



LES PROTEINES VEGETALES, DES PRODUITS INNOVANTS QUI SE DEVELOPPENT DANS NOTRE ALIMENTATION

Les végétariens représenteraient entre 2 et 3 % en France¹ et si ce chiffre semble stagner depuis plusieurs années, la tendance à privilégier le végétal a le vent en poupe, et cela dans toutes les catégories d'âges et toutes les couches sociales. Des flexitariens qui s'ignorent, en somme, mais qui sont de plus en plus nombreux en ce début d'année. En réponse à cette nouvelle demande, l'industrie agro-alimentaire regorge d'ingéniosité pour proposer des alternatives végétales aux produits carnés, mêlant astucieusement légumes, graines de légumineuses et céréales pour un profil nutritionnel adapté aux consommateurs qui mangent peu ou pas de viande. Dans un récent article de février 2015², la revue Process alimentaire recensait différentes innovations à destination des flexitariens et végétariens.

CRÉATIVITÉ EN CUISINE

Le flexitarisme booste aussi la créativité en cuisine. A côté des recettes traditionnelles de bœuf bourguignon, blanquette de veau ou cassoulet, fleurissent de nouvelles recettes gourmandes et sans viande (lasagnes aux courgettes, tomates et tofu, hamburgers végétariens aux lentilles corail, verrines de quinoa aux carottes, galettes croustillantes aux graines, etc.), que les internautes se partagent sur des sites dédiés (www.flexitarisme.com), des blogs et même sur les incontournables du secteur (www.marmiton.org, etc.). Cette tendance trouve un large écho en France, en proposant un mode de consommation à la fois sain et gourmand, sans dénigrer l'héritage culinaire de notre pays largement associé à la viande.

¹ <http://www.terraeco.net/Vegetariens-et-s-ils-avaient,44006.html>

² <http://www.processalimentaire.com/Ingredients/Des-solutions-pour-repondre-au-flexitarisme-25817>

