

Végétaliser un menu de service alimentaire



Centre d'expertise de l'ITHQ

© 2026 Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Ce qui guide a été subventionné par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec dans le cadre de la [Stratégie nationale d'achat d'aliments québécois : pour une alimentation locale dans les institutions publiques](#).

Édition, rédaction et coordination : Sarah Bouvrette, Cynthia Lemoy, Raphaëlle Nodet, Édith Ouellet

Correction d'épreuves : Virginie Mesguich

Conception graphique et infographie : Eldar Huselja

Images : Adobe Stock

**Institut de tourisme
et d'hôtellerie**

Québec 

3535, rue Saint-Denis

Montréal (Québec)

Canada H2X 3P1

Téléphone : 514-282-5111

Sans frais, au Canada et aux États-Unis : 1 800 361-5111

Pour en savoir davantage, visitez notre site : www.ithq.qc.ca

Tous droits réservés.

Toute reproduction, en tout ou en partie, sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'Éditeur.

Introduction

Il est de plus en plus fréquent de voir les services alimentaires d'institutions diminuer les quantités de viandes cuisinées au profit du tofu, des légumineuses et même de la protéine végétale texturée (PVT) : des changements relativement simples, ayant un fort impact financier, bénéfiques sur le plan nutritionnel et surtout plus respectueux de l'environnement.

L'ajout de protéines végétales telles que le tofu ou les légumineuses au menu d'une institution peut être traduit en divers impacts positifs pour un service alimentaire. Remplacer totalement ou en partie la viande par ces options végétales, généralement moins dispendieuses, peut permettre de financer des changements comme l'ajout de produits locaux, de produits de pêche durable ou encore l'inclusion de fruits et légumes biologiques dans une certaine proportion de l'offre. En considérant cet aspect économique, ainsi que les dernières lignes directrices du Guide alimentaire canadien, il est normal de voir diminuer les quantités de viandes cuisinées dans les services alimentaires des institutions de santé et d'éducation.

Toutefois, il demeure primordial de veiller à l'acceptabilité de ces nouveaux plats au menu par les usagers de votre service alimentaire. **Voici donc quelques conseils afin de vous orienter dans la végétalisation de votre menu.**

Commencer progressivement	Remplacer une proportion de la viande par un équivalent végétal Par exemple : ajoutez des cubes de tofu à un ragoût ou de la PVT à un mélange de viande hachée. Certaines entreprises offrent d'ailleurs des mélanges prêts à utiliser (viande hachée + tofu) qui peuvent faciliter l'ajout de tofu aux recettes, sans augmenter les manipulations. Privilégier des recettes à fort potentiel d'acceptabilité Choisissez d'abord des recettes qui sont déjà très populaires auprès des usagers.
Miser sur la saveur	Assaisonner les protéines végétales avec des épices et des aromates pour rehausser leur saveur et les rendre plus gourmandes. Également, les sauces apportent de la richesse et rehaussent le goût des protéines végétales, ce qui facilite leur adoption.
Bien choisir le nom des plats	Choisir des titres neutres et appétissants plutôt qu'un étiquetage « végétarien ». Nommez les recettes à base de protéines végétales de façon à ce que la perception des usagers ne soit pas d'emblée influencée. Cette façon de faire encouragera davantage tout type de clientèle à tester les nouvelles recettes végétariennes au menu. Ex : plutôt que de nommer une recette « casserole de courge végétarienne », optez pour une option plus neutre comme « casserole aux saveurs d'automne ».
Découvrir la variété	Explorer la grande diversité de protéines végétales comme le tofu (ferme, soyeux, fumé), le seitan, le tempeh et la grande variété de légumineuses qui se distinguent par l'éventail de textures et de saveurs qu'elles offrent. Découvrir l'offre locale pour mettre de l'avant des producteurs et transformateurs du Québec.
Évaluer et ajuster	Mesurer l'acceptabilité des changements auprès des usagers. Par exemple, à l'aide des sondages, tests de dégustation, comités utilisateurs, ou encore l'observation des restes. Ajustez les recettes et les portions en fonction des préférences recueillies.

Guide d'utilisation des protéines végétales

Aliments		Teneur en protéines par portion de 100 g	Utilisations	Spécifications	Disponible au Québec
Produits du soya	Tofu mou ou soyeux	7 g*	- Sauces, soupes, potages, desserts laitiers, mousses pour remplacer la crème - Smoothies, sauces, marinades pour remplacer le yogourt - Trempettes, tartinades, desserts crémeux, par exemple dans un gâteau au fromage, pour remplacer le fromage à tartiner - Épaississant dans les sauces - Liant dans les pâtisseries - Confection de glaçage	- Texture lisse et tendre - Goût neutre - Disponible en versions sucrée, non-sucrée et aromatisée	✓
	Tofu ferme et extra-ferme	16 g*	Râpé ou émietté : - Garniture de sandwiches - Galettes de burger - Boulettes - Tacos Tranché, sauté ou poêlé - Bols repas - Salades - Sandwichs En cubes : - Soupes - Mijotés - Plats en sauce - Brochettes En purée : - Trempettes - Tartinades - Quiches	- Texture variable - Enrober dans la fécule pour une texture croustillante à l'extérieur et moelleuse à l'intérieur - Mariner avant la cuisson pour ajouter de la saveur - Congeler-décongeler pour une meilleure absorption de la marinade	✓

Légende

*La teneur en protéines peut varier en fonction de la marque et du processus de fabrication. Référez-vous aux informations contenues sur l'emballage pour la valeur exacte.

Guide d'utilisation des protéines végétales (suite)

Aliments	Teneur en protéines par portion de 100 g	Utilisations	Spécifications	Disponible au Québec
Produits du soya	Tempeh cuit	Tranché, en cubes, émietté : - Sautés - Mijotés Grillé : - Sandwichs - Salades	- Texture ferme et croquante - Goût prononcé rappelant les noisettes et les champignons - Bouillir pour atténuer son goût prononcé - Mariner avant la cuisson pour ajouter de la saveur Attention : ne pas consommer cru	✓
	Protéine végétale texturée (PVT)	Excellent substitut à la viande hachée dans les recettes : - Sauces à la viande - Farces - Chilis - Lasagnes - Ragoûts Épaississant pour des sauces ou liant dans des recettes de farces par exemple Ajoutée sèche (non-réhydratée) : - Granola - Barres - Biscuits - Boules d'énergie	- Disponible sous différentes moutures : gros grains ou version plus fine - Saveur neutre - Se conserve longtemps sous forme sèche - Réhydrater avec un bouillon ou des ingrédients humides pour plus de saveur - De nouvelles déclinaisons de PVT locales se développent (pois jaune, gourgane)	✓

Légende

*La teneur en protéines peut varier en fonction de la marque et du processus de fabrication. Référez-vous aux informations contenues sur l'emballage pour la valeur exacte.

Guide d'utilisation des protéines végétales (suite)

Aliments	Teneur en protéines par portion de 100 g	Utilisations	Spécifications	Disponible au Québec
Produits du soya	Edamames cuits	Déjà écossées : • Sautés • Chilis • Salades • Bols repas • Soupes En purée : • Trempettes • Tartinades En cosse : Légèrement salés	• Texture tendre et légèrement croquante • Saveur douce qui rappelle le petit pois • Fèves de soya immatures • Servis en cosse, on extrait les fèves en les glissant hors de leur enveloppe	
	Fèves de soya bouillies	Entières : • Soupes • Salades • Mijotés • Sauces Rôties : • Garniture croustillante	• Texture ferme • Saveur de noisette • Vendues sèches ou en conserve	
	Boisson de soya	Substitut du lait dans plusieurs recettes : • Potages • Desserts • Sauces • Appareils à gaufres, à crêpes • Préparations à base d'œufs	• Le brassage permet d'uniformiser la consistance, le goût et la répartition des nutriments (calcium) dans la boisson • Disponibles en versions non sucrée, originale et aromatisée	✓

Légende

*La teneur en protéines peut varier en fonction de la marque et du processus de fabrication. Référez-vous aux informations contenues sur l'emballage pour la valeur exacte.

Guide d'utilisation des protéines végétales (suite)

Aliments	Teneur en protéines par portion de 100 g	Utilisations	Spécifications	Disponible au Québec	
Produit céréalié	Seitan	30 g*	Tranché ou en cubes : - Garnitures à sandwichs - Grillades - Sautés - Soupes - Ragoûts - Mijotés Émietté : - Sauces pour pâtes - Farces - Tourtes - Pâtés en croûte Coupé en tranches fines : - Servi comme des charcuteries	- Texture ferme et moelleuse, proche de la viande et de la volaille - Fabriqué à base de farine de gluten, surnommé « viande de blé » - Absorbe facilement les saveurs - Le seitan maison permet : - de contrôler la quantité d’assaisonnements et de sodium - d'augmenter la teneur en protéines par rapport aux versions commerciales	✓

Légende

*Peut varier en fonction des ingrédients utilisés dans la recette.

Guide d'utilisation des protéines végétales (suite)

Aliments	Teneur en protéines par portion de 100 g	Utilisations	Spécifications	Disponible au Québec
Légumineuses variées	Entre 5 g et 10 g	Entières : • Salades • Soupes-repas • Chilis • Mijotés • Farces • Tacos En purée/ écrasées : • Muffins • Biscuits • Galettes de burger • Tartinades • Trempettes • Épaississant pour sauces et potages Grillées ou rôties : • Accompagnements • Garnitures • Collations	• Disponibles en conserve ou sèches • Rincer avant l'utilisation • Variétés disponibles au Québec : haricots pinto azuki, rose, rognon, noir, cranberry, lentilles beluga et pois jaunes • Leur farine est parfois utilisée comme base pour certaines pâtes alimentaires (pâtes à base de lentilles ou de pois chiches) ou pour la préparation de certains pains	✓

Guide d'utilisation des protéines végétales (suite)

Aliments	Teneur en protéines par portion de 100 g	Utilisations	Spécifications	Disponible au Québec
Noix et graines	Entre 10 g et 30 g	Entières : • Salades • Collation : nature, grillées, assaisonnées • Ingrédient de base aux laits végétaux Hachées : • Galettes végétariennes • En croûte sur un poisson • Farces • Boules d'énergie • Granolas, céréales, gruau • Barres tendres • Desserts (gâteaux) En garniture croquante : • Potages • Pâtes • Sautés • Légumes Broyées sous forme de pâte (beurre) : • Tartinades, muffins, galettes, desserts • Sauces, vinaigrettes • Pesto En poudre : • Smoothies (ex : graines de chanvre ou poudre d'arachides) • Farines sans gluten	• Ajoutent une texture croquante, de l'onctuosité et de la saveur • Riches en matières grasses, elles ne doivent pas être la seule source de protéine du repas • Les graines de lin et de chia sont de bons épaississants • Variétés disponibles au Québec : graines de chanvre, de lin et de tournesol	✓

Les légumineuses

Ces recettes sont fournies en guise d’inspiration et proviennent de sources publiques diverses. Une standardisation demeure essentielle afin d’adapter les recettes à la réalité spécifique de votre service alimentaire ainsi qu’à celle de votre clientèle.

Idées de recettes	Source	Conseils et adaptations
Pavé de légumineuses p.15	Guide des menus durables*	Une recette simple et économique, facilement réalisable avec des légumineuses cultivées au Québec.
Sauce Alfredo aux tomates séchées p.19		Sauce à base de haricots blancs réduits en purée, qui rehausse la teneur en protéines et en fibres du plat.
Pain farci aux lentilles p.12		Une recette connue et appréciée, qui peut aisément être réalisée avec des lentilles du Québec.
Minestrone à la québécoise (haricots rouges)	Recueil de recettes ITHQ*	Une excellente recette pour utiliser vos légumes « moches » ou les restes du frigo.
Soupe-repas aux algues et au poulet (haricots blancs)		Découvrez les algues du Saint-Laurent. Pour une version plus végétale, remplacez le poulet par du tofu.
Salade-repas aux algues (pois chiches)		Les plats à composer sont généralement bien acceptés dans les menus, car ils permettent de satisfaire différents goûts et préférences alimentaires, tout en restant simples à préparer et à servir.
Galettes de bœuf et gourganes		Découvrez la gourgane, légumineuse encore méconnue du Québec. Cette approche « moitié-moitié » permet de familiariser la clientèle avec la gourgane tout en conservant une saveur familière.
Mijoté de pois jaunes et légumes d’automne	Caribou	Recette réconfortante qui met en valeur les pois jaunes, une légumineuse d’ici qui rappelle le goût et la texture du pois chiche.
Pois chiches Général Tao	La cuisine de Jean-Philippe	Transformez ce plat en version 100 % locale en utilisant des pois jaunes cultivés au Québec.
Salade de lentilles à l’érable et aux pommes	Mordu	Idéale pour les bars à salade ou comme accompagnement.

*Vous trouverez d’autres recettes dans les recueils présentés dans la section *Ressources et articles pour aller plus loin*, à la fin du guide.

Les légumineuses (suite)

Idées de recettes	Source	Conseils et adaptations
Pain aux pois chiches et légumes p.75	Recettes végétariennes pour des institutions plus durables du CHU Sainte-Justine*	Le pois chiche apporte une texture moelleuse et une belle valeur nutritive à ce pain salé.
Soupe aux gourganes p.13		Les gourganes se cuisinent comme les haricots ou les pois chiches : dans les soupes, purées, salades ou mijotés.
Salade trois sœurs (haricots noirs) p.32		En saison, on pourrait facilement y ajouter de la courge.
Végé-creton (lentilles rouges) p.114		Le végé-creton aux lentilles reproduit à merveille la texture et le goût des cretons traditionnels. Il se tartine aussi bien chaud que froid.
Brownies choco-bananes (haricots rouges) p.117		Grâce aux haricots rouges, la texture est bien fondante et la recette plus nutritive.
Simili bacon de lentilles	Mordu	Idéal pour agrémenter des salades tout en ajoutant texture, protéines et fibres.
Hummus de pois jaunes	Bien manger, bon marché	Version locale de l'hummus traditionnel.
Dhal de pois jaunes	Défi je mange local	Les pois jaunes apportent une texture crémeuse et un goût légèrement sucré, parfait pour un plat réconfortant et parfumé.
Muffins chocolat framboises (lentilles)	TOUGO	Permet d'introduire les légumineuses dans un format très familier (muffins). Idéal pour le milieu scolaire.
Masala de patates douces (pois chiches) p.43	Recueil de 120 recettes pour cuisiner avec les aliments d'ici d'Aliments du Québec*	Recette qui peut être standardisée avec des courges d'automne et avec du sarrasin en accompagnement si l'avoine nue n'est pas une option.
Bol santé ragoût d'aubergines et pois chiches p.189		Recette idéale pour profiter des légumes de saison.
Galettes tex-mex (haricots noirs) p.213		Ces galettes sont savoureuses et polyvalentes : elles se dégustent seules, en sandwich, ou en accompagnement d'une

*Vous trouverez d'autres recettes dans les recueils présentés dans la section *Ressources et articles pour aller plus loin*, à la fin du guide.

Les produits du soya

Ces recettes sont fournies en guise d’inspiration et proviennent de sources publiques diverses. Une standardisation demeure essentielle afin d’adapter les recettes à la réalité spécifique de votre service alimentaire ainsi que de ceux de votre clientèle.

Idées de recettes	Source	Conseils et adaptations
Chili du jardin (PVT) p.6	Guide des menus durables	Idéal pour les grands volumes. Utilisez des légumes de saison ou surgelés du Québec. Se congèle très bien.
Pizza végétarienne (PVT) p.16		Option conviviale et polyvalente. Garnissez de légumes et de fromage d’ici.
Tourtière végétarienne (Tofu) p.25		Classique revisité, bien accepté par les clientèles institutionnelles.
Riz frit aux légumes racines (PVT)	Recueil de recettes ITHQ	Met en valeur les légumes racines cultivés au Québec. Se conserve bien pour un service différé. Permet de réduire le gaspillage.
Boulettes de bœuf, tofu et pommes (Tofu, PVT)		Option flexitarienne, intéressante pour initier certaines clientèles à la protéine végétale. Utilisez des pommes locales.
Carrés aux framboises et tofu soyeux		Dessert protéiné et gourmand. Utilisez des framboises ou petits fruits d’ici (frais ou surgelés). Bien adapté pour le réseau de l’éducation.
Tofu teriyaki p.181	Recueil de 120 recettes pour cuisiner avec les aliments d’ici d’Aliments du Québec	Recette attrayante et populaire auprès des jeunes clientèles. Source complète de protéines végétales.
Bol fraîcheur (Tofu et Edamame) p.21	Recettes végétalisées pour des institutions plus durables du CHU Sainte-Justine	Les bols à composer sont très bien acceptés. Celui-ci allie tofu et edamame pour un apport élevé en protéines. Intégrez des légumes frais ou marinés locaux selon la saison.
Burger au tempeh BBQ p.62		Recette moderne qui met en vedette le tempeh. Bon potentiel en cafétéria.
Moussaka (PVT) p.73		Plat réconfortant qui est une bonne option de transition vers le végétal. Peut être adapté avec des courges locales pour une version plus saisonnière.
Sauce rosée (Tofu soyeux) p.89		Permet d’utiliser du tofu soyeux fabriqué localement. Résultat très onctueux et qui rehausse la valeur nutritive des plats de pâtes.

Les produits du soya (suite)

Idées de recettes	Source	Conseils et adaptations
Boulettes de tofu à l'asiatique	Ricardo	Recette qui se prépare facilement en grand volume et se congèle bien. Idéal pour les cafétérias. Les boulettes peuvent être servies avec différentes sauces maison.
Bâtonnets de tofu croustillant	Ricardo	Faciles à standardiser avec une cuisson au four. Recette appréciée des jeunes publics. Servir avec une sauce maison.
Tofu brouillé facile	Mordu	Recette au haut potentiel d'acceptabilité en institution. Parfaite pour le déjeuner : tofu utilisé tel quel ou intégré dans un burrito.
Tofu style « poulet au beurre »	Québec Bio	Un plat familial et rassurant, excellent pour introduire le tofu. Variez la texture en proposant des morceaux de tofu coupés manuellement pour un aspect plus proche de celui du poulet.
Tempeh caramélisé aux oignons	Délicious	Une recette savoureuse qui valorise le tempeh et les oignons du Québec. Peut être servie chaude ou en sandwich pour varier les présentations.
Spaghetti bolognaise à la PVT	Les Brutes	Très bon plat d'initiation aux protéines végétales, pour tous les âges. Cette recette permet d'utiliser les restants de légumes.
Bonbons-boules d'énergie à la PVT	Cuisinons en Famille	Collation très pratique et riche en protéines végétales. Facile à portionner et à congeler : privilégiez les grains et miels produits au Québec.
Barres tendres avoine et PVT	Mouvement Olive	Collation énergétique à base d'ingrédients simples. Idéal pour des collations à emporter ou un service rapide à la cafétéria.
Muffins aux bleuets et à la PVT	Science et fourchette	Un muffin riche en fibres et en protéines. Les bleuets du Québec apportent une touche locale et une belle valeur nutritive.
« Bacon » de PVT	GourmandGourmand	Passer la PVT au four après sa réhydratation permet d'obtenir une texture plus ferme/croustillante et proche de celle de la viande : idéal pour garnir des salades.

Seitan, noix, graines, boissons végétales et autres

Ces recettes sont fournies en guise d’inspiration et proviennent de sources publiques diverses. Une standardisation demeure essentielle afin d’adapter les recettes à la réalité spécifique de votre service alimentaire ainsi que de ceux de votre clientèle.

Idées de recettes	Source	Conseils et adaptations
Croustade multi-grains aux petits fruits du Québec (graines de tournesol et de citrouille)	Recueil de recettes ITHQ	Nous cultivons des graines de tournesol et de citrouille au Québec. De plus, elles sont une source de fibres permettant une collation ou un repas plus soutenant.
Smoothie vert aux algues du Québec		Les algues sont une source de protéines et fibres, ainsi que de plusieurs vitamines et minéraux.
Risotto à l’avoine nue		L’avoine nue (parfois appelée riz de la Gaspésie) est un grain entier riche en fibres et en protéines. Elle peut être un substitut du riz blanc.
Ragoût de seitan p.83	Recettes végétalisées pour des institutions plus durables du CHU Sainte-Justine	Le seitan a une texture qui lui est propre ce qui lui permet d’être un ingrédient versatile qui remplace très bien la viande dans les recettes.
Seitan style bacon p.46		Difficile de remplacer le bacon pour les usagers : voici une option faible en gras saturés qui permettra d’ajouter un goût fumé à vos sandwichs et paninis.
Tourtière végé au millet p.127	Recueil de 120 recettes pour cuisiner avec les aliments d’ici d’Aliments du Québec	Le millet est une céréale moins utilisée au Québec qui gagne à être connue. Sans gluten, il contient un peu de protéines, mais il peut surtout remplacer le couscous, l’orge et le riz blanc.
Sauté de seitan aux carottes p.179		Ajoutez d’autres légumes du Québec, en plus des carottes.
Smoothie à la boisson végétale	Équipe Nutrition	La boisson de soya, de pois, d’avoine ou de pois chiches offrent un apport en protéines similaire au lait de vache (soit environ 8 g/portion), hormis le lait d’avoine à 3 g/portion.
Garniture à salade (noix et graines)	Télé-Québec	Noix et graines sont à l’honneur. Les garnitures à salade se prêtent à tous les goûts. Elles rajoutent du croquant, des saveurs et des nutriments.

Seitan, noix, graines, boissons végétales et autres (suite)

Idées de recettes	Source	Conseils et adaptations
Pesto aux graines de citrouille	Ricardo	Il existe plusieurs recettes de pesto en ligne, mais il est tout aussi facile d'être inventif. On agrmente avec ce qu'on a sous la main : ail, fromage ferme râpé, piment fort etc. C'est aussi une excellente option pour utiliser les herbes et ingrédients un peu défraîchis.
Salade de quinoa à l'asiatique	Ricardo	Le quinoa est une excellente option pour vos salades froides car sa texture est peu influencée par le refroidissement, contrairement au riz.
<i>Overnight oatmeal</i> au lait végétal	J'aime les fruits et les légumes	Le gruau « de la veille » permet d'avoir un déjeuner nourrissant et sans préparation, pour les matins pressés. Ils seront plaire à vos usagers.
Salade de Wakame	Bien manger, bon marché	Un classique des comptoirs à sushis qui est également une bonne option à inclure dans votre offre de prêt-à-manger.
Granola aux grains et graines de tournesol du Québec	Bien manger, bon marché	Un granola avec des graines de tournesol ou de citrouille qui convient à tous, incluant ceux avec une allergie aux noix. Ici, la plupart des ingrédients peuvent être québécois. Ajoutez de la PVT pour que ce soit encore plus soutenant.
Fauxmage aux graines de tournesol	Bien manger, bon marché	Il est possible de faire une tartinade à base de noix ou de graines qui s'apparente au fromage à tartiner. L'ajout de levure alimentaire permet d'avoir un petit goût fromager.
Bol style Poké au quinoa	GoGoQuinoa	Les bols repas sont une offre populaire et personnalisable. Proposez du quinoa comme option de remplacement au riz, et vous aurez un bol protéiné et nourrissant. En plus, il existe plusieurs fournisseurs de quinoa québécois.
Pain aux bananes, aux noix et graines	Une maman végane	Pourquoi ne pas offrir un pain aux bananes bonifié avec l'ajout de noix et/ou de graines de citrouille et de tournesol.

Ressources et articles pour aller plus loin

ITHQ :

- [*Formation Végétaliser ses menus en service alimentaire \(en ligne\)*](#)
- [*Accompagnement en approvisionnement local dans le cadre de la SNAAQ*](#)
- [*Boîte à outils ITHQ*](#)

EAT-Lancet :

- [*The EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health \(site web, en anglais\)*](#)
- [*The EAT-Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems \(en anglais\)*](#)
- [*Diets for a better future \(en anglais\)*](#)
- [*Une seule santé \(Organisation mondiale de la santé\)*](#)

Nourrir la santé :

- [*Guide des menus durables \(site web\)*](#)
- [*Guide des menus durables : recettes institutionnelles durables*](#)

GastronomiQc Lab :

- [*Ingrédients à base de légumineuses : composition, structure et utilisation en remplacement de la matière grasse dans des sauces culinaires*](#)
- [*Préparation de purées de légumineuses et incorporation dans des sauces émulsionnées chaudes et froides pour réduire la matière grasse*](#)

Équiterre :

- [*Végétaliser un menu en milieu institutionnel \(Commun'assiette\)*](#)
- [*Guide pratique : nourrir le milieu institutionnel avec les haricots du Québec \(Équiterre\)*](#)
- [*Les protéines d'avenir poussent ici : répertoire et fiche pratique des protéines végétales d'ici*](#)
- [*Végétalisation des menus : outils et pistes d'actions*](#)

CHU Sainte-Justine :

- [*Recettes végétalisées pour des institutions plus durables*](#)

Aliments du Québec :

- [*Recueil Inspiration locale, 120 recettes pour cuisiner avec les aliments d'ici*](#)

Ricardo :

- [*Comment remplacer les œufs dans une recette*](#)
- [*Cinq faits sur le seitan*](#)
- [*L'essentiel sur les légumineuses*](#)
- [*S.O.S. béchamel*](#)

Ressources et articles pour aller plus loin (suite)

Trois fois par jour :

- [*Trois fois par jour* : tout sur les substitutions en cuisine](#)

Gouvernement du Canada :

- [Gouvernement du Canada : consommation de viande et protéine animale](#)
- [Comment manger plus d'aliments protéinés d'origine végétale \(Guide alimentaire canadien\)](#)

Gouvernement du Québec :

- [L'alimentation responsable dans les services de garde éducatifs à l'enfance. Outil Complémentaire à Gazelle et Potiron](#)
- [Miser sur une saine alimentation : une question de qualité \(cadre de référence, réseau de la santé et des services sociaux\)](#)
- [Pour un virage santé à l'école \(politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, réseau de l'éducation\)](#)

Guichet GUTA - Conseil système alimentaire montréalais et Montréal métropole en santé :

- [Guichet GUTA, + de végétal au menu](#)

Ministère français de l'agriculture et de la souveraineté alimentaire :

- [Diversification des sources de protéines \(CNRC\) | ma cantine - documentation](#)
- [Restauration scolaire : tout savoir sur le menu végétarien hebdomadaire](#)
- [Expérimentation du menu végétarien en restauration scolaire : des recettes pour accompagner les cuisiniers](#)

Articles :

- [L'alimentation végane émet 75 % moins de GES \(La Presse\)](#)
- [Don't say "vegan" or "plant-based" \(ScienceDirect\)](#)
- [Enjoying nutrient-rich canned beans with less sodium \(Pulse Canada\)](#)
- [Trop de protéines animales : mauvais pour le cœur ? \(Institut de cardiologie de Montréal\)](#)