



Ôde à l'iode

MENUS MARINS SANS POISSON
POUR REPEUPLER L'OCÉAN
ET NOURRIR LE FUTUR

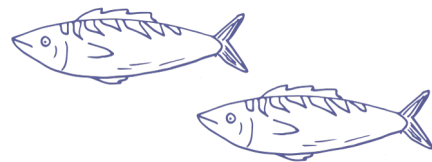
 SEASTEMIK



Menu

Préface _____	4
Recettes _____	6
<i>Lasagnes de la mer</i> _____	8
<i>Parmentier de la mer</i> _____	10
<i>Tartare de fenouil</i> _____	12
<i>Quiche au faumon</i> _____	16
<i>Tagliatelles senza salmone</i> _____	18
<i>Pavé sans saumon</i> _____	20
<i>Saint-Jacques de la forêt</i> _____	24
Labels et programmes _____	26
Alternatives _____	30
Remerciements _____	38

Imaginez...



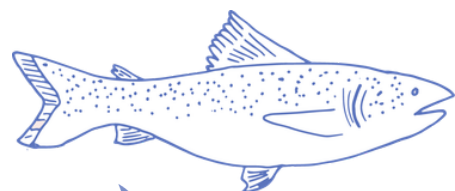
Un Océan qui déborde de vie. Des milliards de créatures qui orchestrent la vie sur Terre. Elles absorbent le carbone, créent de l'oxygène, nourrissent les peuples côtiers. La survie de l'humanité entière repose sur cette symphonie d'organismes vivants, qu'on est en train de dévorer. Plus de la moitié des poissons consommés viennent d'élevages intensifs. Chaque jour, 700 millions de poissons sauvages sont réduits en farines... pour nourrir des saumons en cage. On dépeuple l'Océan, on affame celles et ceux qui en dépendent, pour élever des poissons carnivores.

Il est venu le temps de la révolution iodée.

Heureusement, nous pouvons collectivement changer de courant. En France se cache une merveilleuse opportunité de repeupler l'Océan à grande échelle.

L'idée ? Bâtir les menus marins du turfu avec celles et ceux qui nourrissent des millions de personnes par jour : vous, les pros de l'alimentation !

Ce livret insuffle une nouvelle ère culinaire : celle qui explore le monde végétal sous la mer, ses textures, ses saveurs. Des recettes iodées, modernes, qui s'inspirent des plats traditionnels au saumon... sans pour autant dépeupler l'Océan.



Bienvenue dans l'ère des menus marins sans poisson.

Bienvenue dans la cuisine iodée du turfu. Toutes les recettes de ce recueil sont le fruit d'un travail collaboratif avec des chefs professionnels qui ont à coeur de mettre leur créativité et leur talent au service de l'Océan, comme le chef Willy Berton, premier chef vegan à avoir obtenu le titre de Maître-Restaurateur.

Chaque recette a été pensée pour être accessible et adaptable aux différentes cuisines. Des entreprises aux écoles, en passant par les self-services ou les traiteurs, c'est en vous appropriant les recettes que la magie opérera. Présentation sans chichi ou fancy, ces recettes sont à vous, vous qui aurez l'audace de prendre la vague du changement.

Si mes papilles ne dansent pas, alors ce n'est pas ma révolution.

Nourrir, c'est avant tout l'acte de partager de l'amour et de la joie à table, c'est offrir un refuge de douceur, une explosion de souvenirs par les saveurs. S'il est indéniable que notre alimentation liée à l'Océan doit être repensée, il est essentiel que cette nouvelle ère culinaire fasse danser les papilles.

Alors à vous, qui aimez explorer, tester, inventer, réinventer, faire plaisir, apprendre, surprendre, reconforter, mais surtout, vous qui aimez nourrir : rejoignez la révolution iodée de l'alimentation, une cuisine collective qui fait danser les papilles, sans vider l'océan.



les recettes



Lasagnes de la mer

Le moelleux et l'onctuosité de ce plat sont comme un câlin en bouche. On y a ajouté quelques noix et de l'assaisonnement fumé végétal pour réveiller les papilles et moderniser cette recette traditionnelle.



10 personnes



1h10

Difficulté

simple

Type

végétal

Préparation

40 min

Cuisson

cuit

Allergènes

Gluten, soja, fruits à coques (noix - optionnel dans la recette)
Traces : gluten, céleri et sésame (The filet - Revo foods)
Attention à bien regarder la liste des ingrédients du produit en cas d'utilisation d'une béchamel végétale toute faite.

Ingrédients

POUR LA GARNITURE

- ~ poireaux 800 g (avant cuisson)
- ~ algues nori en paillettes 20 g
- ~ saumon végétal de la marque Revo Foods (The filet) 300 g
- ~ assaisonnement fumé végétal en poudre (type Vétéjal) [facultatif] 1 à 2 c.à.s
- ~ 1 poignée de noix décortiquées [facultatif] (60g environ)
- ~ sel & poivre

POUR LE MONTAGE

- ~ plaques de lasagnes sans oeufs (type Barilla) 500 g
- ~ béchamel végétale (type Bonneterre, ou à réaliser soi-même) 1 L
- ~ levure maltée 100 g
- ~ huile d'olive 50 ml
- ~ aneth fraîche

Préparation

Garniture

- Cuire les patates douces et les écraser. Assaisonner avec sel et poivre.
- Faire revenir les poireaux et ajouter les algues.
- Ajouter le filet de "saumon" Revo Foods émietté.
- Ajouter une à deux cuillères à soupe d'assaisonnement fumé Vétéjal dans la purée. [Facultatif]
- Ajouter des noix au mélange. [Facultatif]

Montage et cuisson

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Huiler légèrement le fond d'un plat à gratin.
- Monter en couches : pâte, purée et noix, saumon végétal, poireaux, béchamel, levure maltée.
- Finir par une couche généreuse de béchamel, et saupoudrer de chapelure et de levure maltée.
- Cuire 30 min à 180°C.
- À la sortie du four, pour encore plus de gourmandise, ajouter une généreuse lichette de béchamel sur le dessus et parsemer de quelques brins d'aneth.



Informations nutritionnelles

Source : Nutrium - Ciqual 2020, ANSES

	pour 100g	par portion (267 g)	% AR
Énergie	166 kcal	442 kcal	22 %
Protéines	7 g	18 g	35 %
Glucides	18 g	48 g	18 %
Sucre	2 g	6 g	6 %
Lipides	9 g	24 g	35 %
Acides gras saturés	1 g	3 g	14 %
Fibres alimentaires	4 g	9 g	38 %
Sodium	27 mg	73 mg	3 %

Parmentier de la mer

Un classique du terroir revisité pour l'Océan, où le réconfort des légumes racines est vivifié par la saveur des algues marines.



10 à 15 personnes



1h05

Difficulté
simple

Type
végétal

Préparation
40 min

Cuisson
cuit

Allergènes

Soja / Traces : gluten, céleri et sésame
(The filet - Revo foods)

Ingrédients

POUR LA PURÉE

- ~ pommes de terre 1 kg
- ~ patates douces 500 g
- ~ lait végétal (soja ou avoine selon vos préférences) 500 ml
- ~ sel & poivre
- ~ noix de muscade

POUR LA GARNITURE

- ~ poireaux 500 g
- ~ algues en paillettes 100 g
- ~ huile d'olive 50 ml
- ~ saumon végétal de la marque Revo Foods (The filet), ou le Filet Atlantik Tofu de la marque Lord of Tofu 300 g

Préparation

- Cuire les pommes de terre et patates douces à l'eau, puis les écraser avec le lait végétal.
- Assaisonner avec sel, poivre, noix de muscade, et toute autre épice de votre choix.
- Faire revenir les poireaux à l'huile avec les algues.

Dressage

- Émietter le filet de saumon végétal et le déposer au fond du plat.
- Alternier les couches de purée et de poireaux.
- Enfournier et cuire environ 25 minutes à 180°C.

Note

Selon vos préférences, vous pouvez diminuer la quantité de poireaux et d'algues pour une version moins saline du hachis parmentier.



Informations nutritionnelles

Source : Nutrium - Ciqual 2020, ANSES

	pour 100g	par portion (262g)	% AR
Énergie	89 kcal	262 kcal	13 %
Protéines	4 g	11 g	23 %
Glucides	10 g	28 g	11 %
Sucre	2 g	5 g	6 %
Lipides	4 g	11 g	15 %
Acides gras saturés	0 g	1 g	7 %
Fibres alimentaires	4 g	10 g	42 %
Sodium	82 mg	240 mg	10 %

Tartare de fenouil, herbes marines et espuma coco

Fenouil croquant mariné
aux algues, espuma coco et
pickles acidulés.
Une entrée fraîche qui mêle
acidité et onctuosité pour
faire chavirer les papilles.



10 personnes



1h10

Difficulté

moyen

Type

végétal

Allergènes

Aucun

Préparation

45 min

Cuisson

cru

Ingrédients

POUR LE TARTARE

- ~ 3 fenouils frais
- ~ algues dulse (type Marinoë) 45 g
- ~ wakamé séché 30g
- ~ 1 orange bio (zeste et jus)
- ~ 1 citron vert bio (zeste et jus)
- ~ huile d'olive 30 ml
- ~ gingembre frais râpé 5 g
- ~ fleur de sel 3 g
- ~ poivre blanc 2 g

POUR L'ESPUMA COCO

- ~ lait de coco 400 ml
- ~ eau de cuisson des algues 50 ml
- ~ agar-agar 2 g
- ~ sucre de canne 5 g
- ~ sel 1 g

POUR LES PICKLES D'ALGUES ET GRAINES DE SARRASIN

- ~ algues kombu fraîches coupées en
fines lamelles 50 g
- ~ vinaigre de riz 100 ml
- ~ eau 50 ml
- ~ sucre 20 g
- ~ sel 5 g
- ~ graines de sarrasin 50 g

Préparation

Tartare

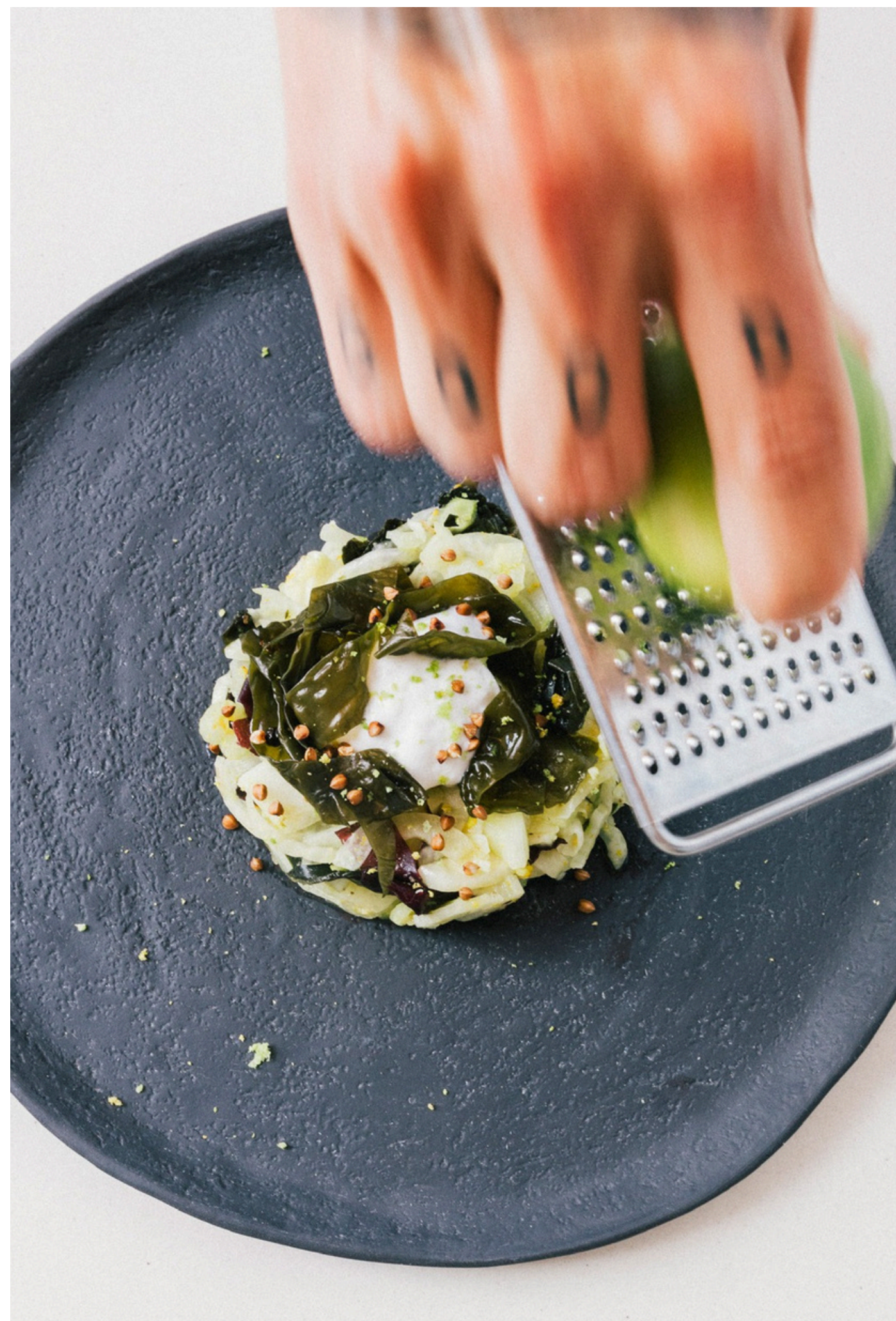
- Émincer finement le fenouil à la mandoline.
- Réhydrater les algues dulse et wakamé dans de l'eau tiède pendant 10 min.
- Égoutter et mélanger avec le fenouil.
- Ajouter le jus et le zeste d'orange et de citron vert, l'huile d'olive, le gingembre râpé, le sel et le poivre.
- Laisser mariner 30 minutes au frais.

Espuma coco

- Chauffer le lait de coco avec l'eau d'algues, l'agar-agar, le sucre et le sel.
- Porter à ébullition 2 minutes, puis refroidir légèrement.
- Verser dans un siphon, gazer avec 2 cartouches et réserver au frais.

Pickles et graines de sarrasin

- Chauffer le vinaigre, l'eau, le sucre et le sel jusqu'à dissolution complète.
- Verser sur les lamelles d'algues et laisser reposer au frais 1h.
- Torrifier les graines de sarrasin à sec dans une poêle jusqu'à légère coloration.



Dressage

- Disposer le tartare de fenouil en cercle au centre de l'assiette.
- Ajouter quelques pickles d'algues.
- Déposer une quenelle d'espuma de coco par-dessus.
- Parsemer de graines de sarrasin torréfiées pour apporter du croquant.
- Décorer de zestes de citron vert.

Note

En cantine ou en restauration rapide, le dressage et la recette peuvent être simplifiés (le plat peut être présenté comme une salade et certains ingrédients, comme les pickles d'algues et les graines de sarrasin, peuvent être retirés).

Informations nutritionnelles

Source : Nutrium - Ciqual 2020, ANSES

	<i>pour 100g</i>	<i>par portion (171g)</i>	<i>% AR</i>
Énergie	94 kcal	262 kcal	8 %
Protéines	2 g	4 g	7 %
Glucides	7 g	12 g	5 %
Sucre	3 g	6 g	7 %
Lipides	6 g	11 g	16 %
Acides gras saturés	4 g	7 g	35 %
Fibres alimentaires	3 g	6 g	23 %
Sodium	368 mg	631 mg	26 %



Quiche au faumon

Entre deux réunions, avant la récré, en pique-nique au bord de la rivière ou tout simplement sur son canapé, cette quiche Ocean-friendly se déguste et se partage sans modération.



10 à 15 personnes



1h10

Difficulté
simple

Type
végétal

Préparation
40 min

Cuisson
cuit

Allergènes

Gluten, soja, moutarde
Traces : Gluten, céleri, sésame et soja (The Filet - Revo foods)

Ingrédients

POUR LA PÂTE BRISÉE

- ~ farine de blé T65 300 g
- ~ sel fin ½ c.à.c
- ~ margarine végétale en pommade (à température ambiante) ou huile neutre 150 g
- ~ eau tiède 8 cl

POUR L' APPAREIL

- ~ saumon fumé végétal de la marque Ocean kiss (Solmon) 200 g
- ~ saumon végétal de la marque Revo Foods (The filet) 50 g (ou plus, selon vos préférences)
- ~ tofu soyeux 220 g
- ~ moutarde de Dijon 1 c.à.s
- ~ huile d'olive un filet
- ~ jus de citron ½ citron
- ~ levure maltée 1 c.à.s
- ~ crème de soja 100 ml
- ~ fécule de maïs 4 c.à.s
- ~ noix de muscade moulue ½ c.à.c
- ~ sel & poivre

Préparation de la pâte brisée

- Dans un grand saladier, mélanger la farine avec le sel, puis ajouter la matière grasse en pétrissant du bout des doigts jusqu'à obtenir une semoule grossière.
- Verser l'eau, puis pétrir le mélange jusqu'à former une boule homogène. Réserver la pâte au froid 20 minutes environ sous un torchon humide ou un film.
- Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte jusqu'à obtenir 3 mm d'épaisseur environ, puis réserver sous un torchon.

Appareil

- Mixer le tofu, la moutarde, 2 c.à.s de fécule de maïs, l'huile d'olive, le jus de citron, la levure maltée et un peu de sel, jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Ajouter les deux substituts "saumon", mélanger et réserver.
- Dans un petit bol, délayer le reste de fécule de maïs dans la crème de soja. [facultatif]

Cuisson

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Étaler la pâte brisée dans un moule préalablement huilé et y percer des trous à intervalles réguliers à l'aide d'une fourchette.
- Verser l'appareil à quiche sur la pâte et le répartir à l'aide d'une maryse. Pour obtenir un effet "gratiné", verser le mélange crème-fécule et le répartir sur la surface à l'aide d'un pinceau.
- Enfourner pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.
- Laisser refroidir une dizaine de minutes avant de découper.
- Déguster avec une petite salade de saison.



Informations nutritionnelles

Source : Nutrium - Ciquel 2020, ANSES

	pour 100g	par portion (113 g)	% AR
Énergie	262 kcal	297 kcal	15 %
Protéines	7 g	8 g	16 %
Glucides	25 g	29 g	11 %
Sucre	1 g	1 g	1 %
Lipides	16 g	18 g	25 %
Acides gras saturés	4 g	4 g	22 %
Fibres alimentaires	3 g	3 g	12 %
Sodium	463 mg	524 mg	22 %

Tagliatelles senza salmone

Che cremosa... cette recette est une ode aux tables italiennes et à l'Océan, tout en même temps, avec ses pâtes crémeuses aux touches marines. À déguster à même la casserole.



10 personnes



20 min

Difficulté
simple

Type
végétal

Préparation
20 min

Cuisson
cuit

Allergènes

Gluten, soja

Ingrédients

- ~ tagliatelles fraîches sans oeuf 1 kg
- ~ carottes en lanières 200 g
- ~ algues nori en paillettes 50 g
- ~ échalotes ciselées 50 g
- ~ assaisonnement fumé végétal en poudre (type Vétéjal) 20 g
- ~ crème végétale (soja ou riz) 700 ml
- ~ vin blanc 50 ml
- ~ huile d'olive 30 ml
- ~ poivre 5 g
- ~ 1 citron (en jus) [facultatif]
- ~ aneth fraîche [facultatif]

Préparation

- Cuire les pâtes al dente selon les indications du paquet.
- Faire revenir les échalotes dans l'huile d'olive.
- Ajouter le vin blanc et laisser réduire.
- Ajouter la crème végétale, les algues et l'assaisonnement fumé.
- Incorporer les carottes et laisser mijoter 5 minutes.
- Mélanger la sauce aux pâtes, ajouter de l'aneth et du jus de citron et servir illico presto.

Note

Au risque de se mettre la population italienne à dos, vous pouvez ajouter du fromage râpé végétal. En guise de réconciliation, vous pouvez légèrement sous-cuire les pâtes : elles seront alors réellement al dente.



Informations nutritionnelles

Source : Nutrium - Ciquel 2020, ANSES

	pour 100g	par portion (210 g)	% AR
Énergie	196 kcal	412 kcal	21 %
Protéines	8 g	17 g	34 %
Glucides	37 g	77 g	30 %
Sucre	3 g	6 g	7 %
Lipides	7 g	15 g	22 %
Acides gras saturés	1 g	2 g	10 %
Fibres alimentaires	3 g	6 g	23 %
Sodium	62 mg	131 mg	5 %

Pavé sans saumon

Comme un air de brasserie avec ce plat simple mais réjouissant, qui n'a rien à envier au traditionnel pavé de saumon, si ce n'est qu'il a l'avantage d'être cruelty-free et oceanfriendly. Il se marie à merveille avec une sauce citron coco pour des saveurs fraîches et délicates ; ou bien, au choix, la classique sauce aïoli qui chante les cigales.



10 personnes



3h15

(incluant la marinade)

Difficulté

simple

Type

végétal

Préparation

30 min

Cuisson

cuit

Allergènes

Gluten, soja

Ingrédients

PAVÉ DE TOFU

- ~ tofu ferme nature 1,5 kg
- ~ pommes de terre 1 kg
- ~ sauce soja tamari 100 ml
- ~ huile d'olive 50 ml
- ~ algues nori en paillettes (type Algues de Bretagne ou Marinoe) 20 g
- ~ 1 citron bio (zeste et jus)
- ~ paprika fumé 5 g
- ~ ail en poudre 5 g
- ~ oignon en poudre 5 g
- ~ poivre noir 5 g
- ~ miso blanc 1 c.à.s
- ~ 1 feuille de nori à découper de la taille des pavés

CHOIX 1 : SAUCE CITRON COCO

- ~ 1 c.à.s d'huile d'olive
- ~ 1 c.à.c d'huile de sésame grillé
- ~ 1 c.à.c de miso brun
- ~ 3 c.à.s de lait de coco
- ~ 2 c.à.s jus de citron vert
- ~ 1 c.à.c gingembre

CHOIX 2 SAUCE TYPE AÏOLI VÉGÉTAL

- ~ 2 à 3 c.à.s de crème de soja
- ~ vinaigre de cidre ou jus de citron 1 trait
- ~ moutarde de Dijon 1 bonne c.à.s
- ~ huile neutre 200 à 250 ml
- ~ 3 gousses d'ail épluchées
- ~ 1 poignée de persil frais émincé
- ~ sel & poivre

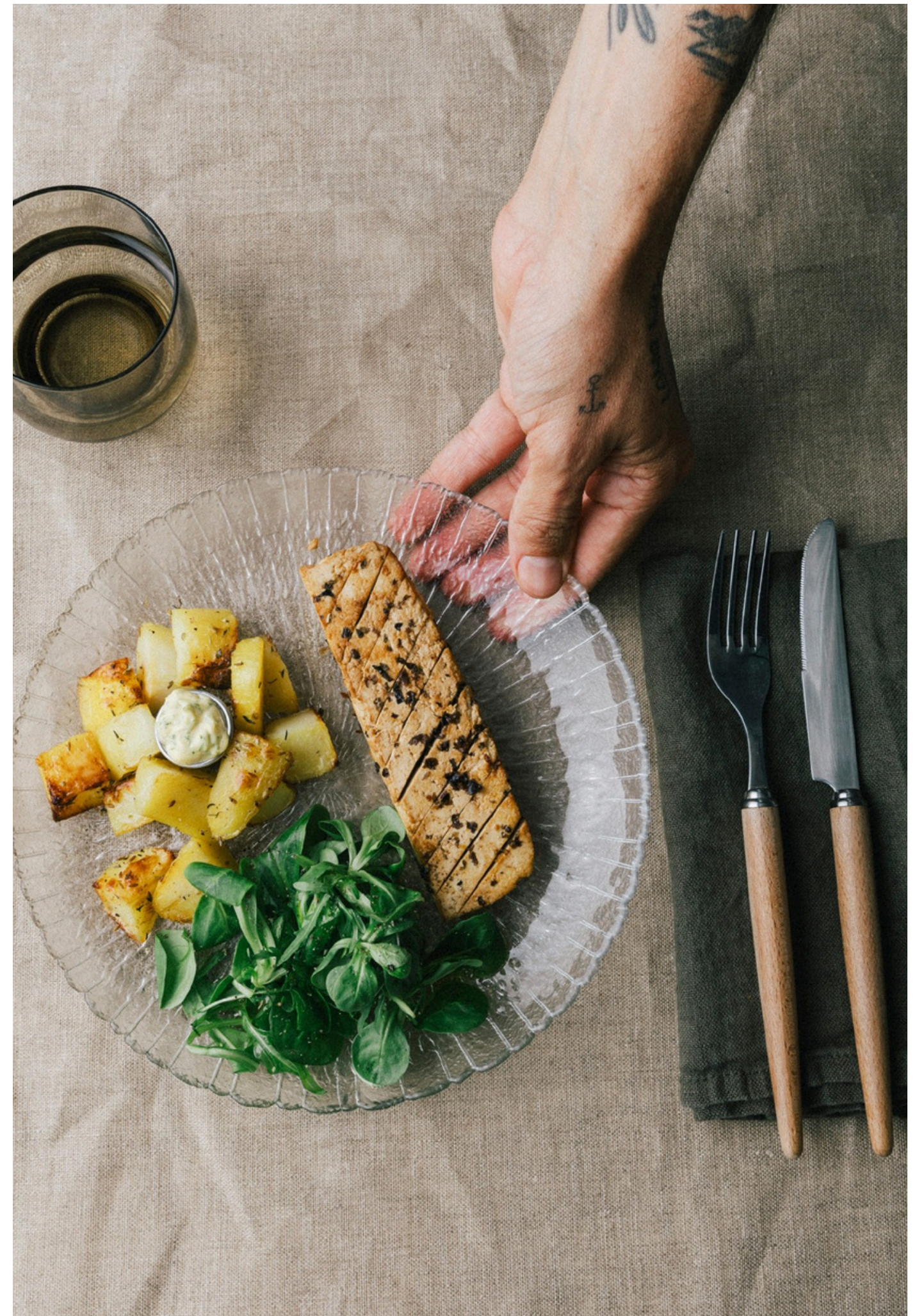
Préparation de la marinade

- Couper le tofu en pavés de 150 g.
- Faire des stries au couteau sur le dessus des pavés.
- Mélanger la sauce tamari, l'huile d'olive, le miso, les épices et les algues.
- Déposer les pavés de tofu dans la marinade et laisser reposer 3h au frais.

Pavé de tofu

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Couper les pommes de terre en dés, les masser avec une généreuse quantité d'huile d'olive et les enfourner jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement dorées et fondantes.
- Pendant ce temps, coller une feuille d'algue nori sur les pavés de tofu (pour faire un effet peau de saumon).
- Juste avant de sortir les pommes de terre du four, faire chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Snacker les pavés de tofu 5 minutes de chaque côté jusqu'à obtenir une belle coloration.
- Déglacer avec un peu de jus de citron avant de servir.
- Servir avec de l'aneth et la sauce de votre choix.

→



Les sauces

- Pour la sauce citron coco : il suffit de mélanger tous les ingrédients ensemble.
- Pour l'aïoli vegan, mixer tous les ingrédients sauf l'huile et le persil. Tout en mixant la préparation, incorporer l'huile en petits filets et faire ainsi monter la mayonnaise jusqu'à incorporer toute l'huile (on peut en ajouter davantage au besoin, mais prendre garde à ne pas avoir la main trop lourde au risque de voir la mayonnaise trancher).
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et ajouter le persil émincé.

Informations nutritionnelles

	<i>pour 100g</i>	<i>par portion (280 g)</i>	<i>% AR</i>
Énergie	133 kcal	371 kcal	19 %
Protéines	9 g	26 g	52 %
Glucides	9 g	24 g	9 %
Sucre	1 g	3 g	3 %
Lipides	7 g	19 g	27 %
Acides gras saturés	1 g	3 g	16 %
Fibres alimentaires	1 g	4 g	16 %
Sodium	340 mg	951 mg	40 %

Source: Nutrium - Ciquel 2020, ANSES

Note

Les valeurs nutritionnelles ne prennent pas en compte les sauces qui sont facultatives.



Saint-Jacques de la forêt

Ces pleurotes rôties à la crème d'algues offrent une bouchée végétale entre forêt et océan : l'iode des algues évoque le large, la texture charnue du champignon rappelle celle des coquillages. Un trompe l'oeil élégant et gourmand qui fera sans aucun doute l'unanimité !



10 personnes



45 min

Difficulté

moyen

Type

végétal

Allergènes

Fruits à coques (amandes),
soja

Préparation

45 min

Cuisson

cuit

Ingrédients

«SAINT-JACQUES» DE PLEUROTÉS

- ~ pleurotes du panicaut 1,5 kg
- ~ margarine végétale 50 g
- ~ huile d'olive 20 ml
- ~ fleur de sel 5 g
- ~ poivre noir 2 g
- ~ 1 citron bio (zeste)

CRÈME D'ALGUES

- ~ lait d'amande non sucré 500 ml
- ~ algues kombu (type Marinoë) 10 g
- ~ wakamé séché 10 g
- ~ 1 gousse d'ail
- ~ 1 échalote
- ~ vin blanc sec 30 ml
- ~ miso blanc 20 g
- ~ levure maltée 10 g

Préparation des pleurotes

- Sélectionner les pleurotes les plus épais.
- Découper des médaillons dans le pied des champignons, d'environ 2cm d'épaisseur à l'aide d'un emporte pièce si besoin.
- Chauffer la margarine végétale et l'huile dans une poêle.
- Snacker les pleurotes dans une poêle chaude, 3 à 6 minutes de chaque côté à feu moyen.
- Assaisonner avec sel, poivre et zestes de citron.

Crème d'algues

- Chauffer le lait d'amande avec les algues kombu et wakamé.
- Laisser infuser 15 min à feu doux.
- Faire revenir l'ail et l'échalote ciselés dans une casserole avec un filet d'huile.
- Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire.
- Ajouter le lait d'algues filtré, le miso et la levure maltée.
- Mixer et réserver au chaud.

Dressage

- Déposer une bonne cuillère de crème d'algues au centre de l'assiette.
- Placer 3 médaillons de pleurotes snackés sur la crème.
- Parfaire avec quelques zestes de citron et une pincée de fleur de sel.
- Mixer et réserver au chaud.



Informations nutritionnelles

Source : Nutrium - Ciqual 2020, ANSES

	pour 100g	par portion (217 g)	% AR
Énergie	55 kcal	120 kcal	6 %
Protéines	3 g	6 g	12 %
Glucides	2 g	4 g	2 %
Sucre	1 g	1 g	2 %
Lipides	4 g	8 g	12 %
Acides gras saturés	1 g	2 g	9 %
Fibres alimentaires	2 g	4 g	17 %
Sodium	105 mg	228 mg	10 %

Labels & programmes

Certains labels ou programmes accompagnent la restauration commerciale pour changer sa consommation

écotable®

Identifier les restaurants engagés pour les consommateurs, accompagner les restaurateurs à mesurer leur impact environnemental et à s'approvisionner en produits aquatiques durables (partenariat avec Ethic Ocean)

Limites

Un seul critère, insuffisant, lié aux espèces marines pour la certification de plus haut niveau (ne pas avoir d'espèces de poissons menacées à la carte).



Mettre en avant les restaurants écoresponsables et les accompagner avec des formations et un suivi personnalisé.

Limites

Peu de suivi et de contrôle des restaurants labellisés. Pas d'information précise sur les critères et la grille d'évaluation, notamment sur les espèces marines.



Ethic Ocean

un guide des espèces pour un approvisionnement plus durable d'espèces marines.



Charte et certification des restaurants non néfastes pour l'Océan. Accompagnement de la part de bénévoles. Critères : lutte contre la pollution plastique

- action pour un environnement aquatique sain
- préservation des littoraux face au changement climatique.

Limites

Un seul critère, insuffisant, lié aux espèces marines (un plat végétarien et pas d'espèces menacées d'extinction à la carte).

ETIQUETTABLE

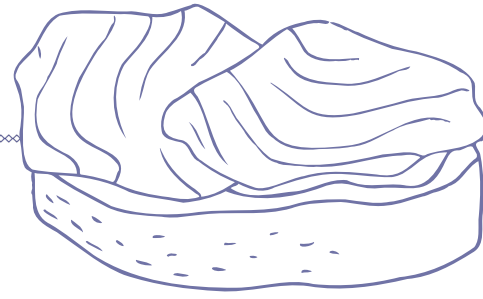
Application avec eco-calculateur en version Pro. Elle permet de calculer l'impact des recettes. Calcul score environnemental, social et nutritionnel.



les alternatives



Alternatives au saumon fumé



Solmon - Ocean Kiss



Smokey Slices - Revo Foods



Saumon fumé d'élevage - Labeyrie



Prix

37,30 €/kg - 59,40 €/kg B2C / BIO 66,53 €/kg - 92,56€/kg B2C

56,12 €/kg - 74,88 €/kg B2C

51,07 €/kg B2C en moyenne, le prix du saumon fumé B2C est entre 40 et 60€/kg



Protéines

6,7g (pour 100g)

4,2g (pour 100g)

22g (pour 100g)



Oméga 3

1,7g (70% AQR) (pour 100g)

0,23g (9% des AQR) (pour 100g)

1,8g (70% des AQR) (pour 100g)



Fibres

6,2g (15% des AQR) (pour 100g)

5g (12,5% des AQR) (pour 100g)

0g (0% des AQR)



Avantages

- Approvisionnement
- Facilité d'utilisation
- Goût et texture
- Oméga 3

- Facilité d'utilisation
- Oméga 3 et vitamines

- Approvisionnement
- Oméga 3



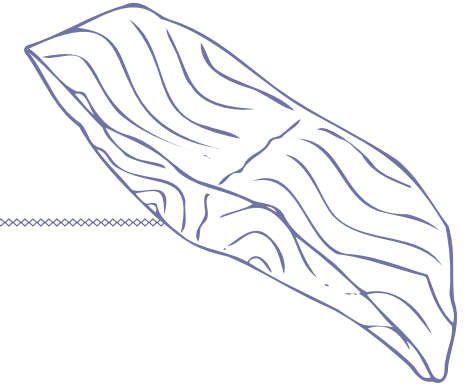
Inconvénients

- Faible teneur en protéines
- Produit transformé

- Faible teneur en protéines
- Produit transformé
- Prix et Approvisionnement
- Ne résiste pas au chaud

- Impacts sévères sur l'environnement, le bien-être animal
- Impacts socioéconomiques
- Présence de polluants toxiques (PCB, PFAS, microplastiques)

Alternatives au saumon cru



Plant Zalmon - Unfished



Filet de Saumon



KOKIRIKI Veg Salmoon



Prix

26,63 €/kg - 34,5 €/kg B2C

17 €/kg - 40 €/kg B2C

26,63 €/kg B2C



Protéines

1g (pour 100g)

21g (pour 100g)

4,2g (pour 100g)



Oméga 3

non disponible

3,2g (100% des AQR) (pour 100g)

non disponible



Fibres

1g (2,5% des AQR)

0,5g (1,25% des AQR) (pour 100g)

3g (pour 100g)



Avantages

- Facilité d'utilisation
- Prix

- Approvisionnement
- Oméga 3

- Entreprise française



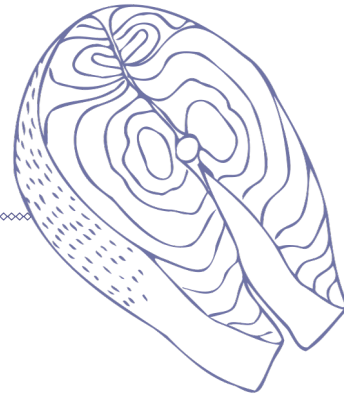
Inconvénients

- Produit transformé avec de nombreux additifs
- Faible apport nutritionnel
- Approvisionnement

- Impacts sévères sur l'environnement, le bien-être animal
- Impacts socio-économiques
- Présence de polluants toxiques (PCB, PFAS, microplastiques)

- Produit transformé avec de nombreux additifs

Alternatives au pavé de saumon



Filet de saumon végétal - Unfished



Filet Atlantik Tofu - Lord of Tofu



The filet - Revo Foods



Pavé de saumon Poissonnerie de grande distribution

	Unfished	Lord of Tofu	Revo Foods	Poissonnerie de grande distribution
Prix	34,7 €/kg -- 36,4 €/kg B2C	21,93 €/kg - 24,53 €/kg B2C	49,9 €/kg B2C	22 €/kg - 29 €/kg B2C
Protéines	6,7 g (pour 100g)	24 g (pour 100g)	13,9 g (pour 100g)	21 g (pour 100g)
Oméga 3	non disponible	non disponible	non disponible	3,2g (100% des AQR)
Fibres	3,2g (pour 100g)	non disponible	5 g	0,5g (1,25% des AQR)
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> • Texture • Possibilité de le faire chauffer • Prix 	<ul style="list-style-type: none"> • Riche en protéines (apport supérieur au saumon) • Texture • Possible de le faire chauffer • Prix 	<ul style="list-style-type: none"> • Mycoprotéines qui apportent une texture fondante et sont riches en protéines complètes. • Vitamines B6 et B12 • Nutri-score A 	<ul style="list-style-type: none"> • Approvisionnement • Oméga 3
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> • Faible teneur en protéines • Produit transformé • Approvisionnement 	<ul style="list-style-type: none"> • Produit transformé • Approvisionnement 	<ul style="list-style-type: none"> • Produit transformé • Approvisionnement • Prix 	<ul style="list-style-type: none"> • Impacts sévères sur l'environnement, le bien-être animal • Impacts socioéconomiques • Présence de polluants toxiques (PCB, PFAS, microplastiques)

Tartinables et assaisonnements



Betta fish



Goldblatt



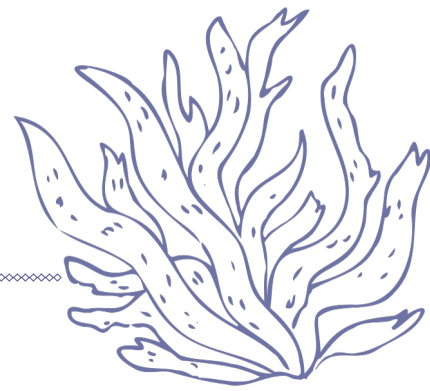
Vegahimsa



Vétéjal

	Betta fish	Goldblatt	Vegahimsa	Vétéjal
Produit	SAL-NOM - Conserve, goût saumon fumé	Tartinable goût gravlax (à base de carottes)	Assaisonnement végétal - saveur saumon fumé	Assaisonnement végétal - saveur saumon fumé
Utilisation	Tartinable goût gravlax (à base de carottes)	Tartines, sandwichs	Saupoudrer comme une épice, ou utiliser comme un bouillon	Saupoudrer comme une épice, ou utiliser comme un bouillon
Prix B2C	27,35 €/kg	63,92 €/kg - 64 €/kg	59 €/kg - 66,30 €/kg	50 €/kg
Valeurs nutritionnelles	Protéines - 9,6g Fibres - 6g Riche en Oméga 3 (pour 100g)	Protéines -11g Fibres - non disponible (pour 100g)	Protéines -7g Fibres - 0g (pour 100g)	Protéines -7g Fibres - 0g (pour 100g)
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> • Riche en Oméga 3 • Facile d'utilisation 	<ul style="list-style-type: none"> • Facile d'utilisation • Ingrédient naturels 	<ul style="list-style-type: none"> • Arômes naturels • Sans sucres ajoutés 	<ul style="list-style-type: none"> • Arômes naturels • Sans sucres ajoutés
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> • Approvisionnement • Produit transformé 	<ul style="list-style-type: none"> • Approvisionnement 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas nutritif, "seulement" une épice 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas nutritif, "seulement" une épice

Alternatives naturelles



Tofu / Tofu fumé Bio
à base de soja



Tofu de lentilles ou pois chiches
à préparer soi-même



Algues (Nori, Dulce, Laitue de mer, Kombu, Wakamé...)



Utilisation

En remplacement du pavé de saumon, ou tout autre plat cuisiné à base de saumon – à la poêle ou au four, après marinade.

En remplacement du pavé de saumon, ou tout autre plat cuisiné à base de saumon – à la poêle ou au four, après marinade.

En assaisonnement, dans une marinade, pour apporter un goût iodé à un plat (pâtes, gratins, sauces...).



Prix B2C

Tofu nature :
5 €/kg - 10€ /Kg
Tofu fumé :
12 €/kg - 17€ / Kg

5 €/kg - 11 €/Kg

?



Valeurs nutritionnelles

Protéines - 14g
Fibres - 2,5g
(pour 100g)

Valeurs à titre indicatif :
Protéines - de 10 à 15g
Fibres - de 2 à 5 g
(pour 100g)

Protéines - de 9 à 30g
Fibres - de 30 à 40g
Mais en quantité généralement insignifiante dans le plat final (de 1 à 10g d'algues)



Avantages

- Riche en protéines
- Soja français
- Prix

- Riche en protéines
- Naturel/ fait maison
- Prix

- Goût iodé
- Impact environnemental positif
- Riches en vitamines et minéraux



Inconvénients

- Temps de préparation et de marinade

- Temps de préparation et de marinade

- Approvisionnement
- Prix





merci !



Un merci - grand comme le cœur d'une baleine - à toutes les personnes qui ont participé à la conception de ce livret de cuisine, et en particulier à Willy pour la conception des recettes, Elliott Lehoux pour avoir cuisiné les recettes, Michael Voinis & Rémi Barthas pour les photos, Chloé Gallier pour la direction artistique.

Graphisme & illustrations : Margaux Olivré