

9 alternatives alimentaires françaises et végétariennes à mettre dans nos assiettes

Après le "Dry January", mois sans alcool, faites place au "Veganuary", le challenge de janvier pour se mettre à la nourriture vegan. Boulettes aux champignons, nuggets aux pois chiches, pâte à tartiner aux haricots rouges... Voici les produits végétariens de 9 startups qui vont vous aider à relever le défi.

Republication du 6 janvier 2021

Magic Bean, la viande végétale

Il y a quelques années encore, parler de viande végétale aurait fait tiquer plus d'un·e Français·e. Pourtant, aujourd'hui, cette terminologie est bien ancrée dans nos esprits et les rayons vegans et végétariens des supermarchés ne cessent de s'étayer. Même les géants de la charcuterie et de la viande se lancent sur ce secteur suivant ainsi la tendance portée par certains acteurs comme [Magic Bean](#). Inspiré de son homologue américain, Beyond Meat, la startup française propose des plats préparés à base de « viande végétale ». Ici, pas de boeuf, de porc ou d'agneau, les protéines animales sont remplacées par des pois jaunes. Sans additif, cette nouvelle viande végétale apporte la

même quantité de protéine que sa version carnée. Pour permettre aux plus addicts de réduire leur consommation de viande, la startup a travaillé sur la texture même du produit, assez proche de celle de la viande classique. Les produits de la marque sont déjà vendus dans certains supermarchés.

Les Nouveaux Fermiers, une viande bonne pour la santé

Après un an de R&D, les Nouveaux Fermiers ont lancé une gamme de produits entièrement fabriqués à base de plantes et reprenant les codes de la viande. La startup commercialise ainsi des steaks, des aiguillettes et des nuggets composés de produits végétaux et made in France. L'entreprise a également travaillé sur le caractère nutritif de ses produits afin d'obtenir un Nutriscore noté A, proposant ainsi une alternative végétarienne et saine aux végétariens, aux vegans et à toutes celles et ceux désireux d'améliorer leur alimentation.

À lire aussi

[En France, la viande artificielle se tient encore loin de nos assiettes](#)

Pleurette, la boulette végétale qui fait voyager les assiettes !

La marque bio Pleurette a décidé de révolutionner le monde de la boulette et de la sauce. Finies les boulettes de viande à la bolognaise ou les boulettes de viande pour le couscous, avec Pleurette, les boulettes sont persillées, au curry ou au chili et font voyager nos assiettes en Inde, en Asie mais aussi en Amérique Latine. À l'intérieur de ces jolies boules rondes, toujours pas de viande mais un coeur composé de pleurottes, des champignons gris et blancs ainsi que des légumineuses et des épices, le tout bio évidemment. À poêler ou à mettre au four, ces boulettes peuvent agrémenter une salade en été ou des féculents pour un plat un peu plus consistant. La startup commercialise également des sauces à base de champignons.

Les Merveill'oeufs, les oeufs sans poule !

Imaginé par deux étudiantes, les Merveill'oeufs sont une alternatives aux poules pondeuses. En effet, ceux-ci sont fabriqués à base de protéines végétales comme les légumineuses. Grâce à la cuisine moléculaire, les deux fondatrices de la startup ont même réussi à donner à ces oeufs végétaux le même aspect que des oeufs « classiques » composés d'un jaune et d'un blanc. Encore incubé à Station F, le projet est en cours de finalisation. Une récente campagne de crowdfunding a permis aux porteuses du projet de récolter assez d'argent pour lancer des tests et une première production.

Funky Veggie révolutionne la pause goûter et l'apéro !

Qui a dit que la cuisine végétarienne manquait de goût et de peps ? Sûrement pas l'équipe de Funky Veggie qui a décidé de réinventer l'apéro et le goûter, deux plaisirs un peu coupables mais tellement bons ! La startup a effectivement mis au point des pépites aux pois chiches soufflés qui font croustiller l'apéro et contiennent à la fois des fibres et des protéines ! Elle propose également des petites boules d'énergie à base de fruits secs destinées aux sportifs ou aux actifs qui veulent tenir la distance dans la journée et combler une petite faim. Dernière pépite de la marque, une pâte à tartiner à base de haricots rouges, bien moins calorique que les marques traditionnelles, sans huile de palme et bien plus saine.

Hari&Co, les galettes et nuggets en légumineuses

La startup food est née de la rencontre d'Emmanuel Brehier et Benoît Plisson, deux ingénieurs agronomes lyonnais. Frustrés de n'avoir le choix qu'entre viande et poisson au resto U pendant leurs études, et désireux de limiter leur consommation de protéines animales, les deux jeunes se sont tournés vers les légumineuses. Ils développent alors leur première galette de lentilles bio. Quatre ans plus tard, en 2020, Hari&Co est une entreprise de 20 personnes proposant tout un panel de produits dans les cantines scolaires, mais aussi disponibles dans plus de 900 points de vente dans les enseignes de la grande distribution pour les particuliers. Au rayon frais ou surgelés, allez découvrir les boulettes de haricots rouges, de nuggets de pois chiches, les galettes de lentilles corail et bien d'autres.

Izyveggie, la box à cuisiner 100% végétale

Pour manger végétarien, sain et de saison, quoi de mieux qu'une box qui arrive toute prête chez vous pour vous aider à organiser vos repas de la semaine? C'est la solution que propose Lou Anne, fondatrice d'[Izyveggie](#), pour simplifier la cuisine Vegan qui requiert des ingrédients pas toujours faciles à trouver. Élaborée en partenariat avec une diététicienne, chaque box propose 5 recettes accompagnées des ingrédients bios nécessaires à leur réalisation et d'une liste des produits frais à acheter en complément. Le tout contenu dans des sachets en papier kraft recyclables réalisés dans le Limousin. Et le prix? 37€50 pour la box hebdomadaire pour deux, et 70€ pour 4 personnes.

Les nouveaux affineurs et leurs fromages sans lait animal

Pour les inconditionnel·le·s du fromage en fin de repas, une solution végétale existe aussi. Fromages frais ou affinés, à base de noix de cajou ou de soja, il y en a pour tous les goûts chez [Les Nouveaux Affineurs](#) ! Certains de leurs produits sont même fermentés jusqu'à plusieurs semaines, avec une reprise et une adaptation des savoir-faire traditionnels de l'artisan-fromager. Des offres entre 10 et 40 euros permettent de découvrir ces produits 100% bios et végétaux.

Mo'rice, pour la touche sucrée vegan

C'est autour d'une rizière de Camargue que la startup [Mo'rice](#) est née en 2017. Basée à Marseille, celle-ci propose des desserts végétaux au riz bio tout droit venu de cette région de bord de mer, une aubaine pour les locavores. Yaourts brassés, crèmes desserts et glaces, aromatisés au citron, à la framboise, au chocolat ou à la noix de coco, tous les produits sont garantis sans gluten, soja, lactose, conservateur ni huile de palme. De quoi séduire les adeptes d'une consommation responsable et les becs sucrés.