
- Bouillir et mijoter, comme dans les soupes ou les plats de nouilles.
- Griller, en particulier pour le poisson et la viande.

1.6 CUISINE INDIENNE



La cuisine indienne a été façonnée par des siècles d'influences culturelles et historiques, notamment celles des Aryens, des Moghols et des Européens. L'utilisation des épices est profondément ancrée dans les traditions culinaires indiennes, qui mettent l'accent sur l'équilibre des saveurs afin d'améliorer l'expérience sensorielle des aliments. La diversité des climats et des cuisines régionales, des plats épicés du sud aux plats plus doux et riches en produits laitiers du nord, a donné naissance à un

paysage culinaire varié. L'alimentation est souvent liée à l'Ayurveda, le système médical traditionnel indien, qui met l'accent sur l'équilibre des énergies du corps par le biais de l'alimentation.

Adaptation et préparation des plats

Lorsqu'on adapte des plats indiens, il est essentiel de préserver l'intégrité des épices et des techniques de cuisson tout en respectant les préférences

alimentaires. Les currys végétariens à base de lentilles, tels que le dal makhani, peuvent être préparés sans ghee pour les régimes végétaliens. De nombreux plats indiens, tels que le biryani aux légumes (riz basmati avec un mélange de légumes) ou le chana masala (curry de pois chiches dans une sauce à base de tomates), peuvent être adaptés pour exclure les produits laitiers ou le gluten. Mettez l'accent sur l'utilisation judicieuse des épices afin de créer des saveurs authentiques sans dominer le plat. En adaptant les méthodes de cuisson, par exemple en utilisant de l'huile végétale à la place du ghee ou en préparant du paneer (fromage frais) sans produits laitiers, vous pouvez vous assurer que les plats conviennent à diverses restrictions alimentaires. Chaque plat est plus qu'une simple saveur, il est porteur d'histoire, d'innovation et d'un sentiment d'appartenance à une communauté. Demandez-vous quelles histoires se cachent derrière les ingrédients et comment cette cuisine reflète la réalité quotidienne de ceux qui la préparent.

Ingrédients clés

- Riz et blé (utilisés pour les pains tels que le naan, le chapati et le paratha)
- Lentilles et légumineuses (dal, pois chiches)
- Épices (curcuma, cumin, coriandre, cardamome, garam masala)
- Produits laitiers (yaourt, ghee, paneer)
- Légumes (épinards, pommes de terre, chou-fleur, pois)
- Fruits (mangue, papaye, grenade)

Méthodes de cuisson

- Il est courant de faire revenir les épices dans du ghee ou de l'huile pour créer une base pour les plats.
- Cuisson à la vapeur, en particulier pour les plats tels que l'idli (gâteaux cuits à la vapeur à base de riz fermenté et de lentilles) et le dhokla (gâteau éponge cuit à la vapeur à base de lentilles moulues fermentées et de riz).
- Bouillir et mijoter, comme dans les currys ou le dal.
- Friture, en particulier pour les snacks et les amuse-gueules comme les samosas.

Vegetarian & Vegan Diet Pyramid

Putting More Plants on Your Plate

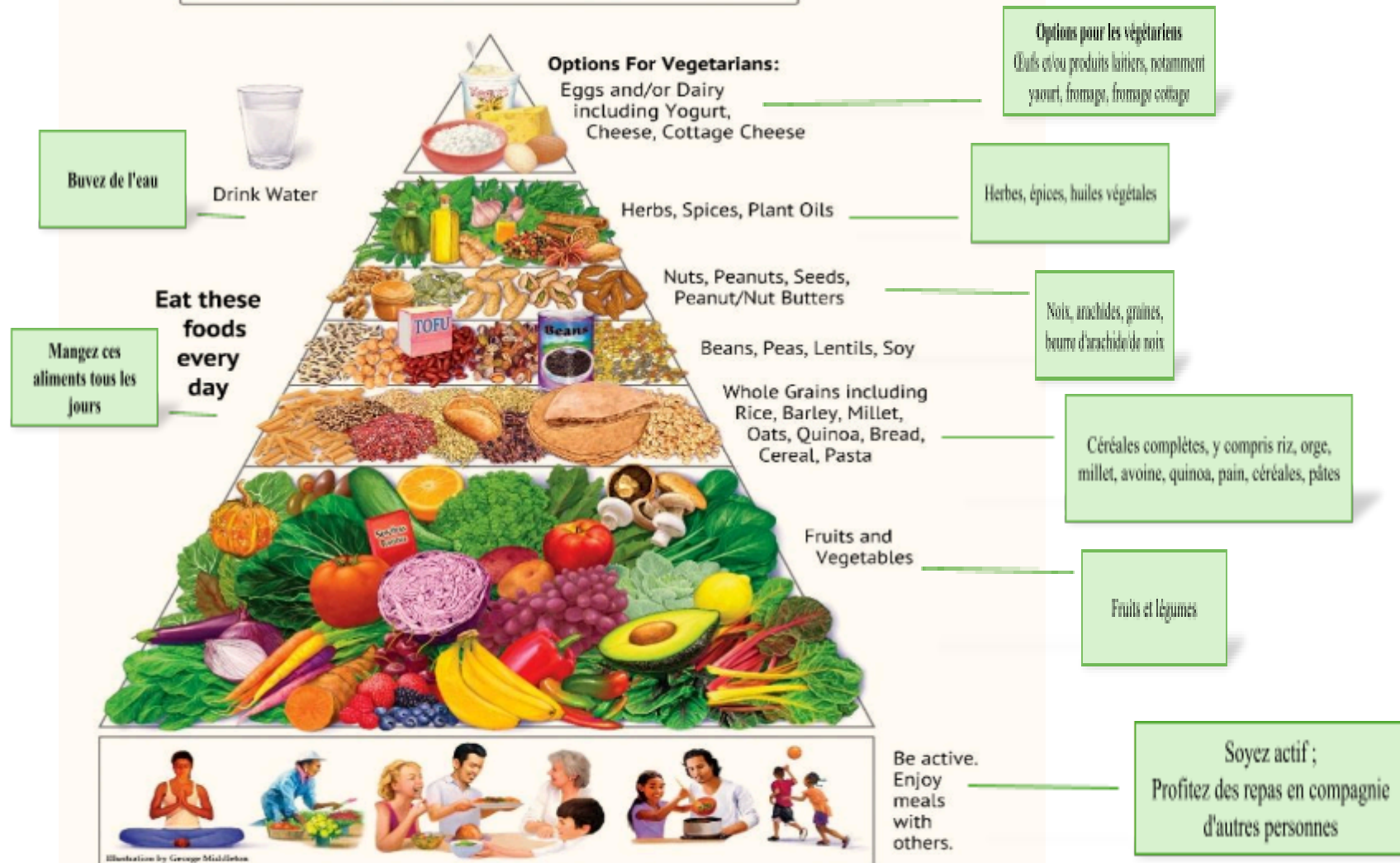


Illustration by George Mollison

RÉFÉRENCES

- Oldways. (24 juillet 2024). *Découvrez les régimes alimentaires traditionnels - OLDWAYS - traditions alimentaires culturelles*. OLDWAYS - Traditions alimentaires culturelles. <https://oldwayspt.org/explore-heritage-diets/>
- Ldn, K. D. M. M. R. (22 mars 2023). *Guide pratique du régime méditerranéen*. Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/blog/a-practical-guide-to-the-mediterranean-diet-2019032116194>
- Binta, F. (s.d.). *Une célébration de la cuisine ouest-africaine* [Vidéo]. TED Talks. https://www.ted.com/talks/fatmata_binta_a_celebration_of_west_african_cuisine
- AmigoFoods. (27 mai 2020). *Plats nationaux d'Amérique latine : une fête gastronomique latino-américaine !* [Vidéo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=p6zzjHm_vVw
- Tan Suo. (7 août 2022). *Découvrez les huit grandes traditions culinaires de la cuisine chinoise* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=27mfdqAvwMg>

LEÇON 2 : GUIDE DE CONFORMITÉ DE L'ASSIETTE SACRÉE

Résultat d'apprentissage 1 :	Résultat d'apprentissage 2 :	Résultat d'apprentissage 3 :	Durée
L'apprenant sera capable d'expliquer les principes fondamentaux des lois alimentaires religieuses, notamment le jeûne chrétien orthodoxe, les exigences alimentaires halal, casher, bouddhistes et hindoues.	L'apprenant sera capable de démontrer la préparation de plats respectant les lois alimentaires religieuses, en utilisant les ingrédients et les méthodes appropriés.	L'apprenant sera capable d'évaluer et de recommander des options de menu qui respectent les exigences alimentaires spécifiques à certaines religions.	90 minutes

DESCRIPTION

Dans cette leçon, les apprenants exploreront les principes fondamentaux de diverses lois alimentaires religieuses, notamment le jeûne chrétien orthodoxe, le halal, le casher, les pratiques alimentaires bouddhistes et hindoues. Ils acquerront une compréhension des principes qui sous-tendent chaque régime alimentaire religieux, tels que l'importance du jeûne, l'alimentation éthique et les interdits alimentaires spécifiques. Les apprenants découvriront les ingrédients clés, les méthodes de cuisson appropriées et la préparation de plats qui respectent ces pratiques religieuses.

La leçon fournira également des conseils pratiques sur l'adaptation des recettes traditionnelles afin de répondre aux besoins alimentaires spécifiques de différents groupes religieux. À la fin de la leçon, les apprenants seront capables de préparer des plats conformes à ces exigences alimentaires et d'évaluer des options de menu inclusives et respectueuses des religions.

2.1 NAVIGUER DANS LES LOIS ALIMENTAIRES RELIGIEUSES



Conçu par Freepik

Dans un monde où la diversité religieuse est omniprésente, les professionnels de la restauration doivent de plus en plus répondre à des besoins alimentaires variés. Les lois alimentaires religieuses jouent un rôle crucial dans les pratiques alimentaires de nombreuses personnes et communautés. Comprendre ces directives religieuses est important non seulement pour le respect des croyances, mais aussi pour les opérations pratiques en cuisine, l'élaboration des menus et le service alimentaire. Ce guide offre un aperçu des lois alimentaires de différentes confessions, permettant aux étudiants et aux professionnels de la cuisine de répondre en toute confiance à ces exigences alimentaires. Cette leçon aidera également les étudiants et les professionnels de la cuisine à comprendre les principes fondamentaux des lois alimentaires religieuses, à identifier les ingrédients, à adapter les méthodes de

cuisson et à recommander des options de menu adaptées aux différentes exigences religieuses.

2.2 LOIS ALIMENTAIRES CHRÉTIENNES ORTHODOXES

Le jeûne chrétien orthodoxe est la loi alimentaire fondamentale du christianisme orthodoxe. Il s'agit d'une pratique religieuse importante qui consiste à jeûner et à s'abstenir de consommer certains aliments, en particulier les produits d'origine animale, pendant certaines périodes.

Le jeûne est observé à différentes périodes de l'année, en particulier pendant le Carême, et est considéré comme une forme de discipline spirituelle, de purification et de repentance. Les adeptes s'abstiennent souvent de consommer de la viande, des produits laitiers, des œufs et du poisson, bien qu'il existe des variations dans les règles selon la période spécifique du jeûne. Le principe sous-jacent est de maintenir la simplicité et l'humilité dans les choix alimentaires et d'éviter l'excès.

Adapter et préparer les plats

Pour créer des repas respectant le jeûne chrétien orthodoxe, il est essentiel d'éviter tout produit d'origine animale tel que la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers. Privilégiez plutôt les plats à base de plantes, utilisant des légumes frais, des céréales, des légumineuses et des noix. Par exemple, un ragoût de lentilles aux légumes peut être préparé avec de l'huile d'olive ou de la pâte de sésame, des herbes et du bouillon de légumes. Pour le dessert, les fruits cuits au four ou les sucreries à base de noix sont idéaux. Il est essentiel de veiller à ce que les assaisonnements et les méthodes de cuisson ne contiennent aucun ingrédient d'origine animale.

Ingrédients clés

- Légumes (frais, secs ou surgelés)
- Céréales (riz, blé, orge, avoine)
- Légumineuses (lentilles, haricots, pois)
- Fruits (frais ou secs)
- Noix et graines (pâte de sésame, amandes, noix, graines de tournesol)
- Huile d'olive (à certaines périodes)
- Substituts laitiers (lait de soja, lait d'amande)

Méthodes de cuisson

- Cuisson à la vapeur, à l'eau ou au four des légumes et des céréales.
- Cuisson au four et grillades comme alternatives saines à la friture.
- Sauter avec un minimum d'huile pendant certaines périodes de jeûne.



2.3 LOIS ALIMENTAIRES ISLAMIQUES – HALAL

Les lois alimentaires halal sont basées sur les enseignements de l'islam et du Coran. Le mot « halal » signifie « permis » ou « licite ». Les lois halal définissent ce que les musulmans sont autorisés à consommer et comment les aliments doivent être préparés. Les aliments considérés comme haram (interdits) comprennent le porc et l'alcool. La viande halal doit être abattue conformément à la loi islamique, en invoquant le nom de Dieu pendant l'abattage. Les lois halal mettent l'accent sur l'hygiène, la propreté et l'approvisionnement éthique des aliments, et la préparation des aliments doit respecter des pratiques éthiques et hygiéniques spécifiques.

Adaptation et préparation des plats

Pour garantir la conformité halal, vous devez d'abord vous procurer de la viande et des ingrédients certifiés halal. La préparation de plats tels que les brochettes de

poulet, le biryani ou le ragoût d'agneau est simple, à condition de s'assurer que toutes les viandes ont été abattues conformément aux directives halal. Pour les desserts, les sucreries comme le baklava ou les plats à base de fruits sont très appréciés. Il est essentiel d'éviter toute sauce ou ingrédient à base d'alcool et de veiller à ce que les ustensiles de cuisine soient séparés pour les aliments halal et non halal afin d'éviter toute contamination.

Ingrédients clés

- Viande certifiée halal (bœuf, agneau, poulet)
- Fruits de mer (la plupart des variétés sont autorisées)
- Légumes et fruits frais
- Céréales (riz, blé, orge)
- Produits laitiers (provenant de sources certifiées halal)
- Légumineuses et légumineuses à graines (pois chiches, lentilles, haricots)

Méthodes de cuisson

- La viande halal doit être abattue par un musulman conformément à la loi islamique.
- Les méthodes de cuisson doivent éviter toute contamination croisée avec des aliments non halal (en particulier le porc ou l'alcool).
- Les méthodes de cuisson courantes comprennent le grillage, le rôti, l'ébullition et le sauté.
- Lors de la préparation de repas halal, l'alcool ne doit être utilisé sous aucune forme pour la cuisson ou l'assaisonnement.



2.4 LOIS ALIMENTAIRES JUIVES – CASHER

Les lois casher sont basées sur les enseignements de la Torah et constituent un élément central des pratiques alimentaires juives. Ces lois définissent ce qui est autorisé à manger (casher) et comment les aliments doivent être préparés. Les

principaux aspects comprennent l'interdiction de mélanger la viande et les produits laitiers, l'obligation d'abattre la viande d'une manière spécifique (shechita) et l'interdiction de consommer certains animaux comme le porc et les crustacés. Les aliments casher doivent être préparés dans des cuisines qui respectent des règles strictes de séparation entre la viande et les produits laitiers.

Adaptation et préparation des plats

Lorsque vous préparez des repas casher, veillez à ce que tous les ingrédients, y compris les aliments transformés et les condiments, soient certifiés casher. Un repas casher classique peut comprendre une soupe au poulet avec des boulettes de matzo ou un ragoût de bœuf. Lorsque vous préparez des plats à base de produits laitiers, évitez de les mélanger avec de la viande (par exemple, pas de cheeseburgers). Pour les desserts, vous pouvez servir des plats à base de produits laitiers comme le cheesecake, à condition qu'ils respectent les règles casher.

Ingrédients clés

- Viande certifiée casher (bœuf, poulet, agneau)
- Poisson à nageoires et à écailles (par exemple, saumon, thon)
- Fruits et légumes frais
- Produits laitiers de source casher (lait, fromage, yaourt)
- Céréales (blé, avoine, orge)

Méthodes de cuisson

- La viande et les produits laitiers doivent être cuits et conservés séparément.
- Utilisez des ustensiles de cuisine séparés pour la viande et les produits laitiers.
- Les aliments doivent être préparés conformément aux lois juives en matière de propreté et d'abattage rituel.
- Les méthodes de cuisson courantes comprennent le rôtissage, l'ébullition, la cuisson au four et le grillage.



2.5 LOIS ALIMENTAIRES BOUDDHISTES

Les règles alimentaires bouddhistes sont principalement axées sur la non-violence et la compassion envers tous les êtres vivants. De nombreux bouddhistes suivent un régime végétarien ou végétalien, s'abstenant de manger de la viande dans le cadre de leur pratique afin d'éviter de nuire aux animaux. Les moines bouddhistes, en particulier, peuvent suivre des règles de jeûne strictes. L'accent est mis sur la simplicité, la modération et la pleine conscience dans le choix des aliments.

Adaptation et préparation des plats

Lors de la préparation de repas bouddhistes, il est essentiel d'utiliser des ingrédients d'origine végétale et d'éviter les produits d'origine animale. Un simple sauté de tofu, de légumes et de riz complet ou un bol bouddha composé de céréales, de légumes et de légumineuses sont des plats courants. Pour le dessert, les sucreries à base de fruits ou le riz au lait sont appropriés. Soyez toujours attentif à l'origine et à la préparation des aliments afin de respecter les valeurs bouddhistes.

Ingrédients clés

- Légumes frais (épinards, carottes, courgettes)
- Tofu et autres protéines végétales
- Céréales complètes (riz, quinoa, orge)
- Fruits (pommes, bananes, papaye)
- Légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches)
- Noix, graines et huiles végétales

Méthodes de cuisson

- La cuisson à la vapeur, le sauté et l'ébullition sont des méthodes courantes.
- Les aliments doivent être préparés avec soin, en évitant les saveurs fortes et l'assaisonnement excessif.
- La viande et les fruits de mer doivent être totalement évités dans la plupart des régimes bouddhistes.



- Les substituts végétaliens aux produits laitiers sont couramment utilisés.

2.6 LOIS ALIMENTAIRES HINDOUES

Les règles alimentaires hindoues sont influencées par les textes religieux, les traditions culturelles et un profond respect pour la vie. De nombreux hindous sont végétariens et s'abstiennent de manger de la viande, en particulier le bœuf, qui est considéré comme sacré. Les aliments sont classés en trois catégories : satvic (purs), rajasic (stimulants) et tamasic (impurs). Les aliments satvic, tels que les fruits, les légumes et les céréales, sont privilégiés pour leur pureté spirituelle. Le jeûne est également une pratique courante pendant les fêtes religieuses.

Adaptation et préparation des plats

Lorsque vous préparez des repas hindous, privilégiez les ingrédients végétariens et veillez à ne pas utiliser de bœuf ni certaines viandes. Un plat courant peut être le dal (ragoût de lentilles) accompagné de riz et de légumes. Pour le dessert, vous pouvez proposer une douceur à base de lait, comme le kheer (pudding au lait et au riz) ou le peda (fudge au lait). Veillez à respecter la pureté dans la préparation des aliments et à honorer l'aspect spirituel de la cuisine.

Ingrédients clés

- Fruits et légumes frais
- Céréales (riz, blé, millet)
- Légumineuses (lentilles, pois chiches)
- Produits laitiers (lait, ghee, yaourt)
- Épices (curcuma, cumin, coriandre)
- Noix et graines

Méthodes de cuisson

- La cuisson à la vapeur, à l'eau et au four sont les méthodes les plus courantes.
- La friture se fait dans une petite quantité de ghee (beurre clarifié).
- Les épices sont utilisées pour aromatiser, mais doivent être équilibrées et ne pas dominer les saveurs.
- Les aliments doivent être préparés avec amour et soin, car l'acte de cuisiner est considéré comme une pratique spirituelle.



RÉFÉRENCES

- McCaffree, Jim (juillet 2002). *Dietary Restrictions of Other Religions*. Journal of the American Dietetic Association, volume 102, numéro 7, p. 912.
[https://www.jandonline.org/article/S0002-8223\(02\)90212-9/fulltext](https://www.jandonline.org/article/S0002-8223(02)90212-9/fulltext)
- Bda. (s.d.). *Considérations religieuses, culturelles, personnelles et liées au mode de vie*. British Dietetic Association.
<https://www.bda.uk.com/practice-and-education/the-nutrition-and-hydration-digest/menu-coding-therapeutic-diets-and-patient-groups/religious-cultural-personal-lifestyle.html>
- *Influences religieuses sur l'alimentation | Notes de cours sur l'alimentation et la culture internationale*. (s.d.). Fiveable.

<https://library.fiveable.me/international-food-culture/unit-5>

- WatchFul Explainer. (3 mars 2024). *Les règles alimentaires de toutes les grandes religions expliquées en 5 minutes* [Vidéo]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=kxkRaxXqwvk>
- P. Christian. (6 décembre 2003). *Lois alimentaires religieuses*. ScienceDirect. Encyclopédie des sciences alimentaires et de la nutrition (2e édition), p. 4933-4938
<https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/religious-dietary-laws>

LEÇON 3 : MANUEL DE L'ALIMENTATION ÉTHIQUE

Résultat d'apprentissage 1 :	Résultat d'apprentissage 2 :	Résultat d'apprentissage 3 :	Durée
L'apprenant sera capable d'expliquer les principes de durabilité, notamment l'approvisionnement responsable et les pratiques en matière de bien-être animal, ainsi que leur impact sur l'industrie culinaire.	L'apprenant sera capable de créer des menus durables à partir d'ingrédients issus de sources éthiques et respectueuses de l'environnement.	L'apprenant sera capable de promouvoir des pratiques éthiques et durables dans l'approvisionnement et la préparation des aliments, en équilibrant les considérations environnementales et commerciales.	90 minutes

DESCRIPTION

Dans cette leçon, les apprenants exploreront les principes fondamentaux de la durabilité dans l'industrie culinaire, en se concentrant sur deux domaines clés : le bien-être animal et l'approvisionnement responsable.

La leçon abordera tout d'abord les questions éthiques liées au bien-être animal, notamment le traitement humain et l'impact de l'élevage industriel. Les apprenants découvriront ensuite l'approvisionnement responsable, en mettant l'accent sur l'impact des choix de production alimentaire sur l'environnement et l'importance de s'approvisionner en ingrédients issus de sources durables et éthiques.

La leçon portera sur la manière de créer des menus durables à partir d'ingrédients issus de sources éthiques et explorera des stratégies pour promouvoir des pratiques éthiques dans l'approvisionnement et la préparation des aliments. À la fin de la leçon, les apprenants disposeront des connaissances nécessaires pour prendre des décisions éclairées en matière de planification des menus, en conciliant les objectifs commerciaux et les considérations environnementales et éthiques.

3.1 LE BIEN-ÊTRE ANIMAL DANS L'INDUSTRIE CULINAIRE



Conçu par Freepik

Le bien-être animal désigne le traitement humain des animaux, en mettant l'accent sur le bien-être physique et psychologique des animaux élevés pour leur consommation. Il souligne que les animaux doivent être traités avec respect et soin tout au long de leur vie. Les principes du bien-être animal consistent à garantir aux animaux les cinq libertés suivantes :

1. la liberté de ne pas souffrir de la faim et de la soif,
2. d'être à l'abri de l'inconfort,
3. d'être à l'abri de la douleur,
4. d'être à l'abri des blessures et des maladies, et
5. la liberté d'exprimer un comportement normal.

Dans le contexte de l'industrie culinaire, cela implique de veiller à ce que les animaux soient élevés dans des environnements où ces libertés sont respectées.

Les pratiques agricoles éthiques sont devenues une priorité pour de nombreux chefs et restaurateurs. La demande croissante de produits durables et issus de sources éthiques a créé un besoin de normes plus strictes en matière d'élevage, y compris de pratiques d'abattage sans cruauté. Le recours à l'élevage industriel, qui sacrifie souvent le bien-être animal au profit de l'efficacité, est remis en question par des mouvements qui militent pour des normes plus strictes dans les pratiques agricoles.

3.1.1 INGRÉDIENTS CLÉS DANS LES RÉGIMES ALIMENTAIRES RESPECTUEUX DU BIEN-ÊTRE ANIMAL

Les ingrédients issus du respect du bien-être animal proviennent souvent d'exploitations certifiées biologiques, en libre parcours ou nourries à l'herbe. Voici quelques exemples d'ingrédients clés :

- **Volaille élevée en plein air** : poulets et dindes élevés en plein air, où ils peuvent exprimer leur comportement naturel.
- **Bœuf et agneau nourris à l'herbe** : bétail élevé avec du fourrage naturel, ce qui garantit une meilleure santé animale et un impact environnemental réduit par rapport à la viande issue de l'élevage industriel.
- **Œufs de poules élevées en liberté** : œufs produits par des poules qui ne sont pas confinées dans de petites cages et peuvent se déplacer librement dans un poulailler ou un enclos.
- **Produits laitiers provenant de vaches élevées en pâturage** : lait et fromages produits par des vaches qui paissent dans les prés, ce qui favorise leur comportement naturel et leur santé.

Ces ingrédients soutiennent des pratiques animales éthiques en mettant l'accent sur le bien-être des animaux, ce qui se traduit par des produits de meilleure qualité pour les consommateurs et une approche agricole plus durable.

3.1.2 MÉTHODES DE CUISSON POUR LES INGRÉDIENTS RESPECTUEUX DU BIEN-ÊTRE ANIMAL

Les méthodes de cuisson qui respectent les ingrédients respectueux du bien-être animal comprennent :

- Cuisson lente ou braisage : cette méthode permet de rendre tendres les morceaux de viande plus durs, comme le bœuf ou l'agneau nourri à l'herbe, sans recourir à une cuisson à haute température, ce qui préserve la saveur et la texture tout en mettant en valeur la qualité de l'animal.
- Rôtir et griller : ces méthodes sont efficaces pour la volaille élevée en plein air, car elles permettent à la peau de devenir croustillante et à la viande de rester juteuse. L'accent est mis sur la mise en valeur des saveurs naturelles.
- Pochage ou cuisson à la vapeur : idéales pour les protéines délicates comme les œufs et le poisson élevés dans le respect des normes éthiques, ces méthodes garantissent une cuisson douce tout en préservant les qualités nutritionnelles.

La combinaison de ces méthodes de cuisson et de pratiques d'approvisionnement éthiques permet d'obtenir un plat final non seulement délicieux, mais également conforme aux principes de durabilité et de bien-être animal.

3.1.3 ADAPTER ET PRÉPARER LES PLATS DANS LE RESPECT DES PRINCIPES DU BIEN-ÊTRE ANIMAL

Lorsqu'ils adaptent leurs menus pour mettre l'accent sur le bien-être animal, les professionnels de la cuisine doivent :

- Donner la priorité aux protéines issues d'élevages éthiques : intégrer des viandes, des œufs et des produits laitiers provenant de sources respectant des normes élevées en matière de bien-être animal.
- Utiliser des protéines alternatives : envisager des alternatives végétales ou cultivées en laboratoire qui ont un impact environnemental moindre et répondent aux préoccupations éthiques liées à la consommation animale.
- Concevoir des menus équilibrés : veiller à ce que les plats mettent en valeur les ingrédients respectueux du bien-être animal sans compromettre la saveur, la valeur nutritionnelle ou la satisfaction des clients.
- Sensibiliser les clients : veiller à ce que les clients soient informés des pratiques d'approvisionnement éthique qui sous-tendent chaque plat, ce qui peut améliorer l'image du restaurant et la fidélité des clients.

En préparant avec soin des plats qui respectent les principes du bien-être animal, les chefs peuvent avoir un impact significatif sur la satisfaction des clients et la durabilité dans le secteur culinaire.

3.2 APPROVISIONNEMENT RESPONSABLE DANS LE SECTEUR CULINAIRE

L'approvisionnement responsable consiste à s'approvisionner auprès de fournisseurs qui accordent la priorité à la durabilité environnementale, à la responsabilité sociale et au traitement éthique des travailleurs. L'objectif est de minimiser l'empreinte écologique de la production alimentaire tout en veillant à ce que la chaîne d'approvisionnement soutienne des pratiques de travail équitables et profite aux communautés locales.



L'approvisionnement responsable implique souvent de rechercher des ingrédients cultivés ou élevés avec un impact minimal sur l'environnement. Cela inclut l'utilisation de produits issus d'une agriculture, d'une récolte ou d'une pêche durables et la garantie que les processus mis en place réduisent les déchets, la consommation d'énergie et l'utilisation d'eau. De plus, s'approvisionner localement dans la mesure du possible permet de minimiser les coûts de transport et de réduire l'empreinte carbone des aliments.

Les principes de l'approvisionnement responsable sont de plus en plus importants pour les entreprises culinaires modernes, qui doivent aligner leurs pratiques sur la demande des consommateurs en matière de durabilité et d'éthique. La mise en œuvre de politiques d'approvisionnement responsable aide les entreprises à se différencier sur un marché concurrentiel tout en promouvant une consommation éthique.

3.2.1 INGRÉDIENTS CLÉS D'UN APPROVISIONNEMENT RESPONSABLE

L'approvisionnement responsable se concentre sur les ingrédients clés suivants :

- Fruits et légumes cultivés localement : s'approvisionner auprès d'exploitations agricoles locales réduit l'impact environnemental du transport et soutient les économies locales.
- Produits de la mer durables : les produits de la mer certifiés durables garantissent que les poissons sont pêchés selon des pratiques qui préservent les écosystèmes marins.

- Produits certifiés équitables : le café, le chocolat et le sucre certifiés équitables garantissent que les agriculteurs reçoivent un salaire équitable et travaillent dans des conditions sûres.
- Produits et céréales biologiques : l'agriculture biologique réduit la dépendance aux pesticides et aux engrais chimiques, favorisant ainsi la santé des sols et des écosystèmes.
- Ingrédients d'origine végétale : L'intégration d'un plus grand nombre de plats à base de plantes réduit la dépendance aux produits d'origine animale, qui ont généralement un impact environnemental plus important.

L'intégration de ces ingrédients dans les menus permet aux professionnels de la restauration de réduire les impacts environnementaux et sociaux négatifs liés à la production alimentaire.

3.2.2 MÉTHODES DE CUISSON POUR DES INGRÉDIENTS ISSUS D'UN APPROVISIONNEMENT RESPONSABLE

Les méthodes de cuisson conformes aux principes d'approvisionnement responsable visent à réduire le gaspillage alimentaire et la consommation d'énergie :

- Cuisson en grande quantité et mijotage : ces méthodes permettent d'utiliser efficacement les restes d'ingrédients, réduisant ainsi le gaspillage alimentaire. Elles sont idéales pour utiliser des légumes de saison ou des morceaux de viande coriaces.
- Griller et cuire au four : ces méthodes utilisent moins d'huile et sont idéales pour cuire des protéines issues de sources durables, comme le poisson local ou la viande élevée en pâturage.
- Cuisson sous vide : cette méthode à faible consommation d'énergie permet une cuisson précise, ce qui contribue à éviter le gaspillage alimentaire en garantissant que les ingrédients sont cuits à la perfection sans être trop cuits.
- Préparation crue : de nombreux plats à base de plantes peuvent être servis crus ou légèrement cuits, ce qui préserve les nutriments et réduit la consommation d'énergie.

En utilisant ces techniques de cuisson, les chefs peuvent réduire au minimum le gaspillage alimentaire et la consommation d'énergie tout en respectant les principes d'approvisionnement responsable.

3.2.3 ADAPTATION ET PRÉPARATION DES PLATS DANS LE RESPECT DES PRINCIPES D'APPROVISIONNEMENT RESPONSABLE

Lorsqu'ils adaptent et préparent des plats afin de respecter les principes d'approvisionnement responsable, les professionnels de la cuisine doivent :

- Élaborer des menus axés sur des ingrédients locaux et de saison : utiliser des produits et des protéines de saison et d'origine locale afin de réduire l'empreinte carbone et de soutenir les communautés agricoles régionales.
- Intégrer des options de fruits de mer durables : remplacer les espèces surexploitées par des espèces certifiées par des programmes de durabilité.
- Proposer des options végétales : les plats à base de plantes ont généralement un impact environnemental moindre que les plats à base de produits animaux et répondent à la demande croissante d'options durables.
- Mettre l'accent sur la réduction des déchets : planifier des menus qui utilisent toutes les parties des ingrédients (par exemple, les tiges de légumes ou les os de viande pour les bouillons), afin de réduire au minimum le gaspillage.

En se concentrant sur ces stratégies, les chefs peuvent créer des menus qui non seulement ont bon goût, mais qui sont également conformes aux principes de durabilité environnementale et d'approvisionnement éthique.

Logos de certification courants



Les produits portant le label bleu-vert Fairtrade sont certifiés de manière indépendante afin de garantir une rémunération équitable, des conditions de travail sûres, l'absence de travail forcé ou de travail des enfants et le paiement d'un prix minimum majoré d'une prime aux agriculteurs coopératifs.

Ce label indique que les animaux d'élevage ont été élevés et traités selon des normes de bien-être supérieures à celles de l'industrie, par exemple absence de cages nues, litière propre et



enrichissement. Certified Humane inspecte les fermes et exige une vérification par des inspecteurs qualifiés.



Le label bleu MSC garantit que les produits de la mer proviennent d'une pêche durable qui respecte des normes environnementales rigoureuses (populations de poissons saines, prises accessoires minimales, gestion responsable). Il exige également une traçabilité complète de la chaîne d'approvisionnement, de la mer à l'étalage.

RÉFÉRENCES

- *Systèmes alimentaires durables*. (n.d.). PNUD.
<https://www.undp.org/nature/our-work-areas/sustainable-food-systems>
- *Systèmes alimentaires durables*. (23 juin 2025). Centre commun de recherche : EU Science Hub.
https://joint-research-centre.ec.europa.eu/jrc-science-and-knowledge-activities/sustainable-food-systems_en
- *Systèmes alimentaires durables*. (19 septembre 2024). Coursera.
https://www.coursera.org/learn/sustainable-food-systems?utm_medium=sem&utm_source=gg&utm_campaign=b2c_emea_x_multi_ftcof_career-academy_cx_dr_bau_gg_pmax_gc_s1_en_m_hyb_23-12_x&campaignid=20858198824&adgroupid=&device=c&keyword=&matchtype=&network=x&devicemodel=&creativeid=&assetgroupid=6484888893&targetid=&extensionid=&placement=&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjws-S-BhD2ARIsALssG0YOC0raumRjRnS60j-74UXhQXMxhsp2CF4NRp5hFzDpZn79LqezziMaAp3wEALw_wcB
- Food Ethics Council. (2 décembre 2022). *Qu'est-ce que l'éthique alimentaire ?* | Food Ethics Council. Food Ethics Council | Des systèmes alimentaires

équitable et résilient.

<https://www.foodethicscouncil.org/insights/what-is-food-ethics/#:~:text=Many%20people%20take%20'ethical'%20to,fair%20treatment%20of%20people%20working>

- Monterey Bay Aquarium Organization Seafood Watch. *Qu'est-ce qu'un produit de la mer durable ?* | Notions de base sur les produits de la mer.
<https://www.seafoodwatch.org/seafood-basics/what-is-sustainable-seafood>

QUESTIONS D'ÉVALUATION POST-MODULE

1. Parmi les méthodes de cuisson suivantes, laquelle est couramment utilisée dans la cuisine asiatique ?

- a) La cuisson au four, technique la plus traditionnelle pour préparer les repas
- b) La friture, principale méthode utilisée pour tous les plats
- c) Le sauté et la cuisson au wok pour des repas rapides et à haute température
- d) Le fumage de la viande et du poisson comme mode de cuisson dominant

2. Parmi les éléments suivants, lequel est une exigence essentielle lors de la préparation de repas casher ?

- a) La viande et les produits laitiers doivent être cuits et conservés séparément
- b) Les crustacés et le porc sont autorisés s'ils sont cuits correctement
- c) La viande peut être mélangée avec des produits laitiers en petites quantités
- d) N'importe quelle cuisine peut être utilisée pour la cuisine casher sans restriction

3. Parmi les lois alimentaires religieuses suivantes, laquelle interdit la consommation de porc et d'alcool ?

- a) Le jeûne chrétien orthodoxe
- b) Le halal
- c) Les règles casher
- d) Les règles alimentaires hindoues

4. Lors de la création d'un menu durable, lequel des ingrédients suivants serait considéré comme le plus respectueux de l'environnement ?

- a) Le bœuf provenant d'élevages industriels
- b) Poisson sauvage issu de pêcheries non durables
- c) Légumes de saison cultivés localement
- d) Les aliments transformés qui utilisent beaucoup d'emballages

5. Parmi les propositions suivantes, laquelle correspond à un principe clé de l'approvisionnement responsable dans le secteur culinaire ?

- a) S'approvisionner en ingrédients les moins chers possible afin de maximiser les profits.
- b) Donner la priorité aux ingrédients provenant d'exploitations agricoles locales, biologiques et durables.
- c) N'utiliser que des ingrédients importés, quel que soit leur impact environnemental.
- d) Se concentrer exclusivement sur les ingrédients transformés.

Réponses au test :
1-C, 2-A, 3-B, 4-C, 5-B

CONCLUSION

Le Guide de l'inclusivité culinaire est la pierre angulaire du projet FOOD4ALL Erasmus+, développé par une équipe multidisciplinaire de six partenaires européens afin de promouvoir l'égalité, la compréhension culturelle et l'inclusion sociale à travers l'alimentation. Il repose sur une conviction simple mais puissante : la nourriture a le pouvoir de connecter les gens, de combler les différences et de favoriser l'inclusion sociale. Grâce à l'expérience partagée de la cuisine et de l'alimentation, nous pouvons créer des environnements où la diversité est non seulement acceptée, mais aussi célébrée.

Ce guide répond à un besoin croissant dans le secteur alimentaire en matière de sensibilisation et d'adaptation aux différents régimes alimentaires. Avec des millions de personnes en Europe souffrant d'allergies alimentaires, de maladies chroniques, de restrictions alimentaires liées à leur religion ou à leurs convictions éthiques, la capacité à répondre à ces besoins est devenue une compétence professionnelle fondamentale. Le Guide de l'inclusivité culinaire fournit aux apprenants, aux enseignants et aux professionnels les connaissances et les outils nécessaires pour relever ce défi.

Structuré en cinq modules complets, le guide est conçu pour les apprenants de niveau 4 du CEC, leur permettant d'acquérir des connaissances allant de la compréhension fondamentale au développement de compétences pratiques de haut niveau. L'approche suit la taxonomie de Bloom, passant de la capacité à mémoriser et à comprendre des concepts clés à leur application dans des contextes culinaires réels. Les apprenants sont encouragés à analyser les besoins alimentaires dans des contextes culturels et sanitaires plus larges, à évaluer les pratiques culinaires en matière d'inclusion et de sécurité, et enfin à créer des solutions culinaires inclusives qui reflètent l'excellence professionnelle et la responsabilité éthique.

Pour les apprenants et les étudiants en EFP

En tant que futurs chefs, travailleurs du secteur de la restauration et innovateurs culinaires, vous entrez dans une profession qui est non seulement créative et dynamique, mais aussi de plus en plus diversifiée et axée sur le client. Ce guide vous permet d'aborder l'alimentation sous un angle inclusif, en vous permettant de

considérer chaque plat non seulement comme une recette, mais aussi comme une occasion de faire en sorte que quelqu'un se sente vu, respecté et valorisé.

Vous avez été initiés aux principes de la gestion des allergènes, de la cuisine végétale, des besoins alimentaires, des traditions culturelles et des considérations éthiques. Au-delà des compétences techniques, ces modules développent l'esprit critique, l'empathie et la résolution de problèmes, des compétences qui vous distingueront en tant que professionnel. Au début de votre carrière, ce guide vous servira de base pour un apprentissage tout au long de la vie et une pratique inclusive, vous aidant à vous adapter à l'évolution des tendances alimentaires, des attentes des clients et des normes éthiques.

Pour les enseignants et les formateurs

Pour ceux qui forment la prochaine génération de professionnels de la cuisine, le Guide de l'inclusivité culinaire est une ressource pédagogique riche. Il s'intègre parfaitement dans les programmes d'enseignement et de formation professionnels, offrant un contenu structuré qui favorise une pédagogie active et centrée sur l'apprenant. Le guide encourage les apprenants à réfléchir à des questions concrètes, à travailler en collaboration et à résoudre des problèmes de manière créative. Il soutient vos efforts pour intégrer l'inclusion, la durabilité et la sensibilité culturelle dans vos programmes d'enseignement et de formation.

Les enseignants sont particulièrement bien placés pour influencer non seulement les connaissances des apprenants, mais aussi leur façon de penser. Ce guide est un outil qui permet de cultiver un état d'esprit inclusif et de préparer les apprenants non seulement aux examens ou à l'emploi, mais aussi à apporter une contribution significative à la société. Il vous permet de susciter des discussions sur l'éthique, de remettre en question les idées reçues et de promouvoir le respect de tous les régimes alimentaires, créant ainsi des espaces d'apprentissage aussi inclusifs que les environnements culinaires que nous aspirons à construire.

Pour les professionnels de la cuisine et les acteurs du secteur

Dans le secteur alimentaire dynamique d'aujourd'hui, les professionnels doivent trouver un équilibre entre créativité et responsabilité, innovation et accessibilité. Le Guide de l'inclusivité culinaire offre des connaissances pratiques et exploitables pour vous aider à mieux servir vos clients, que ce soit dans les restaurants, les services de restauration, les cantines ou le tourisme gastronomique. Il vous donne

les outils nécessaires pour concevoir des menus qui reflètent la diversité alimentaire actuelle, gérer les allergènes avec précision et respecter les pratiques alimentaires religieuses et éthiques avec intégrité.

En adoptant l'inclusivité, vous améliorez la satisfaction de vos clients, protégez la santé publique et faites preuve de leadership social. Plus qu'un avantage concurrentiel, l'inclusion est désormais une obligation professionnelle. Ce guide soutient votre développement continu en vous aidant à vous adapter à l'évolution des demandes tout en maintenant des normes élevées de qualité, de sécurité et de responsabilité éthique. Ce faisant, vous devenez non seulement un prestataire de services, mais aussi un modèle d'inclusivité dans votre communauté et sur votre lieu de travail.

Aller de l'avant

Le Guide de l'inclusivité culinaire n'est pas une réponse définitive, mais un point de départ. Il vous invite à continuer d'apprendre, de poser des questions et d'évoluer au gré des tendances alimentaires, des avancées scientifiques en matière de santé et des changements culturels. Le projet Erasmus+ FOOD4ALL envisage un avenir où chaque espace culinaire, des petites cuisines communautaires aux grandes entreprises alimentaires, pratique l'inclusivité comme principe fondamental.

Ce guide est un appel à l'action. Il vous invite à réfléchir à votre rôle dans la création d'une expérience alimentaire plus inclusive pour tous. Il vous exhorte à assumer la responsabilité de vos choix dans votre cuisine, qu'il s'agisse de choisir des ingrédients, de concevoir un plat, de former un collègue ou de servir un client. Chaque choix est une occasion de mettre en pratique l'inclusion, de faire preuve de respect et d'avoir un impact positif.

L'inclusion dans l'alimentation ne se limite pas à proposer des alternatives, il s'agit de créer un sentiment d'appartenance. Il s'agit de veiller à ce que personne ne soit exclu de la table en raison de son état de santé, de ses croyances ou de ses valeurs. En utilisant le Guide de l'inclusivité culinaire, vous participez à un mouvement qui cherche à redéfinir ce que signifie être un professionnel de la cuisine au XXI^e siècle : compétent, compatissant, sensibilisé aux différences culturelles et engagé à offrir l'excellence à tous.



Cofinancé par
l'Union européenne

Que ce guide soit une ressource vivante, qui grandit avec vous, vous informe tout au long de votre parcours et vous inspire à agir avec intégrité. L'inclusion commence par la connaissance, se poursuit par la pratique et s'épanouit dans chaque repas partagé. Ensemble, nous pouvons construire une culture alimentaire où chacun a sa place à table.



Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées sont toutefois celles de l'auteur (ou des auteurs) et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.

MAI 2025