

les Crous

OFFRE VÉGÉTARIENNE  
DOSSIER DE PRESSE

<b>1 - COMMUNIQUÉ DE PRESSE : UN REPAS VÉGÉTARIEN TOUS LES JOURS, DANS TOUS LES CROUS</b>	<b>3</b>
<b>2 - SUR LE TERRAIN, RETOUR D'EXPÉRIENCES ET TÉMOIGNAGES</b>	<b>5</b>
<b>3 - SÉLECTION DE RECETTES VÉGÉTARIENNES</b>	<b>8</b>
<b>LE RÉSEAU DES CROUS</b>	<b>12</b>
<b>ADRESSES DES CROUS</b>	<b>13</b>



1



**COMMUNIQUÉ DE PRESSE :  
UN REPAS VÉGÉTARIEN  
TOUS LES JOURS,  
DANS TOUS LES CROUS**

## DU NOUVEAU DANS VOS ASSIETTES !

**Pour la première fois, à la rentrée universitaire 2017, l'ensemble des restaurants universitaires des Crous proposeront un menu végétarien chaque jour.**

Le comité de recherche et développement des Crous a travaillé sur un panel d'une quarantaine de recettes savoureuses et équilibrées en protéines pour proposer aux étudiants une alternative à la viande et poisson.

Un travail minutieux entre chefs et diététiciens sur les apports nutritionnels a permis de développer des recettes associant céréales et légumineuses pour fixer les protéines. De délicieuses recettes, riches en vitamines et minéraux, préparées avec des produits frais et des aromates, seront proposées aux étudiants au prix d'un repas étudiant, soit 3,25 €.

Cette offre s'adresse aussi bien aux étudiants végétariens qu'aux étudiants ayant des contraintes alimentaires ou souhaitant diminuer leur consommation de viande.

### Quelques repères

*Régime alimentaire excluant toute chair animale (viande, poisson), mais qui admet en général la consommation d'aliments d'origine animale comme les œufs, le lait et les produits laitiers (fromage, yaourts). \**

### Équivalences protéines végétales / protéines animales

Une portion de viande (100g : 18 grammes de protéines) est équivalente à :

- 2 cuillères à soupe de riz + 7 cuillères à soupe de lentilles
- 2,5 cuillères à soupe de boulgour + 7 cuillères à soupe de quinoa
- 2 cuillères à soupe de riz + 6 cuillères à soupe de haricots rouges
- 3 cuillères à soupe de maïs + 7 cuillères à soupe de haricots grains

- 3 cuillères à soupe de blé + 5 cuillères à soupe de haricots grains.

### La restauration universitaire en constante évolution

L'enquête nationale 2016 sur la restauration, avec plus de 60 000 répondants, montre que 80 % des étudiants sont satisfaits et recommandent les restaurants universitaires des Crous. 10 % des étudiants interrogés ont souhaité pouvoir bénéficier d'une offre végétarienne.

Les Crous poursuivent leur volonté de diversifier leur offre de restauration pour répondre aux attentes et aux modes de vie des étudiants.

La restauration universitaire des Crous, c'est :

- 750 points de restauration dont 450 restaurants universitaires, mais aussi des cafétérias, des points de vente à emporter, des libres services et des CrousTrucks.
- 500 agents
- 65 millions de repas/an
- un comité recherche et développement qui élabore les recettes
- une centrale d'achats afin que les produits des marchés nationaux, tout en bénéficiant des meilleurs prix, montent en gamme. Quelques exemples de labels : œufs, porc, poulet Bleu-Blanc-Cœur, fromages AOC, viande Label Rouge, Pomme de Terre de France, Fruits et Légumes de France...

Tout au long de l'année, les convives découvriront des animations en restaurants, des dégustations, voire des cours de cuisine dans certains Crous, avec les chefs.

---

\*Larousse



2



**SUR LE TERRAIN,  
RETOUR D'EXPÉRIENCES  
ET TÉMOIGNAGES**

### **Céline Leprince, diététicienne « Sens & savoir » en collaboration avec le Crous de Lyon**



© Crous de Lyon

“ L’objectif est de proposer une offre équilibrée, plaisir et gourmande aux étudiants végétariens ou non, une alternative à la viande et au poisson (...) les recettes sont à base de protéines comme le quinoa, les lentilles, les pois chiche, les œufs et le fromage.

Notre conseil aux étudiants végétariens est de remplacer la viande et le poisson par des légumes secs, les féculents, le fromage, les œufs afin d’avoir un équilibre nutritionnel et de pouvoir synthétiser la masse musculaire.

”

### **Serge Leroy, chef de Cuisine - coordonnateur technique de la restauration - Ensemble les Fenouillères - Crous d’Aix-Marseille**



© Crous d’Aix-Marseille

“ Qu’est-ce que j’ai ressenti en travaillant sur cette nouvelle offre végétarienne ?

Tout d’abord de la curiosité «culinaire». Puis une remise en question des pratiques de conception de menus : habituellement le schéma de menus comporte une entrée, une viande ou poisson avec une sauce, un légume, un féculent, un dessert. Avec le végétarien, c’est en général un plat comprenant légumes, féculent, assaisonnement et bien sûr, une entrée et un dessert adapté.

J’ai aussi éprouvé de l’intérêt pour cette « nouvelle cuisine » tenant compte de la composition des produits (teneur en valeur protéinique, fibres...), pour la nouveauté des enjeux et des expériences autour des recettes à concevoir (assemblage de produits, condiments, épices), le fait d’oser des mélanges pas forcément conventionnels (mélange de céréales et féculents par exemple).

C’est le retour des fondamentaux de la cuisine : la curiosité de composer, de faire plaisir, les notions de partage et d’échanges, et bien sûr de générosité.

”



© Crous de Strasbourg

## **Olivier Musard, chef de production - Restaurant universitaire de Cronenbourg - Crous de Strasbourg**

“Élaborer la nouvelle offre végétarienne m'a permis de confirmer que le travail en réseau était une vraie force.

En effet, lorsque nous avons commencé nos travaux, nous nous sommes rendus compte que nombre de nos collègues n'avaient que peu de notions sur la cuisine végétarienne. Comment leur transmettre ce savoir ? La tâche semblait alors immense.

Nous avons pu, très rapidement, unir nos compétences afin de mettre au point une carte végétarienne, accessible à tous. Cette dernière, j'en suis sûr, sera plébiscitée par nos convives et permettra de répondre à une demande croissante, ce qui aura aussi pour effet de dynamiser notre image et de mobiliser nos équipes autour des nouveautés.

”



©Micom Crous

## **Julia, étudiante, en M2 de management culturel - Université de Saint-Quentin en Yvelines - Crous de Versailles.**

“ Je suis végétarienne depuis 2 ans. J'ai été sensibilisée par des associations sur les questions de santé et d'écologie liées à la consommation de viande à outrance.

Beaucoup de mes amis étudiants se lancent dans ce genre de régime pour des raisons écologiques. C'est par ailleurs une communauté très active sur les réseaux sociaux.

Je suis ravie de l'arrivée du menu végétarien, le « sans viande » dans certains restaurants universitaires étant impossible, c'est une grande nouvelle. Les étudiants accèdent ainsi à des menus diversifiés et qui ne se cantonnent plus uniquement aux féculents. L'arrivée des légumineuses est vraiment la bienvenue. Pouvoir disposer de menus végétariens permet de garder une cohésion sociale : végétariens et non-végétariens peuvent déjeuner ensemble au restaurant universitaire.

Pour les non-végétariens, c'est aussi une possibilité de découvrir d'autres plats et de comprendre que manger sain et équilibré peut se faire de plusieurs façons.

Et puis, il y a une fonction économique. Un budget végétarien, c'est élevé. Manger végétarien en dehors du restaurant universitaire coûte cher.

Un menu à 3,25 € permettra de faire de réelles économies. C'est une belle façon de faire connaître les régimes alimentaires différenciés et de pouvoir continuer d'échanger, de rester ensemble, avec les personnes qui ont d'autres choix nutritionnels...

”



3



SÉLECTION  
DE RECETTES  
VÉGÉTARIENNES



**Prép. :** 45 min

**Couverts :** 4 pers.

**Ingrédients :**

- 3 poivrons rouges
- 6 tomates
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons
- persil
- 3 carottes
- 4 œufs pochés
- 200g de pois chiches appertisés
- huile d'olive, sel, poivre, piment, raz-el-hanout, paprika, cumin

## “ Tchouchouka ”

Préchauffer le four à 180°C.

Couper finement l'ail, l'oignon, les poivrons en lanières et les tomates en rondelles.

Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, faire revenir ail et oignons pendant 5 minutes.

Laver le persil et le ciseler.

Ajouter les poivrons et cuire 10 min, les tomates, le persil, le paprika, le sel et le poivre.

Ajouter le cumin, le piment et le raz-el-hanout.

Laisser mijoter pendant 15 minutes à feu doux en mélangeant de temps en temps.

Faire pocher les œufs dans de l'eau bouillante et les ajouter à la tchouchouka.

Servir avec du riz

**Prép. :** 30 min

**Couverts :** 6 pers.

**Ingrédients :**

- 200g chocolat noir ganache
- 10cl de lait de soja
- 15cl de jus de pois chiches

## “ Mousse au chocolat ”

Faites fondre le chocolat délicatement avec le lait de soja au bain-marie et laissez tiédir quelques minutes. Versez l'eau de vos pois chiches dans un saladier parfaitement propre.

À l'aide d'un fouet, montez l'eau de pois chiches en neige avec la pincée de sel.

Incorporez délicatement et progressivement les blancs en neige au chocolat fondu, en utilisant une spatule et en soulevant bien le mélange pour ne pas casser les blancs.

Disposez dans des verres et réservez au réfrigérateur pendant minimum 1h.

**Prép. :** 45 min

**Couverts :** 2 pers.

## “ Courgettes farcies ”

**Ingédients :**

- 2 courgettes rondes
- 1 tomate
- 1 gousse d'ail
- 30 g de semoule
- 50 g de pois chiches
- 50 g d'olives noires
- 1/2 bouquet de persil
- 1/2 bouquet de coriandre
- 1 c.c de bouillon de légume en poudre
- huile d'olive, sel, poivre

La veille, faire tremper les pois chiches puis les faire cuire le jour même dans 3 fois leur volume d'eau pendant 1h30. Saler en fin de cuisson et les égoutter.

Porter à ébullition de l'eau salée et la verser sur le couscous. Couvrir et laisser gonfler 10 minutes.

Couper les courgettes en enlevant leurs chapeaux. Les creuser avec une cuillère et saupoudrer l'intérieur de sel. Les retourner et les cuire 15 mn à la vapeur avec les chapeaux.

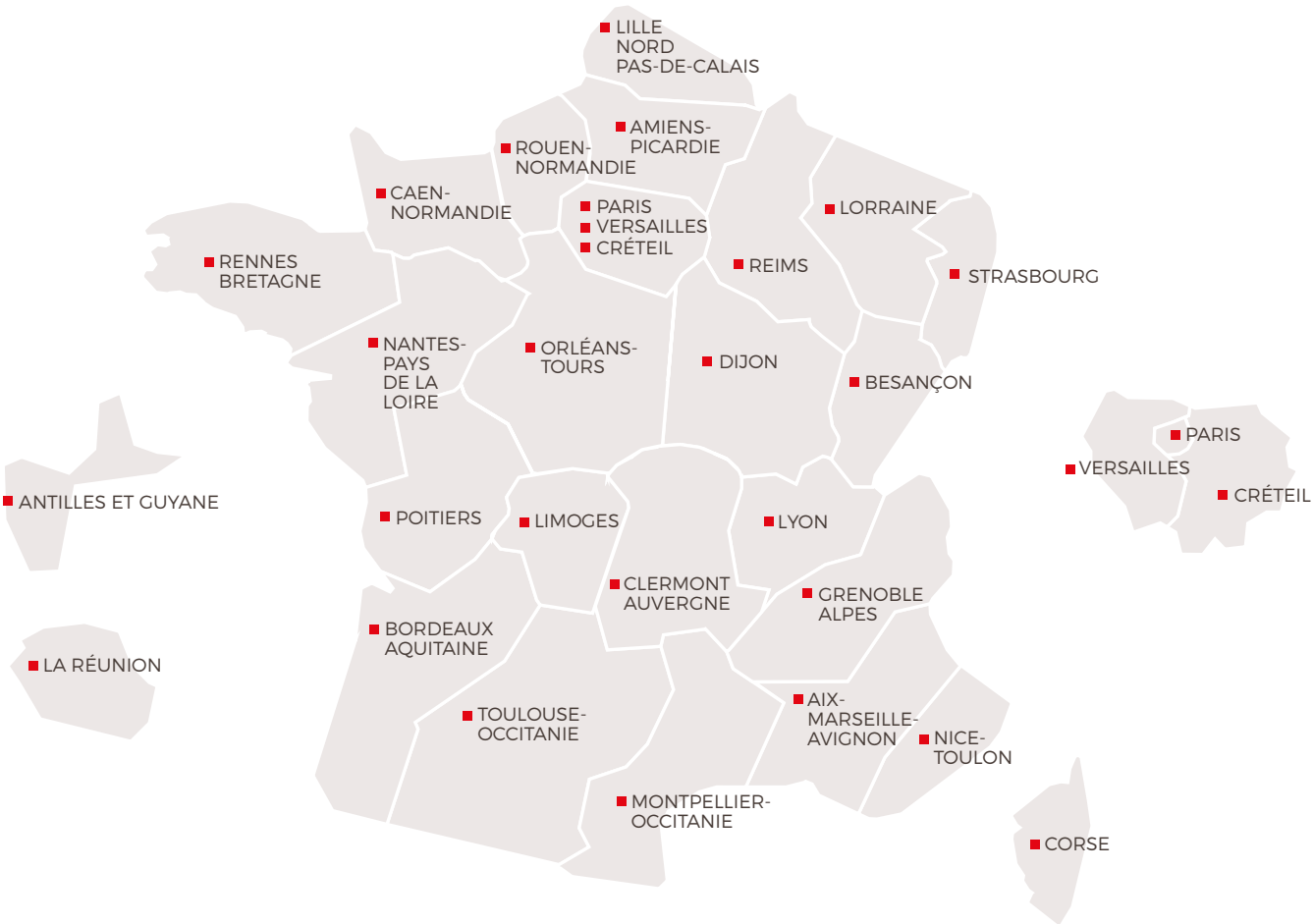
Peler, épépiner et concasser la chair des tomates. Hacher finement le persil et la coriandre et ciseler les olives.

Placer les pois chiches dans le bol de votre robot et les mixer brièvement afin de les réduire en petits morceaux. Les mélanger au couscous en ajoutant les autres ingrédients et en incorporant un filet d'huile d'olive. Rectifier le sel.

Remplir les courgettes avec cette farce et placer dessus leurs chapeaux. Les disposer dans un plat dans lequel on aura versé un demi-verre d'eau mélangée au bouillon de légumes. Réserver.



# Le réseau des Crous



# Le Crous et les 28 Crous

## • Crous

60 boulevard du lycée  
CS30010  
92171 Vanves Cedex  
Tél. 01 71 22 97 20  
[www.etudiant.gouv.fr](http://www.etudiant.gouv.fr)

## • Aix - Marseille - Avignon

31 avenue Jules Ferry  
13621 Aix-en-Provence cedex 1  
Tél. 04 42 16 13 13  
Fax 04 42 38 64 39  
[www.crous-aix-marseille.fr](http://www.crous-aix-marseille.fr)

## • Amiens - Picardie

25 rue Saint Leu - BP 50541  
80005 Amiens cedex 1  
Tél. 03 22 71 24 00  
[www.crous-amiens.fr](http://www.crous-amiens.fr)

## • Antilles et Guyane

Campus universitaire  
de Fouillole - BP 444  
97164 Pointe-à-Pitre cedex  
Tél. 0590 89 46 60  
Fax 0590 82 96 72  
[www.crous-antillesguyane.fr](http://www.crous-antillesguyane.fr)

## • Besançon

38 avenue de l'Observatoire BP  
31021  
25001 Besançon cedex 3  
Tel. 03 81 48 46 00  
Fax 03 81 48 46 70  
[www.crous-besancon.fr](http://www.crous-besancon.fr)

## • Bordeaux Aquitaine

18 rue du Hamel - CS 11616  
33080 Bordeaux cedex  
Tél. 05 56 33 92 00  
Fax 05 56 92 86 65  
[www.crous-bordeaux.fr](http://www.crous-bordeaux.fr)

## • Caen - Normandie

23 avenue de Bruxelles  
BP 85153  
14070 Caen cedex 5  
Tél. 02 31 56 63 00  
Fax 02 31 56 64 00  
[www.crous-caen.fr](http://www.crous-caen.fr)

## • Clermont Auvergne

25 rue Étienne Dolet  
63037 Clermont-Ferrand cedex 1  
Tél. 04 73 34 44 00  
Fax 04 73 35 12 85  
[www.crous-clermont.fr](http://www.crous-clermont.fr)

## • Corse

22 avenue Jean Nicoli  
- BP 55  
20250 Corte  
Tél. 04 95 45 30 00  
Fax 04 95 61 53 11  
[www.crous-corse.fr](http://www.crous-corse.fr)

## • Créteil

70 avenue du Général  
de Gaulle  
94010 Créteil cedex  
Tél. 01 45 17 06 60  
[www.crous-creteil.fr](http://www.crous-creteil.fr)

## • Dijon

3 rue Docteur Maret  
BP 51250  
21012 Dijon cedex  
Tél. 03 45 34 84 00  
Fax 03 80 58 94 57  
[www.crous-dijon.fr](http://www.crous-dijon.fr)

## • Grenoble Alpes

5 rue d'Arsonval - CS 70187  
38019 Grenoble cedex  
Tél. 0 810 064 069  
Fax 04 76 47 78 03  
[www.crous-grenoble.fr](http://www.crous-grenoble.fr)

## • Lille Nord Pas-de-Calais

74 rue de Cambrai  
59043 Lille cedex  
Tél. 03 20 88 66 00  
Fax 03 20 88 66 59  
[www.crous-lille.fr](http://www.crous-lille.fr)

## • Limoges

39 G rue Camille Guérin  
87036 Limoges cedex  
Tél. 05 55 43 17 00  
Fax 05 55 50 14 05  
[www.crous-limoges.fr](http://www.crous-limoges.fr)

## • Lorraine

75 rue de Laxou  
54042 Nancy cedex  
Tél. 03 83 91 88 00  
Fax 03 83 27 47 87  
[www.crous-lorraine.fr](http://www.crous-lorraine.fr)

## • Lyon

59 rue de la Madeleine  
69365 Lyon cedex 07  
Tél. 04 72 80 17 70  
Fax 04 72 80 17 99  
[www.crous-lyon.fr](http://www.crous-lyon.fr)

## • Montpellier - Occitanie

2 rue Monteil - BP 5053  
34033 Montpellier Cedex 1  
Tél. 04 67 41 50 00  
Fax 04 67 04 26 96  
[www.crous-montpellier.fr](http://www.crous-montpellier.fr)

## • Nantes - Pays de la Loire

2 boulevard Guy Mollet - BP  
52213  
44322 Nantes cedex 3  
Tél. 02 40 37 13 13  
Fax 02 40 37 13 00  
[www.crous-nantes.fr](http://www.crous-nantes.fr)

## • Nice-Toulon

18 avenue des Fleurs  
06050 Nice cedex 1  
Tél. 04 92 15 50 50  
Fax 04 93 86 89 42  
[www.crous-nice.fr](http://www.crous-nice.fr)

## • Orléans-Tours

17 avenue Dauphine  
45072 Orléans cedex 2  
Tél. 02 38 22 61 61

Fax 02 38 56 42 02

[www.crous-orleans-tours.fr](http://www.crous-orleans-tours.fr)

## • Paris

39 avenue Georges Bernanos  
75231 Paris cedex 05  
Tél. 01 40 51 36 00  
Fax 01 40 51 36 99  
[www.crous-paris.fr](http://www.crous-paris.fr)

## • Poitiers

15 rue Guillaume VII Le Trou-  
badour - BP 629  
86022 Poitiers cedex  
Tél. 05 49 60 88 00  
Fax 05 49 41 06 58  
[www.crous-poitiers.fr](http://www.crous-poitiers.fr)

## • Reims

14 B allée des landais  
CS 40046  
57726 Reims Cedex  
Tél. 03 26 50 59 00  
Fax 03 26 50 59 29  
[www.crous-reims.fr](http://www.crous-reims.fr)

## • Rennes Bretagne

7 place Hoche - CS 26428  
35064 Rennes cedex  
Tél. 02 99 84 31 31  
Fax 02 99 38 36 90  
[www.crous-rennes.fr](http://www.crous-rennes.fr)

## • La Réunion

20 rue Hippolyte Foucque  
97490 Sainte-Clotilde  
Tél. 02 62 48 32 32  
Fax 02 62 28 69 33  
[www.crous-reunion.fr](http://www.crous-reunion.fr)

## • Rouen - Normandie

3 rue d'Herbouville  
76042 Rouen cedex 1  
Tél. 02 32 08 50 00  
Fax 02 32 08 50 01  
[www.crous-rouen.fr](http://www.crous-rouen.fr)

## • Strasbourg

1 quai du Maire Dietrich  
BP 50168  
67004 Strasbourg cedex  
Tél. 03 88 21 28 00  
Fax 03 88 21 28 09  
[www.crous-strasbourg.fr](http://www.crous-strasbourg.fr)

## • Toulouse - Occitanie

58 rue du Taur - CS 67096  
31070 Toulouse cedex 7  
Tél. 05 61 12 54 00  
Fax 05 61 12 54 07  
[www.crous-toulouse.fr](http://www.crous-toulouse.fr)

## • Versailles

145 bis boulevard de la Reine  
78005 Versailles cedex  
Tél. 01 39 24 52 13  
Fax 01 39 24 52 31  
[www.crous-versailles.fr](http://www.crous-versailles.fr)



**Centre national des œuvres  
universitaires et scolaires**

60 boulevard du Lycée  
CS30010 - 92171 Vanves Cedex  
Tél. 01 71 22 97 20  
communication@cnous.fr  
www.etudiant.gouv.fr

**Contact presse**

Pascale Koller  
Tél. 01 71 22 97 20 / 06 88 05 52 79