

ALTERNATIVES VÉGÉTALES



forezia
snacking
We love innovation

ÉDITO

Flexitarien, végétarien ou encore végétalien... Les consommateurs sont aujourd'hui de plus en plus nombreux à réserver une place de choix au végétal dans leurs assiettes. Selon une étude menée cette année par The Good Food Institute, 45 % des Français déclarent avoir réduit ou arrêté leur consommation de viande au cours des 5 dernières années. Une évolution alimentaire aux multiples motivations : pour l'environnement, pour leur santé, pour le bien-être animal ou encore pour leur budget. De quoi rebattre les cartes et faire germer de nombreuses idées chez les acteurs de la restauration.

Conscients de ces nouveaux enjeux et soucieux de vous accompagner en douceur dans cette transition alimentaire, nous avons décidé de vous proposer ce catalogue spécial sous l'impulsion du mouvement annuel #veggienovember, mais également parce que nous croyons fermement à une évolution durable de notre façon de consommer. Cette initiative, menée par un collectif de 50 marques food, met au défi les Français de végétaliser leur alimentation pendant un mois. À cette occasion, tous les réseaux sociaux fleurissent de conseils de chefs, de recettes, de challenges mais aussi d'informations pertinentes permettant de déconstruire certains clichés sur l'univers végétal.



En effet, les marques rivalisent aujourd'hui d'imagination quant à l'élaboration de leurs produits et ne se réduisent définitivement pas qu'à des graines... Qu'elles soient à base de pois, de soja, de céréales ou encore de coco, les innovations sont nombreuses et permettent de générer des gammes toujours plus larges. Car bien loin de se cantonner à un simple effet de mode, le végétarisme et le végétalisme sont désormais les reflets d'une société en pleine prise de conscience, qui incite le consommateur à chercher des alternatives toujours plus qualitatives aux produits d'origine animale.

Dans ce catalogue, nous avons eu à cœur de rassembler une sélection de produits savoureux, facilement identifiables pour vous. Alternatives à la viande, fromages, desserts ou boissons, vous retrouverez les produits que vous utiliserez demain dans vos plats végétariens ou végétaliens. Et comme à notre habitude, nous n'avons pas pu résister à la tentation de faire plancher notre conseiller culinaire préféré sur le sujet. Vous retrouverez donc 6 recettes spécialement élaborées pour l'occasion, de l'entrée au dessert. Vous n'aurez ainsi plus qu'à les recréer ou à vous en inspirer.

Fabien Brias

Président Forezia Snacking

CHIFFRES CLÉS

Les Français et les protéines végétales en 2022

La diversification de nos sources de protéines est devenue inévitable.



+ 30 %

La demande en protéines devrait augmenter de plus de 30 % d'ici à 2050 ⁽¹⁾



15 %

des émissions de gaz à effet de serre sont dues à l'élevage. C'est plus que le transport ! ⁽¹⁾



13 500

13 500 litres d'eau sont nécessaires pour produire 1 kg de viande bovine ⁽¹⁾

La transition alimentaire vers le végétal est en marche



50 %

des Français se déclarent flexitariens en 2022, contre 10 % en 2018 ⁽²⁾



60 %

des Français consomment des protéines végétales, dont 75 % des 25-35 ans ⁽³⁾



40 %

des Français souhaitent que les restaurateurs proposent un plat végétalien à leur carte ⁽⁴⁾



60 %

de la viande que nous mangerons en 2040 sera végétale ou artificielle ⁽⁵⁾

3

La viande reste la source de protéines préférée des Français...


35 %
VÉGÉTAL




65 %
ANIMAL

35/65

c'est le ratio de consommation de protéines d'origine animale vs végétale aujourd'hui ⁽⁶⁾


50 %
VÉGÉTAL




50 %
ANIMAL

50/50

c'est le ratio de consommation de protéines d'origine animale vs végétale recommandé ⁽⁶⁾

Les produits végétaux les plus fréquemment achetés par les consommateurs français



01

Galettes végétales ⁽⁷⁾



02

Desserts végétaux ⁽⁷⁾



03

Boissons végétales ⁽⁷⁾



04

Boulettes végétales ⁽⁷⁾



05

Plats élaborés végétaux ⁽⁷⁾

(1) Étude Ifop 2021 ; (2) Étude Kantar 2021 ; (3) Baromètre GPEV 2020 ; (4) Étude CHD Expert 2016 ; (5) Étude Ifop 2021 ; (6) Étude NutriPro 2021 ; (7) Baromètre GPEV 2020

TENDANCE VEGGIE

Une petite graine qui monte, qui monte...



UN SECTEUR DU VÉGÉTAL EN PLEIN ESSOR

Qu'il s'agisse de préoccupations environnementales, sanitaires, éthiques ou tout simplement budgétaires, nombreux sont les Français qui s'interrogent sur leur consommation de viande et s'intéressent aujourd'hui aux protéines végétales.

Toutes les grandes enseignes de distribution et de restauration proposent désormais des options végétariennes ou végétaliennes. Une tendance qui ne cesse de prendre de l'ampleur et qui amorce ce qu'on appelle la transition alimentaire. En effet, les consommateurs sont à la recherche de nouveaux équilibres nutritionnels, et les protéines végétales semblent être la clé de cette évolution.

Si le blé et le soja restent les protéines végétales les plus répandues, les légumineuses connaissent aujourd'hui un vrai boom, illustrant les nombreuses possibilités de diversification des protéines. Les haricots, les pois et les lentilles, alliés désormais bien connus en restauration, ont une consistance surprenante qui n'est pas sans rappeler celle de la viande. Une autre grande tendance du végétal, ce sont les produits simili-carnés. Même si les végétariens et végétaliens n'apprécient pas tous cette façon de faire, ces aliments, souvent élaborés à partir de soja, de champignon ou de lupin créent une illusion troublante tant la consistance, la texture et l'aspect rappellent la viande !

Dans tous les cas, l'offre végétale s'étoffe chaque jour pour proposer des produits toujours plus appétents et goûteux. Une variable nécessaire pour continuer à séduire les Français qui souhaitent équilibrer leurs apports entre protéines animales et végétales.

VEGGIE, VEGAN, FLEXI... MAIS QUI SONT-ILS AU JUSTE ?

Historiquement utilisé pour désigner le régime végétarien, le terme « veggie » s'applique désormais au courant rassemblant végétariens, végétaliens et flexitariens. Petit tour d'horizon des différences entre ces 3 régimes...

#1 Le végétarien

Le végétarien exclut la consommation de viandes, poissons et fruits de mer. Il remplace les protéines animales par des protéines végétales, qu'il trouvera dans les céréales et les légumes. Il peut toutefois consommer des œufs ou des produits laitiers s'il le souhaite.

#2 Le végétalien

Le végétalien proscribit absolument tout produit d'origine animale. Cela écarte la consommation de chair animale, mais aussi les œufs et les produits laitiers. On parle de « vegan » lorsque l'exclusion des produits d'origine animale s'étend aux produits du quotidien (vêtements, cosmétiques...).

#3 Le flexitarien

Comme le suggère son nom, le régime flexitarien n'impose aucune exclusion alimentaire. Il consiste simplement à diminuer les protéines animales telles que la viande et le poisson, au profit de protéines végétales. L'idée est de se diriger progressivement vers une alimentation plus responsable.



DES CLICHÉS BIEN ANCRÉS

Si le végétal a un fort potentiel de croissance, les intentions d'achat restent modérées. En cause, un patrimoine gastronomique français qui a toujours réservé une place de choix à la viande et des clichés encore bien ancrés que les restaurateurs doivent lever...

#1 Le végétal, ce n'est pas bon

Cette affirmation était en partie vraie lors de l'apparition des premières alternatives végétales mais ce n'est plus le cas aujourd'hui. Les fabricants de protéines végétales rivalisent désormais de créativité pour élaborer des recettes toutes plus gourmandes les unes que les autres. Pourquoi ne pas proposer un test à l'aveugle à vos clients pour leur montrer que les choses ont bien changé ?

#2 Le végétal, c'est trop cher

Si certaines alternatives végétales sont encore aujourd'hui un peu plus chères que leurs cousines carnées, cela s'explique avant tout par le prix des matières premières entrant dans leur composition mais aussi la recherche en matière de goût ou de texture. Savez-vous que la grande majorité des alternatives végétales bénéficient d'un label qualité type bio ou fabriqué en France ?

#3 Le végétal, c'est pauvre en protéines

La protéine végétale est tout aussi riche que la protéine animale. La seule différence repose sur le fait que les protéines animales contiennent les 9 acides aminés essentiels là où il en manque souvent un dans les protéines végétales. Rien d'insurmontable. À titre d'exemple, 100 g de bœuf contiennent 22 g de protéines, soit tout autant que 100 g de lentilles ou 100 g d'amandes...



5

3 BONNES RAISONS DE PROPOSER UNE OFFRE VÉGÉTALE



En France, le nombre de restaurants végétariens et végétaliens ne cesse d'augmenter. De plus en plus d'établissements omnivores profitent aussi de cette tendance et décident de proposer une ou plusieurs alternatives végétales à leur menu, alors pourquoi pas vous ?

#1 Attirer une nouvelle clientèle

En proposant un plat végétal à la carte, vous augmentez vos chances d'attirer une nouvelle clientèle. Si les adeptes de ce régime sont encore une niche, n'oubliez pas que de plus en plus de Français souhaiteraient que les restaurants « classiques » proposent des plats végétariens ou végétaliens.

#2 Améliorer son image de marque

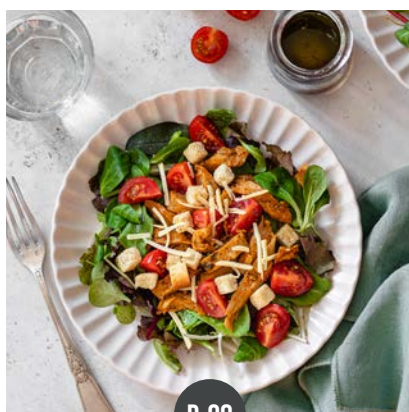
Intégrer un plat végétarien ou végétalien à votre carte est aussi intéressant pour votre image de marque. Avec une offre considérée comme plus respectueuse de la planète, vous refléterez l'image d'un établissement dans l'air du temps qui se soucie de son impact sur l'environnement.

#3 Optimiser sa rentabilité

En plus d'être plus vertueux pour la santé et l'environnement, les produits végétaux peuvent aussi être moins coûteux que la viande, à proportion, qualité et valeur nutritive équivalentes. Proposer des plats végétariens et végétaliens offre en ce sens la possibilité d'optimiser votre marge.



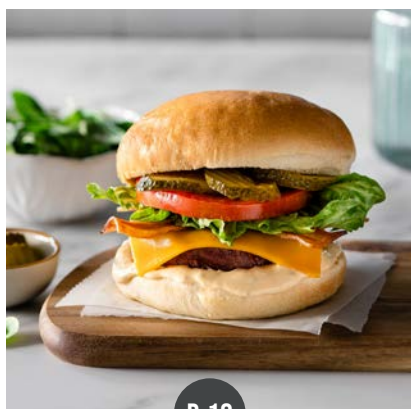
P. 07



P. 08



P. 09



P. 10



P. 11



P. 12

RECETTES 100% VEGGIE

À dossier spécial, recettes spéciales. Notre super conseiller culinaire a planché sur 6 recettes végétariennes saines et gourmandes rien que pour vous. De l'entrée au dessert, vous n'avez plus qu'à faire votre choix.



facile



bon marché



10 minutes



PLANCHE APÉRITIVE VEGGIE

Pour 1 personne

INGRÉDIENTS

- 100 g de nuggets végétaux (60587)
- 75 g de boulettes de lentilles vertes bio (60331)
- 200 g de pommes de terre grenaille
- 30 g de sauce cheddar (43308)
- 20 g de bacon végétal (60076)
- 50 g de Tapena' de courgette (36049)
- 50 g de préparation yaourt, féta, menthe et olive (36225)
- 2 g de ciboulette fraîche

PRÉPARATION

Chauffer les pommes de terre 20 min au four. Les placer dans un plat, ajouter la sauce cheddar chaude et parsemer de petits morceaux de bacon végétal et de ciboulette ciselée. Cuire les nuggets et les boulettes 2 min à la friteuse. Placer la tapenade de courgette et la préparation au yaourt dans des petits bols. Rassembler tous les ingrédients sur une planche.



facile



bon marché



5 minutes



SALADE SHOARMA VEGGIE

Pour 1 personne

INGRÉDIENTS

- 60 g de mélange de jeunes pousses
- 20 g de lamelles de soja shoarma (60867)
- 50 g de tomates cerises fraîches
- 20 g de croûtons nature (44876)
- 15 g de râpé végétal (44383)
- 20 g de vinaigrette (43004)

PRÉPARATION

Disposer les feuilles de salade dans le fond d'un bol. Ajouter les lamelles de soja shoarma, les tomates cerises préalablement coupées et les croûtons. Décorer avec quelques brins de râpé végétal. Servir avec une coupelle de sauce vinaigrette.



facile



bon marché



5 minutes



PÂTES BOLOGNAISE VEGGIE

Pour 1 personne

INGRÉDIENTS

- 200 g de tagliatelles précuites (33038)
- 50 g d'égrené de pois bio (60957)
- 70 g de sauce à pizza (43000)
- 10 g de grana padano AOP copeaux (44069)
- 2 g de basilic frais

PRÉPARATION

Dans un saladier, mélanger l'égrené de pois avec la sauce pizza. Verser les pâtes dans un bol puis ajouter la préparation au centre. Ajouter le grana padano et décorer avec du basilic frais. Passer 1 min 30 au four micro-ondes avant de servir.



facile



bon marché



5 minutes



CLASSIC BURGER VEGGIE

Pour 1 personne

INGRÉDIENTS

- 1 pain burger brioché (60137)
- 1 steak végétal gourmand (60584)
- 20 g de bacon végétal cuit (60076)
- 20 g de cheddar rouge tranché (44036)
- 20 g de sauce XL burger (43014)
- 20 g de cornichons aigre-doux (44496)
- 10 g de tomates fraîches
- 10 g de feuilles de salade batavia

PRÉPARATION

Couper le pain brioché en 2 dans le sens de la longueur, l'ouvrir et le toaster. Tartiner les 2 faces de sauce XL burger. Déposer le steak végétal, la tranche de cheddar rouge, le bacon végétal, la salade, les cornichons ainsi que les tomates coupées en rondelles puis refermer.



facile



bon marché



5 minutes



PITA FALAFEL VEGGIE

Pour 1 personne

INGRÉDIENTS

- 1 pita pocket (60536)
- 60 g de falafels (60305)
- 30 g de tomates mi-séchées (60505)
- 30 g de quartiers d'aubergines marinées (44367)
- 20 g de houmous (36026)
- 20 g de sauce blanche (43009)

PRÉPARATION

Décongeler la pita et les tomates. Couper la pita en 2 et l'ouvrir. Tartiner l'intérieur du pain avec le houmous. Ajouter les tomates, les quartiers d'aubergines et les falafels préalablement coupés en deux. Terminer en nappant de sauce blanche.



facile



bon marché



2 minutes



PUDDING COCO CHIA VEGAN

Pour 1 personne

INGRÉDIENTS

- 100 g de base dessert végétal au lait de coco bio (43150)
- 5 g de graines de chia bio (44472)
- 20 g de purée de fruits exotiques (44838)
- 5 g de copeaux de noix de coco
- 5 g de menthe fraîche

PRÉPARATION

Dans un saladier, mélanger la base coco et les graines de chia. Portionner dans des gobelets à dessert et laisser reposer 1 h au frais minimum. Verser la purée de fruits exotiques par-dessus et terminer en décorant de copeaux de noix de coco et de menthe fraîche.



LES INGRÉDIENTS

LES ALTERNATIVES À BASE DE LÉGUMINEUSES



LES LÉGUMINEUSES BY HARI & CO



Start-up lyonnaise à impact qui milite depuis 2014 en faveur d'une alimentation plus saine et plus durable, HARI&CO innove avec son égrené végétal à base de pois, qui, comme le reste de la gamme est élaboré à partir de légumineuses d'origine française issues de l'agriculture biologique, sans additifs, sans colorants, sans arômes artificiels... et sans soja !



S **Égrené de pois et quinoa**
Haché 100 % végétal, sans gluten et sans soja.
2,5 kg - 60957



S **Steak végétal de pois bio IQF**
Steaks végétaux de pois bio précuit et assaisonné.
100 g x 36 pc - 60589



S **Galette haricot rouge bio IQF**
Galettes à base de haricots rouges, de blé et de légumes.
90 g x 40 pc - 60546



S **Galette lentille verte bio IQF**
Galettes à base de lentilles vertes, de carottes, d'oignons et d'épices.
90 g x 40 pc - 60332



S **Boulette lentille verte bio IQF**
Boulettes à base de lentilles vertes, de carottes, d'oignons et d'épices.
15 g x 240 pc - 60331



S **Boulette pois chiche bio IQF**
Boulettes à base de pois chiches, de céréales, de poivrons et d'épices.
15 g x 240 pc - 60547



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les légumineuses, aussi appelées légumes secs, se répartissent en 3 grandes catégories : les lentilles, les haricots et les pois.

Le premier atout des légumineuses, c'est que, associées à des céréales comme le blé ou le maïs, elles remplissent le même rôle que les protéines animales ! Elles ont aussi le mérite de procurer rapidement un sentiment de satiété, aidant les plus gourmands à lutter contre le grignotage.

En plus d'être bons pour la santé, les légumes secs sont bons pour la planète. Saviez-vous que leur culture nécessitait peu d'engrais et contribuait ainsi à la réduction des gaz à effet de serre ?



S Falafel

Falafels à base de pois chiches, épicés avec de la coriandre, du cumin, de l'ail et du poivre.

30 g - 500 g x 10 pc - 60305



S Falafel spicy

Falafels à base de pois chiches, épicés avec de la coriandre, du cumin, de l'ail et du poivre.

30 g - 500 g x 10 pc - 60323



NEW

S 🇪🇸 Mini falafels

Mini falafels à base de pois chiches, épicés avec de la coriandre, du cumin, de l'ail et du poivre.

15 g - 500 g x 10 pc - 61098



LE SAVIEZ-VOUS ?

Même si tout le monde semble s'accorder à situer son apparition en Égypte, saviez-vous que deux théories s'affrontaient aujourd'hui quant à l'origine du falafel ?

Pour les uns, ce sont les Égyptiens, qui cultivaient des fèves et maîtrisaient la friture, qui auraient créé la fameuse boulette 1 000 ans av. J.C. Pour les autres, ce sont les chrétiens coptes qui l'auraient inventée, afin de remplacer la viande qui était proscrite durant le Carême.

L'origine du falafel reste donc un vaste débat... Mais une chose est sûre, c'est que cette petite boulette chargée d'histoire a réussi à conquérir le monde au fil des siècles !

LES ALTERNATIVES À BASE DE BLÉ

15

LA GALETTE VÉGÉTALE BY CITÉ MARINE



Élaborée en France à base de blé, d'emmental et d'épinards, cette galette panée est riche en protéines, sans huile de palme, sans colorants artificiels et sans conservateurs. Idéale pour la réalisation de vos burgers végétariens !



S Galette panée blé fromage épinard

Galettes panées cuites, à base de blé, de fromage et d'épinard.

100 g - 2,5 kg x 2 pc - 60556



LES ALTERNATIVES À BASE DE SOJA



LES ÉMINCÉS DE SOJA BY DAWN FARMS



Rôtis ou assaisonnés façon tikka, ces émincés de soja restituent de façon déconcertante le goût et la texture du poulet. 100 % végétal, riches en protéines, faibles en matières grasses et simples d'utilisation : tout pour vous permettre de développer votre offre végétale !



Émincé de soja rôti IQF

Lanières aromatisées cuites, à base de protéines de soja, saveur poulet rôti.

500 g x 16 pc - 60937



Émincé de soja shoarma IQF

Lanières aromatisées cuites, à base de protéines de soja, saveur poulet shoarma.

500 g x 16 pc - 60867



NEW



🇫🇷 Tofu fumé bio

Bloc de tofu biologique élaboré à partir de soja origine France et fumé au bois de hêtre.

Bloc 800 g - 36319



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les graines de soja sont communément appelées « viande végétarienne » car elles contiennent une grande quantité de protéines, similaires à celles de la viande, des œufs et des produits laitiers. Saviez-vous que le soja était l'une des rares plantes à fournir les 8 acides aminés essentiels à l'organisme ? C'est d'ailleurs pour cela qu'il est l'aliment le plus utilisé dans la composition des alternatives végétales aujourd'hui.

LES ALTERNATIVES SIMILI-CARNÉES

LE BACON VÉGÉTAL BY LA VIE



Le porc sans porc, vous connaissez ? Un défi relevé par La Vie, qui fait entrer votre offre végétale dans une autre dimension. Fabriqué à partir de soja, ce bacon 100 % vegan offre le même taux de protéines que son cousin carné, avec 8 fois moins de graisses saturées. Pour un goût bluffant !



\$ Bacon végétal cuit
Tranches de bacon végétal fumées, précuites, à base de soja ; sans additifs.
300 g x 8 pc - 60076



LES ALTERNATIVES VÉGÉTALES BY HAPPYVORE

Il est parfois plus simple de diminuer sa consommation de viande quand la transition se fait en douceur... Les steaks, nuggets et knax HappyVore reprennent les codes de la viande en goût, en odeur mais aussi en texture. Produites en France, ces alternatives végétales sont gourmandes, saines et bonnes pour la planète !



\$ Nugget végétal gourmand
Nuggets végétaux à base de protéines de blé ; sans soja.
19 g - 3 kg - 60587



\$ Steak végétal gourmand
Steaks végétaux à base de protéines de pois ; sans colorants artificiels.
113,5 g x 30 pc - 60584



\$ Knax végétale gourmande
Saucisses végétales à base de protéines de pois ; sans colorants artificiels.
50 g x 60 pc - 60133



LES ALTERNATIVES SIMILI-CARNÉES



S Suprême pané végétal IQF

Escalope panée simili carnée fabriquée à partir de blé origine UE, sans soja et sans colorants artificiels.

90 g - 1 kg x 3 pc - 60865



NEW



S Aiguillettes végétales IQF

Aiguillettes végétales à base de protéines de soja.

1 kg x 3 pc - 61124



NEW



S Boulettes végétales IQF

Boulettes végétales fondantes et savoureuses, élaborées en France à partir de pois;

16 g - 1 kg x 3 pc - 61004



LES ALTERNATIVES AU FROMAGE

18

LE FROMAGE VÉGÉTAL BY VIOLIFE



Râpés ou tranchés, les fromages végétaux Violife s'utiliseront dans toutes vos recettes en remplacement des fromages traditionnels. Ils fondent, grillent et surtout se dévorent comme leurs cousins à base de lait ! Le petit plus ? Chez Violife, les fromages végétaux sont élaborés à partir d'huile de coco, ils ne contiennent donc aucun des allergènes habituellement utilisés (lactose, gluten, soja, fruit à coque...).

DISPONIBLE
AUTOMNE 2024



F Violife tranche végétale saveur cheddar

Fromage végétal à base d'huile de coco, au goût de cheddar ; enrichi en vitamine B12.

500 g - 44497



F Violife râpé végétal saveur emmental

Fromage végétal à base d'huile de coco, s'utilise comme du fromage râpé ; enrichi en vitamine B12.

500 g - 44383





LES PLATS ÉLABORÉS

LES SOUPES



LE VÉGÉTAL BY GREENSHOOT

GreenShoot, créateur de recettes aussi saines que gourmandes, fait la part belle aux légumes au travers d'une gamme de soupes haute en couleurs... Élaborées à partir d'ingrédients de qualité, ces soupes vous permettront de proposer à vos clients une offre végétale résolument au goût du jour !



F Soupe potiron lait de coco citronnelle
Dans cette création aux accents asiatiques, la rondeur du potiron répond à la douceur du lait de coco. À cette association s'invite aussi la citronnelle d'Orient, apportant une touche de fraîcheur et un léger piquant.

Brique 1 L - 36074



F Velouté 5 légumes bio

La courge butternut se marie aux saveurs suaves de la patate douce et de la carotte pour offrir une rondeur inégalée. En fin de bouche, le panais et le navet confèrent une pointe d'amertume à ce mélange unique.

Brique 1 L - 36184



F Soupe courgette parmesan noisettes
Dans cette recette de caractère, la saveur fruitée du parmesan AOP associée au fondant des jeunes courgettes et au croquant des éclats de noisettes torréfiées révèle un mélange inédit et réconfortant.

Brique 1 L - 36073



F Soupe petits pois ricotta basilic
Dans cette recette douce et fondante, le petit pois réputé pour sa saveur subtilement sucrée se laisse enlacer par la ricotta de Lombardie, dont l'onctuosité et la richesse a conquis nos experts.

Brique 1 L - 36071



F Soupe carotte miel gingembre

Soigneusement sélectionnée pour son goût délicatement sucré et sa robe orange intense, la carotte s'accorde ici à merveille avec le parfum floral unique du miel d'acacia... pour un sucré-salé tout en justesse.

Brique 1 L - 36070



LES SALADES



F Taboulé nature à la menthe

Semoule de blé agrémentée de poivrons, de tomates, d'oignons, de menthe, de persil et d'épices, et relevée de sauce vinaigrette.

1.5 kg - 30010



S Salade de quinoa IQF

Salade de trio de quinoa et petits légumes (pois chiches, poivrons, aubergines, tomates séchées, amandes, olives noires) assaisonnée à l'huile d'olive.

450 g x 8 pc - 60324



LE SAVIEZ-VOUS ?

Salades, poke ou buddha bowls... le quinoa est de plus en plus présent dans notre alimentation. Et si ces petites graines originaires d'Amérique Latine se font une place dans nos assiettes, c'est parce qu'elles offrent de multiples bienfaits. En effet, le quinoa est riche en protéines végétales, devant le blé ou le maïs, ce qui en fait un ingrédient de choix pour les végétariens et végétaliens. Saviez-vous que 150 g de quinoa contenaient autant de protéines qu'un œuf ?



LES PLATS CUISINÉS EN BOCAUX BY BONEL

21



Bonel, c'est une marque savoyarde qui propose une gamme de produits ultra-frais, sains et gourmands et adaptés aux usages du quotidien. Privilégiant les légumes de saison, les recettes sont élaborées par le chef Michaël Arnoult et font rimer prêt-à-déguster avec qualité étoilée ! Le petit plus ? Le dressage original et soigné en bocal verre permettant une meilleure valorisation du produit.



F Dahl lentilles et riz

Une recette indienne emblématique composée de lentilles corail, de carottes et de riz pilaf, avec une sauce à base de lait de coco, de gingembre et de curry.

350 g x 6 pc - 29079



F Pâtes ricotta tomate séchée basilic

Une recette d'inspiration italienne composée de fusilli, accompagnés d'une sauce crémeuse à base de ricotta et de tomates cerises.

350 g x 6 pc - 29074





LES SNACKS CHAUDS BY MY PIE



My Pie, c'est l'histoire d'une entreprise française qui propose des produits élaborés à partir d'ingrédients 100 % naturels, sans additifs ni conservateurs, tout en composant avec des légumes de saison. Si le point de départ de l'aventure a été la commercialisation des tourtes, un produit encore peu connu en France, la gamme My Pie se décline aujourd'hui en plusieurs recettes : quiches, croque-monsieurs, pizzas et plats cuisinés.



S Quiche chèvre légumes

Pâte brisée garnie de fromage de chèvre et de légumes (poivrons, courgettes, aubergines et tomates).
160 g x 48 pc - 60180



S Quiche poireau parmesan

Pâte brisée garnie de crème, de poireaux, de parmesan d'oignons et d'emmental.
160 g x 48 pc - 60181



22



S Croque-monsieur pesto chèvre

Croque-monsieur à la mozzarella, au pesto, à la tomate, au fromage de chèvre et à l'emmental.
250 g x 24 pc - 60177



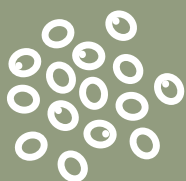
S Pizza 4 fromages

Pizza base tomate garnie de fourme d'Ambert AOP, de fromage de chèvre, de mozzarella et d'emmental.
190 g x 36 pc - 60171



S Pizza courgette tomate

Pizza base tomate garnie de courgettes, de tomates cerises et d'oignons.
190 g x 36 pc - 60175



LE SAVIEZ-VOUS ?

Saviez-vous que dahl était le nom donné aux légumineuses mais aussi aux plats à base de légumineuses en Inde ? Avec une population souvent végétarienne, les légumes secs y sont beaucoup cuisinés. Ils sont en effet un excellent moyen de faire le plein de protéines, de fer, de calcium et de magnésium. En plus d'être délicieux, le dahl est donc très bon pour la santé !



S Dahl de lentilles corail

Du riz basmati agrémenté de lentilles corail et de petits légumes, avec du lait de coco, des raisins secs, de la noix de coco râpée et des épices.
380 g x 24 pc - 60187





LES DESSERTS

LES DESSERTS VÉGÉTAUX BY YATAL



Élaborées en France à base de lait de coco éthique, les produits Yatal sont une parfaite alternative aux classiques desserts laitiers. Nature, sur lit de fruits ou façon dessert, ces spécialités végétales, onctueuses à souhait, assurent une expérience gustative à la fois surprenante et gourmande !



F Dessert végétal coco nature
Dessert 100 % végétal, onctueux et gourmand, à base de lait de coco allégé.
100 g x 12 pc- 43206



F Dessert végétal coco chocolat
Dessert 100 % végétal, onctueux et gourmand, à base de lait de coco allégé et de cacao.
90 g x 12 pc- 43204



F Dessert végétal coco fraise
Dessert 100 % végétal, onctueux et gourmand, à base de lait de coco allégé, sur un lit de fraise intense.
90 g x 12 pc- 43223



LES DESSERTS VÉGÉTAUX BY ALPRO

Alpro propose de délicieux desserts végétaux sans lactose à base de soja, d'amandes ou d'avoine. Cette alternative végétale au yaourt est naturellement faible en matières grasses, en sucres et riche en protéines végétales. Avec leur texture onctueuse. Ces desserts végétaux se savourent aussi bien au petit-déjeuner, qu'en dessert ou en encas.



F Dessert végétal soja amande
Dessert végétal onctueux à base de soja et de délicieuses amandes méditerranéennes, sans lactose.
Pot 500 g - 44897



F Dessert végétal soja avoine
Dessert végétal onctueux à base de soja et d'une touche d'avoine, sans lactose.
Pot 500 g - 44898



LE DESSERT VÉGÉTAL

BY LES PETITES POUSSSES



La base végétale coco est fabriquée à partir de 96 % de lait de coco et s'utilise comme un yaourt. Onctueuse et légère, elle est garantie sans arômes artificiels, sans colorants, sans sucres ajoutés, sans soja et sans gluten... Difficile de faire mieux, non ?



F Base dessert végétale au lait de coco nature bio

Base dessert nature au lait de coco biologique ; excellente alternative au yaourt, sans soja.

Seau 2 kg - 43150



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'idée des Petites Pousses a germé en 2014, lorsque Stéphanie a découvert que ses filles étaient intolérantes aux protéines de lait de vache. Désespérée par l'offre d'alternatives végétales disponible en magasin à cette époque, elle a commencé à concocter ses propres brassés à base de lait d'amande et de lait de coco. Le succès a été immédiat et ses créations ont été décriées aussi bonnes voire meilleures que celles des supermarchés par toute la famille !

La petite idée a grandi, et Stéphanie a souhaité développer une alternative 100 % végétale et savoureuse destinée à ceux qui renoncent par choix ou par nécessité aux yaourts au lait de vache. Et après un an de travail acharné, la gamme Les Petites Pousses a vu le jour, avec 3 impératifs : des ingrédients peu transformés, une dose raisonnée de sucre et surtout... du goût !



LES BOISSONS

LES BOISSONS VÉGÉTALES BY ALPRO



Les boissons végétales Alpro sont naturellement pauvres en matières grasses, sans sucres ajoutés, sans colorants et sans conservateurs. Elles sont également faciles à digérer car sans lactose et sans gluten. Idéales donc pour préparer des boissons chaudes ou froides à vos clients qui ne veulent pas consommer du lait de vache !



F Boisson végétale amande

Boisson à l'amande
100 % végétale ;
sans lactose.
Brique 1 L - 36408



F Boisson végétale soja

Boisson au soja
100 % végétale ;
sans lactose.
Brique 1 L - 36413



F Boisson végétale avoine

Boisson à l'avoine
100 % végétale ;
sans lactose.
Brique 1 L - 36407



27

LES BOISSONS SPÉCIAL BARISTA

Alpro propose également des boissons végétales spécialement conçues pour les baristas. Ces boissons végétales permettent d'obtenir en un tour de main une mousse solide, modelable et brillante. À vous les lattes, cappuccinos et autres boissons texturées !



F Boisson végétale amande barista

Boisson à l'amande
100 % végétale ;
sans lactose.
Brique 1 L - 36404



F Boisson végétale avoine barista

Boisson à l'avoine
100 % végétale ;
sans lactose.
Brique 1 L - 36412



A Boisson végétale coco barista

Boisson à la coco
100 % végétale ;
sans lactose.
Brique 1 L - 36286

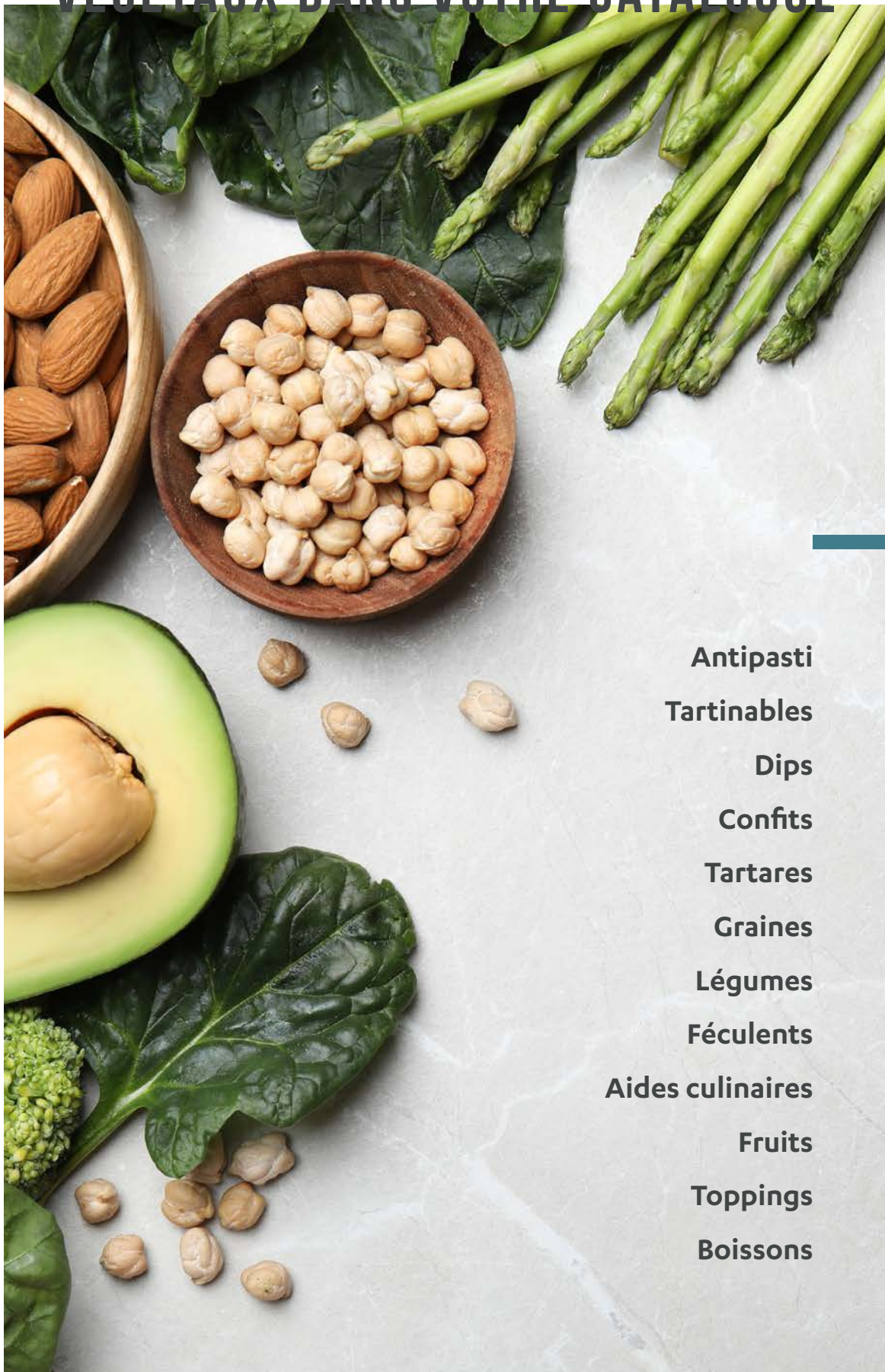


LE SAVIEZ-VOUS ?

La consommation de lait de vache a chuté de 30 % ces 10 dernières années... au profit de celle du lait végétal qui a, elle, littéralement explosé. Cette boisson dont l'aspect rappelle le lait d'origine animale provient d'un extrait végétal.

Même si de nouvelles saveurs émergent sans cesse et dynamisent ce segment déjà juteux, ce sont les ventes de lait de soja et d'amande qui sont les plus significatives. Saviez-vous qu'à elles deux elles représentaient les 2/3 du marché total des laits végétaux en France ?

TOUS VOS PRODUITS NATURELLEMENT VÉGÉTAUX DANS VOTRE CATALOGUE



Antipasti
Tartinables
Dips
Confits
Tartares
Graines
Légumes
Féculents
Aides culinaires
Fruits
Toppings
Boissons

#expertsnackingdepuis2003

Retrouvez tous les produits de votre catalogue sur
www.foreziasnacking.fr



Commande en ligne
24 h /24 • 7 j/7

Plus de 1 000 références à (re)découvrir



Une multitude de recettes pour vous inspirer

Toutes nos nouveautés en avant-première



Vos tarifs personnalisés dans votre cadencier

Vos fiches techniques à votre disposition



Vos factures archivées dans votre espace client



CHASSE/RHÔNE

ZAC des Platières, 38670 Chasse/Rhône
Tél : 04 78 35 02 85 | Fax : 04 78 64 91 32
commande.lyon@foreziasnacking.fr

COLMAR

10A rue Denis Papin, 68000 Colmar
Tél : 03 89 41 43 97 | Fax : 03 89 20 84 07
commande.colmar@foreziasnacking.fr

-

Toute l'actualité de Forezia Snacking sur LinkedIn



www.foreziasnacking.fr