



Cetia - Université Toulouse-Le Mirail

Diplôme universitaire Gardien de Refuge 2009

L'alimentation végétarienne en refuge de montagne

Vanessa FOURCAUDOT

Encadrement : Anoura BARRE

23 mars - 31 août 2009

Remerciements

Merci à...

Toute l'équipe du CETIA et en particulier Pierre-Jean PRADALIER

Joaquin SANCHEZ-MERINO (Refuge d'Estós), Christine et Xavier MATTEL mes maîtres de stage (Refuge des Conscrits)

Anoura BARRE (Refuge de l'Etang d'Araing), mon tuteur de note de synthèse

Mes interviewés : Babeth DRAYER, Présidente de l'Association Romande des Gardiens de Cabane et gardienne de la cabane Prafleuri, Julien et Sylvain, les gardiens du refuge d'En-Beys

Toute la promotion 2009 du DU Gardien de refuge

Photos

Sauf mention contraire en bas de page, toutes les photos ont été prises par moi ou m'ont été fournies par Christine.

Table des matières

INTRODUCTION	7
PARTIE I : VEGETARIENS, REFUGES ET PROTEINES...	8
1. Les végétariens, c'est qui ?	8
2. La préparation des repas en refuge	9
3. Petite leçon de nutrition appliquée en refuge	10
a. Les besoins du corps humain en général et lors de l'effort sportif de longue durée	10
b. Les protéines animales et végétales : rôle, fabrication, assimilation	11
4. Deux exemples d'accueil de végétariens en refuge	11
PARTIE II : LA PROBLEMATIQUE DES VEGETARIENS EN REFUGE	13
1. Le comportement du client végétarien	13
2. Une question de familiarité...	13
3. L'organisation de la cuisine	13
4. La structure du repas en refuge	14
5. Manger végétarien, qu'est-ce que ça coûte ?	14
6. L'effet boule de neige	14
PARTIE III : AMELIORER SON ACCUEIL DES PERSONNES VEGETARIENNES	16
1. S'informer	16
a. Par des lectures	16
b. En discutant avec les clients	16
c. En discutant avec les collègues	16
d. En prenant un cours de cuisine végétarienne	16
2. S'organiser	17
a. Faire le bilan	17
b. Mieux vaut prévenir que guérir !	17
c. Regrouper les brebis galeuses	17
3. A vos fourneaux !	17
a. Végétariser le menu	18
b. Accompagnements en alternative à l'omelette	18
c. Plats végétariens	19
4. Un bon accueil végétarien, un petit plus ?	19
CONCLUSION	21
ANNEXE 1 : ACCUEILS DES CLIENTS VEGETARIENS DANS CERTAINS REFUGES	23
ANNEXE 2 : RECETTES	24

Œufs cocotte pour une personne	24
Graines germées	24
Lasagne aux légumes express	25
Quiche aux carottes	25
Galettes de légumes et céréales (recette type)	26
ANNEXE 3 : RESSOURCES BIBLIOGRAPHIQUES	27
Sites internet (au 01/09/2009)	27
Livres	27

Introduction

L'une des fonctions centrales d'un refuge est la restauration des randonneurs et alpinistes qui s'y arrêtent. La qualité de la restauration a d'ailleurs un poids important dans l'appréciation globale du séjour en refuge par les clients.

Les végétariens ne représentent actuellement encore qu'une infime partie de la clientèle des refuges, mais avec l'évolution des comportements alimentaires et de la clientèle des refuges de montagne leur nombre est amené à augmenter. Or, malgré le souci des gardiens de donner un bon accueil à tous, l'alimentation végétarienne en refuge peut s'avérer problématique pour les gardiens autant que les clients végétariens.

Il n'y a pas deux refuges qui se ressemblent et les qualités de l'accueil dépendent des possibilités qu'offre le refuge, mais aussi de la personnalité du gardien. Cette note de synthèse a donc pour but de fournir aux gardiens des éclairages sur cette pratique alimentaire ainsi que des pistes de réflexion qui leur permettent, selon leur personnalité et leur organisation propre, de mieux gérer cette situation et d'améliorer la qualité de l'accueil des personnes végétariennes.



Photo 1 : Bienvenue au refuge d'Estós

Dans une première partie, nous donnerons les éléments de contexte et les définitions qui permettent de bien appréhender la situation. Nous ferons aussi un point sur les aspects diététiques liés au refuge et au régime végétarien.

Cela nous permettra de dégager, en deuxième partie, les différents aspects de la problématique.

En troisième partie, nous proposerons des solutions et astuces pour répondre à ces différents aspects problématiques. Ces propositions pourront être illustrées d'expériences rencontrées ou réalisées en refuge.

Enfin, il convient de faire remarquer que même si cette note traite plus spécifiquement les végétariens, le même raisonnement et une grande partie des astuces et recettes peut aussi servir pour les autres types de régimes particuliers, notamment allergies alimentaires et les intolérances au gluten, aux produits laitiers...

Bonne lecture !

Partie I : Végétariens, refuges et protéines...

1. Les végétariens, c'est qui ?

Une personne *végétarienne* est une personne qui, volontairement, ne consomme ni chair animale (viande rouge, volaille, poisson, crustacés, coquillages...) ni ses sous-produits (gélatine, graisse de canard, saindoux...). La famille des végétariens au sens large regroupe néanmoins de nombreuses variantes de cette pratique alimentaire. On distingue notamment :

- les *ovo-lacto-végétariens* qui consomment des laitages, des œufs, du miel. Ce sont les végétariens classiques ;
- les *végétaliens* ou vegans qui ne consomment aucun produit ni sous-produit animal, en particulier ni laitages, ni œufs. Parfois, le miel, le cuir, la laine... sont aussi exclus ;
- ceux qui se disent « végétariens » et qui, en plus des laitages et œufs, consomment du poisson, de la volaille ou occasionnellement de la viande.

Le terme *végétarisme* désigne ces pratiques alimentaires.

Dans cette note de synthèse, le terme végétarien désignera une personne qui ne consomme aucune viande, mais des œufs et des laitages.

Il y a peu de statistiques concernant les pratiques alimentaires végétariennes en France. Cependant, elles¹ tendent à montrer que la pratique du végétarisme n'est pas très répandue et concernerait environ 1,7% des français. En refuge, on constate souvent que la plupart des clients végétariens sont en fait des étrangers. Les chiffres² l'illustrent bien :

Pays	France	Italie	Allemagne	Royaume Uni	Pays-Bas	Espagne	Scandinavie
Population végétarienne	1,7%	10%	9%	6%	4,3%	4%	2-3%

Tableau 1 : Pourcentage de végétariens dans les pays européens

Les raisons d'être végétarien sont nombreuses. On pourrait presque dire qu'il y en a autant que de végétariens. Cependant, les raisons principalement invoquées sont³ :

- * *éthiques* : traitement indigne et souffrance des animaux élevés industriellement et lors de l'abattage, solidarité envers les habitants du tiers-monde qui voient une partie de plus en plus importante de leur production de céréales réservée à l'alimentation animale alors qu'ils souffrent de la faim...
- * *environnementales* : de grandes quantités d'eau (des milliers de litres !), de surface cultivable et d'énergie sont nécessaires (et gaspillées) pour produire 1kg de viande, l'élevage intensif provoque la pollution des nappes phréatiques... ;
- * *de santé* : la viande est difficile à digérer, mauvaise qualité de la viande produite de façon industrielle, une consommation excessive de produits carnés favorise l'apparition de certains cancers, la viande est trop riche en graisses et toxines, la viande non biologique contient des antibiotiques, des hormones... ;
- * *religieuses* : certaines religions comme le bouddhisme prônent une alimentation végétarienne ;
- * *gustatives*.

Cette multiplicité de raisons explique ainsi que certaines personnes végétariennes soient plus strictes sur leur alimentation que d'autres. Alors que certaines accepteront si nécessaire un petit écart à leurs principes lors de leur séjour en refuge, d'autres seront intransigeantes et refuseront tout produit d'origine animale avérée ou supposée.

¹ Source : Association Végétarienne de France <http://www.vegetarisme.fr/Articles/VegEurope.html> Tentative d'estimation 2002.

² Source : Union Végétarienne Européenne <http://www.euroveg.eu/lang/fr/home/home.php> Chiffres mis à jour en 2007.

³ Pour plus de détails et plus d'exemples, rendez-vous sur la page <http://www.vegplanete.com/>

Et puis, en refuge, on rencontre aussi des « végétariens de circonstance » : les clients en itinérance qui se déclarent végétariens pour varier leur alimentation ou parce qu'ils n'ont pas l'habitude de manger de la viande le soir, des clientes soucieuses de leur ligne qui veulent échapper à un repas trop riche, des clients étrangers qui n'apprécient pas la qualité et/ou la préparation de la viande en France, les clients qui ayant vu ce qu'on a servi à leur voisin végétarien se découvrent tout à coup végétariens...

2. La préparation des repas en refuge

Pour comprendre la problématique de l'accueil des végétariens en refuge, il est nécessaire de connaître les spécificités du refuge en matière d'approvisionnement et d'organisation de la cuisine.

La définition juridique⁴ du refuge de montagne est « un établissement d'hébergement recevant du public gardé ou non, situé en altitude dans un site isolé et dont l'isolement est caractérisé par l'absence d'accès tant par voie carrossable que par remontée mécanique de type téléporté, ouvertes au public et par l'inaccessibilité pendant au moins une partie de l'année aux véhicules et engins de secours ». Autrement dit : un refuge est un lieu d'accueil du public géographiquement isolé.

Cette situation d'isolement induit notamment des difficultés d'approvisionnement, une limitation en eau et en énergie et des contraintes de stockage qui limitent la diversité de ce que l'on pourra trouver dans la cuisine du refuge et en particulier des produits frais :

- l'approvisionnement se fait en général par des héliportages espacés de plusieurs semaines, parfois complétés par des portages à dos d'homme ou de mulet. Sont donc privilégiés pour la cuisine les aliments qui se conservent longtemps et facilement. Or les légumes frais ne se conservent souvent pas plus de 2 semaines dans les conditions de stockage qu'offrent généralement les refuges (réserve fraîche, éventuellement un compartiment du frigidaire...). Si un ingrédient vient à manquer, il faudra soit descendre à pied le chercher dans la vallée, soit attendre le prochain héliportage... ;
- le manque d'électricité limite fortement le nombre de frigidaires et de congélateurs. Or ils sont en priorité utilisés pour stocker la viande ;
- le volume de stockage en réserve est généralement plutôt restreint. Quel espace reste-t-il dans la réserve à légumes pour stocker des carottes, tomates, salades supplémentaires après y avoir rangé les légumes, fruits et fromages... nécessaires au fonctionnement normal du refuge ainsi que les légumes et fruits frais pour la consommation personnelle du gardien et de son équipe ?
- les quelques légumes frais qu'on aura pu monter au refuge seront en priorité consommés par le gardien et son équipe pour améliorer et varier leur quotidien.



Photo 2 : Héliportage au refuge des Conscrits

En refuge, le repas du soir est pris collectivement et - culture gastronomique française oblige - se compose traditionnellement d'une soupe, d'une viande accompagnée, d'un fromage et d'un dessert. Le tout accompagné de pain.

Dû aux choix limité d'aliments présents dans les réserves, les repas du soir sont généralement une combinaison d'un panel limité de soupes, viandes, accompagnements et desserts. Certains refuges tournent avec le même plat principal toute la saison.

Des produits animaux peuvent être présents à toutes les étapes du repas : graisse de canard, saindoux, lardons, parures, fonds de sauce, bouillon kub, gélatine...

⁴ Source : Décret « Refuges » <http://www.legifrance.gouv.fr/>

En restauration collective et professionnelle, il est souvent fait appel à des « *poudres* » pour faciliter la préparation des soupes, des sauces et des desserts et les refuges n'échappent pas à cette règle. Or ces « poudres » peuvent parfois contenir des produits d'origine animale.

Le gardien et son équipe ne chaument pas. Ils sont en charge de la restauration des clients tout au long de la journée, mais aussi de leur accueil, du ménage et de l'entretien du refuge. Pour des raisons organisationnelles, les repas sont donc généralement *préparés à l'avance* dans la matinée et réchauffés avant le repas.

3. Petite leçon de nutrition appliquée en refuge

« Le grand air ça creuse ! » D'autant plus en montagne où l'activité et le manque d'oxygène accentuent les dépenses énergétiques. Afin de combattre les idées reçues sur le végétarisme et l'alimentation en général, nous allons dans ce paragraphe faire le point sur quelques aspects nutritionnels. Que ces informations puissent aussi donner confiance et des idées de recettes !

a. Les besoins du corps humain en général et lors de l'effort sportif de longue durée⁵

Pour fonctionner normalement, le corps humain a besoin d'un certain apport énergétique et de diverses molécules-clé. C'est dans les aliments que nous ingérons que le corps puise tout ce qui lui est nécessaire pour faire fonctionner les organes et les muscles, mais aussi maintenir sa température et renouveler ses cellules. On distingue ainsi différentes catégories d'aliments :

- * les *glucides* : ce sont les sucres simples et complexes (longues chaînes de sucres simples). Ce sont les principaux intermédiaires de stockage et de transformation d'énergie ;
- * les *lipides* : ce sont les graisses. C'est la forme privilégiée de stockage d'énergie par l'organisme. Très énergétiques, de petites quantités de lipides apportent beaucoup d'énergie ;
- * les *protéides* : ce sont les protéines. Les protéines sont les molécules de base des êtres vivants. Elles servent à construire nos muscles et nos organes et tiennent un rôle primordial puisqu'elles assurent la majorité des fonctions cellulaires (enzymes, réplication de l'ADN...). Elle n'ont pas de rôle énergétique et ne sont pas stockables par l'organisme ;
- * les *vitamines* et les *oligo-éléments* : ils interviennent dans le métabolisme des cellules et jouent un rôle dans le fonctionnement de certains enzymes ;
- * les *fibres* : elles ne sont pas digérées mais jouent un rôle important dans le transit intestinal.

Lors d'une randonnée en montagne ou d'une course d'alpinisme, la dépense énergétique est très importante. D'une part, l'effort est plus intense car pratiqué en terrain accidenté, dans des conditions climatiques parfois difficiles (en particulier dans le froid) et dans une atmosphère moins riche en oxygène. D'autre part, le stress lié à la connaissance du milieu ou l'engagement de la course provoque une accélération du rythme cardiaque et des dépenses énergétiques supplémentaires. De plus, la digestion et donc l'assimilation des aliments sont souvent perturbées par ces facteurs. Ainsi, selon la vitesse de déplacement, les conditions climatiques et l'engagement de la course, la dépense énergétique horaire peut varier du simple au quintuple.



Photo 3 : A l'approche du refuge des Conscrits

⁵ La plupart des informations et données présentées dans ce paragraphe sont extraites du cahier CAF « Alimentation en montagne »

A titre informatif, voici les recommandations en terme de répartition de l'apport énergétique dans les différentes catégories d'aliments.

	Repos	Effort intense
Glucides	55 %	60 %
Lipides	30 %	28 %
Protides	15 %	12 %

Tableau 2 : Répartition de l'apport énergétique dans les différentes catégories d'aliments pour une journée de repos et d'effort intense

A cela s'ajoute que le corps a besoin d'eau pour maintenir son équilibre physiologique. Une déshydratation, même légère, entraîne une baisse des capacités physiques. Ainsi, on commence à ressentir la soif lorsqu'il nous manque 0,5l d'eau. A cet instant, les performances physiques et mentales sont déjà diminuées de 10%. Le corps perd de l'eau par évaporation (respiration et transpiration) et dans les selles et l'urine. Au cours d'un effort, les pertes par transpiration peuvent être très importantes. De plus, le faible degré d'humidité de l'air montagnard entraîne une perte d'eau par respiration plus importante.

Végétarien ou non, le dîner en refuge devra donc permettre au corps de reconstituer ses stocks et de préparer ceux pour la journée suivante. Cela se traduit par un apport privilégié de glucides complexes. De plus, il devra apporter suffisamment d'eau pour une bonne hydratation.

b. Les protéines animales et végétales : rôle, fabrication, assimilation

Comme nous l'avons vu précédemment, le corps humain n'a besoin quotidiennement que d'une quantité limitée de protéines afin d'assurer les fonctions et la régénération de nos cellules.

Une protéine est une longue chaîne de molécules « briques », les acides aminés. Le corps construit les protéines dont il a besoin à partir d'une vingtaine d'acides aminés. Ceux-ci sont soit issus des protéines animales ou végétales absorbées et scindées en leurs acides aminés constitutifs, soit synthétisés directement par le corps.

Or le corps adulte est incapable de synthétiser 8 acides aminés dits « essentiels ». Contrairement aux produits d'origine animale qui les contiennent tous, les végétaux, à l'exception du soja, sont pauvres en certains acides aminés essentiels (AAE). Pour y remédier, il faut donc associer différents végétaux dans un même repas. On parle de complémentation protéique⁶. En particulier, les céréales et les légumineuses se complètent très bien. Ce n'est pas pour rien que la cuisine traditionnelle à travers le monde regorge de ces mariages heureux en général enrichis de légumes... Riz et lentilles en Inde, semoule et pois chiches en Afrique du Nord, haricots rouges et maïs au Mexique...

Il n'y a donc pas lieu de s'inquiéter outre mesure sur une carence en protéines chez les personnes végétariennes. Si elles s'alimentent de façon variée, leur corps trouvera toutes les briques utiles à la fabrication des protéines nécessaires dans les protéines végétales.

4. Deux exemples d'accueil de végétariens en refuge

La qualité et l'originalité de l'accueil des végétariens varient d'un refuge à l'autre. Actuellement, la pratique la plus répandue est l'omelette en remplacement de la viande. Cependant, certains gardiens proposent d'autres alternatives. Le tableau à l'annexe 1 présente les pratiques rencontrées dans quelques refuges.

Pour donner un aperçu des diverses pratiques en matière d'accueil des végétariens et souligner les différents facteurs qui influent sur sa qualité, voici les témoignages (fictifs) de deux clients végétariens du Refuge des Cimes :

⁶ Pour plus de détails, consultez le site <http://fderad.club.fr/tables/aae.htm>

Témoignage 1 : « Lorsque j'ai passé la nuit au Refuge des Cimes, la personne qui a fait la réservation n'avait pas prévenu que je suis végétarienne. J'en ai donc informé le gardien au moment de notre arrivée au refuge en milieu d'après-midi. Il a soupiré, mais m'a dit qu'ils feraient ce qu'ils pourraient et m'a demandé si je mangeais des œufs. Au moment de la soupe, on m'a servi une soupe de potiron, probablement en sachet, à la place de la garbure. Le plat de résistance se composait de bœuf bourguignon accompagné de riz et on m'a apporté une omelette à la place du bœuf. Au dessert, il y avait des flans à la vanille, mais, me doutant qu'ils n'étaient pas fait maison, j'ai préféré donner le mien à mon voisin ne sachant pas s'il contenait de la gélatine. J'ai mangé correctement, mais je ne garde pas un souvenir inoubliable de ce refuge. »



Témoignage 2 : « J'ai toujours très bien mangé au Refuge des Cimes. Je trouve qu'ils nous chouchoutent bien comparé à d'autres refuges, nous les végétariens. Je préviens toujours lors de la réservation pour être sûr que j'aurai de quoi manger correctement. La dernière fois que j'y ai séjourné, le refuge était quasi complet. Ils nous ont d'abord servi une délicieuse soupe de légumes maison. Le plat de résistance consistait en du sauté de porc aux pruneaux accompagné de lentilles aux lardons. Moi, j'ai eu le droit à une magnifique assiette de galettes de pommes de terre accompagnées d'une salade de lentilles et haricots verts. Toute ma tablee en a été jalouse ! Au dessert, nous avons mangé une compote. Ce refuge est en fait le point de départ de la voie normale pour monter à la Cime Enneigée, mais comme il est plutôt accessible, bien situé et qu'on y mange bien, je l'ai recommandé à plusieurs reprises, même à des amis non-alpinistes qui voulaient simplement aller passer un week-end à la montagne. »



Partie II : La problématique des végétariens en refuge

L'accueil de personnes végétariennes en refuge peut s'avérer problématique pour diverses raisons que nous allons détailler dans cette partie.

1. Le comportement du client végétarien

La culture « refuge » du client végétarien, la durée du séjour en refuges ainsi que la force de ses convictions influent sur la qualité de l'accueil.

La connaissance du fonctionnement d'un refuge : novice et/ou étranger, il est probable que le client végétarien ne prévienne qu'au dernier moment et soit plutôt exigeant sur l'alternative proposée.

La durée du séjour en refuges : en itinérance, l'overdose d'omelettes peut amener le client à se montrer plus exigeant sur le menu qui lui sera proposé.

Enfin, certains végétariens sont très stricts sur leur pratique et refuseront de manger un plat susceptible de contenir un produit animal. Ainsi, le premier témoin du refuge des Cimes a-t-il préféré se passer de dessert que de prendre « un risque » en consommant un produit susceptible de contenir de la gélatine.

2. Une question de familiarité...

La qualité de l'accueil d'une personne végétarienne en refuge dépend aussi fortement de la personnalité du gardien et de sa familiarité avec cette pratique alimentaire. Les gardiens peu intéressés par la cuisine et/ou ne connaissant pas cette pratique auront plus souvent recours à l'omelette comme remplacement de la viande, alors que certains gardiens plus familiers de cette pratique n'hésiteront pas à préparer un plat à part.

De plus, de nombreuses idées reçues circulent sur l'alimentation en général et la pratique végétarienne :

- on ne trouve de protéines que dans les produits animaux ;
- il faut manger des protéines à chaque repas et donc de la viande ou des substituts comme les œufs et les laitages ;
- les végétariens mangent beaucoup de légumes (et de graines...).

Or nous avons vu dans la première partie que ces idées reçues ne sont pas fondées. D'une part, un apport important de protéines n'est pas nécessaire ni même bénéfique pour la santé. D'autre part, les clients végétariens ayant fourni un effort physique comme les autres, ils aspireront aussi à un repas consistant.

3. L'organisation de la cuisine

Comme nous l'avons vu dans la première partie, l'organisation de la cuisine et de l'approvisionnement en refuge est soumise à de nombreuses contraintes. Celles-ci seront plus ou moins fortes selon l'équipement, l'agencement et l'âge du refuge.

La diversité des aliments présents en refuge est ainsi généralement fortement limitée, notamment au niveau des produits frais. Les aliments à conservation longue et simple sont privilégiés. La diversité et l'originalité des plats proposés normalement ainsi qu'aux végétariens sont donc limitées.

Les constituants du menu unique étant préparés à l'avance, prévenir au dernier moment peut s'avérer problématique selon le menu ou les jours de grande affluence et ajoute une charge de travail supplémentaire au gardien au moment le plus intense de la journée. Le piano étant souvent complètement occupé, il ne sera pas forcément possible de glisser une casserole en plus pour faire chauffer un plat supplémentaire.

4. La structure du repas en refuge

La structure actuelle du dîner en refuge résulte de plusieurs facteurs.

D'une part, pour des questions pratiques le dîner est pris collectivement et servi en un seul service. Servir un plat à part peut se révéler problématique pour des questions de place sur la table, de localisation par les serveurs...

D'autre part, sa composition est due à la culture gastronomique traditionnelle française. Or, celle-ci est très centrée sur la viande. Cela fait aussi que la plupart des plats traditionnels sont à base de viande et que de nombreuses personnes considèrent qu'un repas sans viande n'est pas un repas. Ainsi, au refuge des Conscrits, des clients se sont plaints qu'il n'y ait pas de viande à chaque fois qu'on a voulu leur proposer un dahl bat népalais traditionnel. L'idée a été abandonnée et on sert maintenant un dahl bat adapté accompagné de viande.



Photo 4 : Dîner au refuge des Conscrits

5. Manger végétarien, qu'est-ce que ça coûte ?

Un refuge est aussi un commerce et il doit permettre au gardien de gagner honorablement sa vie et de payer correctement ses aides. La gestion d'un refuge est donc soumise à de fortes contraintes économiques. Dans ce contexte, il convient donc de se poser la question du (sur?)coût d'un repas végétarien.

Le coût d'un repas - végétarien ou normal - va bien sûr dépendre de ce qu'il y a dedans. C'est pourquoi il est difficile de faire une analyse économique comparative poussée entre un repas végétarien et un repas normal. Il est clair que vu les difficultés rencontrées pour l'approvisionnement en produits frais, un repas végétarien ne peut être composé majoritairement de produits frais. La solution la moins coûteuse est de faire avec les produits habituellement présents au refuge et un peu d'imagination.

En fait, la préparation d'un repas végétarien va surtout être coûteuse en énergies. D'une part, cela va demander de l'énergie humaine supplémentaire pour la conception et la préparation à part. Et d'autre part, cette préparation à part va nécessiter plus d'énergie en termes de gaz ou d'électricité. Il convient donc de s'organiser pour limiter l'effort supplémentaire à fournir et optimiser la consommation d'énergie en cuisine.

6. L'effet boule de neige

Certains gardiens pleins de bonnes intentions ont voulu proposer de délicieuses alternatives à leurs clients végétariens. Les clients concernés en ont bien sûr été ravis, mais les autres se sentant lésés, ce fut l'émeute à table et tous ceux qui restaient pour une deuxième nuit se sont transformés en végétariens durant la nuit... Cela veut-il dire qu'il faille revenir à l'omelette ? Pas forcément. Ces réactions sont riches en enseignements, elles nous rappellent plutôt que la problématique de l'alimentation végétarienne en refuge ne doit pas être abordée sous des aspects uniquement pratiques.

D'une part, elles nous indiquent qu'il faut trouver un juste milieu. L'alternative proposée doit satisfaire le client végétarien sans provoquer de convoitise chez ses voisins de table (à moins que cela ne dérange pas de se retrouver avec 15 végétariens le soir suivant). Mais il faut aussi trouver un juste milieu dans l'acceptation des différences. Pour des raisons pratiques, en refuge tout le monde est traité à la même enseigne et cela contribue grandement à y créer une ambiance conviviale. Ne risque-t-on pas alors de briser cela en accédant à toutes les demandes de traitement particulier ?

D'autre part, ces réactions ne sont-elles pas indicatrices d'un potentiel végétarien chez les autres clients ? Nos habitudes alimentaires évoluent. Face aux préoccupations sanitaires et environnementales actuelles, de nombreuses personnes limitent leur consommation de viande. Peut-être les clients seraient-ils aussi satisfaits d'un dîner végétarien de temps en temps ?

Partie III : Améliorer son accueil des personnes végétariennes

Nous avons listé tous les points qui nous semblent problématiques ou à l'origine des problèmes. Tout gardien de refuge s'y trouve confronté à un degré plus ou moins élevé selon les caractéristiques de son refuge et le mode de fonctionnement qu'il y a mis en place.

Conscients de cette diversité, nous aurons donc pour objectif dans cette partie de donner des pistes et des idées aux gardiens souhaitant améliorer leur accueil des personnes végétariennes et des alternatives afin de mettre la sempiternelle omelette au placard...

1. S'informer

a. Par des lectures

Cette note de synthèse a présenté en première partie les principes de base de la pratique végétarienne et les notions de nutrition qui y sont relatives. Cependant, il est possible d'approfondir ses connaissances et de pêcher de nombreuses idées de recettes sur internet ou dans des ouvrages traitant plus spécifiquement de ces sujets. Une liste de sites internet ainsi que d'ouvrages qui m'ont parus particulièrement intéressants peut être trouvée en annexe.

b. En discutant avec les clients

Rien ne sert d'élaborer des menus sophistiqués si l'offre n'est pas adaptée à la demande. Chaque refuge attire, de par son contexte géographique et historique particulier, un panel de clientèle différent. Or les alpinistes ou grimpeurs végétariens n'auront peut-être pas les mêmes attentes que les randonneurs végétariens. Pour s'en rendre compte et afin d'ajuster au mieux le ou les menus proposés, mais aussi pour comprendre un peu mieux cette pratique et pourquoi pas récupérer des idées de recettes, il est certainement utile de leur poser des questions lorsque l'emploi du temps le permet (au moment de l'inscription, par exemple).

Nous avons ainsi pu constater au refuge des Conscrits que pour le mois d'août 2009, la quasi-totalité des clients végétariens étaient étrangers. Et, à quelques exceptions près, anglais. Les clients végétariens étaient des femmes ou des hommes à parts égales. Le point intéressant est que plusieurs clients anglais se sont déclarés végétariens car ils ne mangeaient pas de viande rouge ou pas de porc. Sachant cela, il pourrait être utile de demander cette précision lors de leur inscription et de proposer alors de la volaille au dîner.

c. En discutant avec les collègues

Le benchmarking est une pratique ancestrale qui a fait ses preuves. Que ce soit pour une solution technique à un problème de tuyauterie ou pour l'amélioration d'une recette, les personnes du métier sont souvent les plus à même de fournir des conseils et des solutions adaptées ou du moins d'aider à avancer dans la réflexion. Il s'avérera donc tout à fait bénéfique d'échanger avec d'autres gardiens sur l'accueil des personnes végétariennes. Tous sont confrontés à cette problématique et chacun a trouvé sa solution ou non... (voir tableau à l'annexe 1)

d. En prenant un cours de cuisine végétarienne

Nous allons bientôt présenter quelques recettes végétariennes. Mais pour ceux à qui cela ne suffit pas, pour ceux qui manquent d'originalité ou pour se faire la main et gagner en confiance, participez donc à un cours de cuisine végétarienne.

De nombreuses associations proposent des stages de cuisine végétarienne quasi-gratuits ou payants un peu partout en France⁷.

Et, en lien avec ce qui a été dit au paragraphe précédent, l'idéal serait de suivre un tel cours avec les collègues ! Cette demande peut être formulée aux associations de gardiens de refuge qui peuvent proposer des modules de formation continue. Ainsi, l'Association Romande des Gardiens de Cabane a proposé en janvier 2009 un cours de cuisine végétarienne d'une journée⁸. Dans le même registre, l'Association des Gardiens de Refuge des Pyrénées (AGREPY) a proposé en avril 2009 un cours de cuisine traditionnel. Mais il serait tout à fait envisageable d'y inclure une journée sur la cuisine végétarienne.

2. S'organiser

a. Faire le bilan

Que ce soit comme solution de dépannage ou pour l'élaboration de recettes exotiques (notamment pour les soupes et les desserts), il peut être intéressant de vérifier ce que contiennent les poudres et autres aliments raffinés utilisés en cuisine afin de pouvoir servir un dîner réellement 100% végétarien. En effet, comme nous l'avons constaté auparavant, certaines personnes végétariennes sont très strictes sur leur alimentation et pourraient ne pas manger certains plats qui leurs semblent suspects.

A cette occasion le gardien pourra aussi faire le point sur la compatibilité de ces produits avec certaines allergies comme l'intolérance au gluten et aux produits laitiers.

b. Mieux vaut prévenir que guérir !

Comme nous l'avons vu précédemment, la préparation du repas du soir suit un processus au long cours et bien réglé. Plus le gardien aura été prévenu tôt, mieux il pourra s'organiser et meilleur sera le repas végétarien. Les clients végétariens qui préviennent au dernier moment peuvent donc poser un vrai problème.

Il peut ainsi être utile de poser la question des régimes particuliers au moment de la réservation, surtout pour les groupes car l'interlocuteur ne connaît pas forcément les pratiques alimentaires de tous les membres de son groupe et pour les étrangers qui ne connaissent pas toujours le fonctionnement des refuges français. Poser la question des régimes « particuliers » permet d'être informé de tout type de particularisme et n'attire pas les « végétariens de circonstance ».

De plus, avoir un plan B pour les végétariens de dernière minute à partir de soupes en sachet et de plats surgelés qui se réchauffent facilement ou de petites conserves de légumes permet de ne pas se laisser déborder par la situation, surtout certains soirs où le refuge est complet et tout le monde arrive tard.

c. Regrouper les brebis galeuses

Regrouper tous les régimes spéciaux à la même table permet de leur proposer des plats communs (et donc un repas plus convivial) et évite de courir à leur recherche durant le service. Selon l'opportunité, on pourra même aller jusqu'à proposer aux accompagnants de manger la même chose.

3. A vos fourneaux !

L'objectif de ce paragraphe n'est pas de fournir un livre de recettes, mais plutôt d'être une source d'inspiration. Nous proposerons donc de nombreuses astuces pour « végétariser » le menu prévu ce soir-là en agrémentant l'accompagnement et/ou en proposant une alternative à la viande autre que l'omelette, ainsi que des idées de plats végétariens complets. Nous n'entrerons pas dans le détail de leur préparation, mais certaines recettes type marquées d'un « ♦ » pourront être trouvées dans l'annexe « recettes ».

⁷ Voir sur le site www.1001stages.com et les sites des associations végétariennes.

⁸ Ce cours a été donné par le cuisinier de l'Hôpital de Sion.

Les critères de sélection des astuces et recettes sont :

- qu'elles soient simples et rapides à réaliser ;
- qu'elles soient facilement adaptables et déclinables en de nombreuses variantes ;
- qu'elles n'emploient que les ingrédients fréquemment rencontrés en refuge ;
- qu'elles ne nécessitent que peu ou pas de légumes frais et pas de légumes « exotiques » (aubergines, courgettes...).

a. Végétariser le menu

Comme nous l'avons vu précédemment, proposer une alternative végétarienne trop alléchante peut provoquer des réactions de convoitise de la part des voisins de table. De plus, il n'est pas forcément simple de préparer un plat végétarien à part. La meilleure solution consiste alors en l'agrémentation de l'accompagnement de la viande. Il suffit pour cela d'un peu d'imagination et des bons ingrédients dans les réserves.

Si toutes les céréales (riz, pâtes, blé, crozets, polenta, semoule, boulgour...) peuvent être agrémentées facilement, ça l'est un peu moins pour les légumineuses (lentilles, fèves, haricots blancs et rouges...).

Les conserves de légumes (haricots verts, petits pois, ratatouille, mais...) se prêtent très bien à l'agrémentation d'une omelette ou de l'accompagnement et peuvent facilement être transformés en salade. Avoir dans la réserve quelques boîtes de conserve de petit format permet d'en ouvrir juste la quantité nécessaire.

Les fruits secs, notamment raisins, noix de cajou et amandes effilées, se marient bien avec le blé et la semoule ou les poêlées de légumes aux carottes.

Les associations céréales-légumineuses - nous l'avons déjà dit plus tôt - présentent de nombreux avantages en refuge. Ici, le rappel de certains mariages heureux :

- riz et lentilles, pois cassés, haricots rouges, petits pois
- polenta et haricots rouges
- semoule et pois chiches
- pâtes et maïs.

Si l'on se trouve donc en présence de l'une dans la marmite et de l'autre dans le frigidaire, pourquoi ne pas en proposer un bol réchauffé (et agrémenté de quelques fruits secs ?) au client végétarien pour qu'il se fasse son propre mélange.

On peut aussi penser à réserver certains légumes cuits de la soupe avant de la mixer pour les utiliser dans la confection du plat principal ou l'agrémentation. Plus généralement, la présence d'un ou plusieurs clients végétariens peut être l'occasion de passer les restes du jour précédent en faisant appel au « cuisinier des restes » qui sommeille en chacun de nous.

Si l'est prévu d'utiliser le four, on peut en profiter pour y glisser un gratin. Tous les aliments se laissent facilement transformer en gratin. Le plus simple étant d'ajouter un peu de crème fraîche et de saupoudrer de fromage. Une purée peut ainsi être avantageusement agrémentée : déposez une petite épaisseur de purée au fond d'un petit plat, ajoutez une louche de légumes quelconques mélangés à un peu de sauce tomate et saupoudrez de fromage et d'herbes de Provence. En un quart d'heure le tour est joué ! Si on tient à l'omelette, on peut aussi en profiter pour y glisser deux œufs cocotte♦.

b. Accompagnements en alternative à l'omelette

Voici quelques propositions d'alternatives à l'omelette à base d'œufs ou non. Si l'on dispose d'un congélateur, on peut même en préparer en plus grande quantité et en garder à réchauffer pour les fois suivantes.

Si on en dispose au refuge, on peut proposer un bol de crudités. Salade verte, carottes, œuf dur, maïs, haricots verts, lentilles... tout peut être proposé en salade. Une façon astucieuse d'obtenir de la verdure est la préparation de graines germées♦. Faciles à produire, elles présentent l'avantage de ne peser quasiment rien à l'hébergement.

Les galettes de pommes de terre, de légumes* ou de céréales se réalisent facilement en mélangeant des œufs aux légumes râpés et/ou aux céréales puis les cuisant à la poêle ou au four. Dans le même genre, on peut réaliser des crêpes aux légumes en ajoutant des légumes râpés et des épices dans une pâte à crêpes. Ces recettes se réalisent assez rapidement, mais il peut être judicieux de les précuire avant le service et de terminer leur cuisson juste avant de les servir.

Une tranche de cake aux légumes grillée peut faire office de steak végétal et accompagne très bien les légumineuses.

c. Plats végétariens

Selon l'affluence et l'inspiration du moment, on peut aussi prendre le parti de proposer un plat complet végétarien. Voici ici quelques idées de recettes qui peuvent aussi être proposées comme plat à tous les clients.

Dans certains plats traditionnels, on peut servir les céréales, les légumes et la viande séparément. Ainsi en est-il du dahl bat (plat traditionnel népalais à base de riz et de légumes), du couscous... Ces plats permettent à chacun de se servir comme il veut, végétariens compris.

Si on a choisi de servir un plat végétarien unique à tout le monde, le four s'avère un allié efficace. De nombreux plats gratinés feront le bonheur de tous. Ainsi, les lasagnes aux légumes*, le gratin de pizzoccheri (pâtes italiennes à base de sarrasin accompagnées de pommes de terre et de chou)...

Les quiches présentent aussi de nombreux avantages. On peut les préparer dans de grands plats rectangulaires et servir des parts rectangulaires. En refuge, la plus simple quiche végétarienne pourra être préparée à base de carottes, d'oignons et de lentilles*. Mais on peut en fait y mettre quasiment tout. Soit on proposera la même à tout le monde, soit on en proposera deux au choix et les convives s'arrangeront entre eux pour la répartition (ce qui convient bien aux groupes, mais est parfois source de réclamations).

4. Un bon accueil végétarien, un petit plus ?

Outre la météo et les qualités de la course ou de la randonnée, les sujets qui reviennent le plus fréquemment lorsqu'on parle d'un refuge sont la qualité du sommeil et de l'accueil, autant en termes de relations avec le gardien et son équipe qu'en termes... gastronomiques !

Même si la clientèle végétarienne est encore largement minoritaire, nos habitudes alimentaires changent et pourraient bien évoluer vers une consommation moins importante de viande et une demande de plats plus « équilibrés ». D'autre part, la clientèle étrangère tend à augmenter dans certains refuges et donc le nombre de clients végétariens. Un accueil de qualité leur laissera un bon souvenir par rapport à leur expérience dans d'autres refuges.

Une cuisine originale est aussi un moyen de se distinguer parmi le commun des refuges et pourrait, si les conditions d'accès le permettent, attirer des clients pour qui un séjour en refuge est une occasion originale de se retrouver entre amis ou en famille. Le refuge devient destination et n'est plus une simple étape de la randonnée ou de la course d'alpinisme.

Conclusion

Les problématiques liées à l'accueil des clients végétariens en refuge sont de différentes natures. Elles sont en premier lieu pratiques et tournent principalement autour de la question de l'organisation de la cuisine. Nous avons vu qu'il était possible d'améliorer sensiblement la qualité de l'accueil des clients végétariens dans son refuge par la combinaison de multiples petites actions. De nombreuses options sont possibles et leur choix dépendra de la volonté du gardien, mais aussi des caractéristiques du refuge telles le type de clientèle, l'équipement de la cuisine, les possibilités de stockage... Il n'y a pas de solution universelle et le gardien et son équipe devront agir sur plusieurs leviers en même temps. Cette réflexion pourra aussi être l'occasion d'améliorer le fonctionnement du refuge. D'une part, elle va nous amener à réfléchir à l'optimisation des ressources en cuisine. D'autre part, cette analyse pouvant aussi être appliquée aux autres régimes particuliers (allergies, intolérances alimentaires), elle va permettre d'améliorer la qualité de l'accueil d'une clientèle spécifique qui semble grandissante.

Mais les problématiques de l'accueil des végétariens sont aussi de nature culturelle et même philosophique. Des connaissances lacunaires des deux part, l'incompréhension mutuelle voire une certaine intolérance et le manque de communication peuvent aller jusqu'à rendre cette situation désagréable ou conflictuelle. Il faudra donc, en plus des recettes, avoir recours à de la pédagogie et faire quelques efforts de communication. Chacun acceptant les différences à sa façon.

Végétarienne de longue date, la rédaction de cette note de synthèse m'a permis d'avancer dans ma réflexion sur un refuge proposant principalement de la cuisine végétarienne. Cela serait-il possible dans tout type de refuge ? Y a-t-il une clientèle intéressée par une telle offre ? Nous avons vu qu'il n'y a aucun obstacle pratique à la réalisation d'un tel projet. Mais les écueils paraissent plutôt culturels et philosophiques. Notamment, parce qu'à la différence d'un restaurant, un refuge n'est pas forcément une destination. Pourra-t-on bouleverser certaines habitudes bien ancrées ? Un tel choix alimentaire est-il alors conciliable avec la fonction de service publique du refuge ? La meilleure solution est peut-être à rechercher en faisant le test...

Annexe 1 : accueils des clients végétariens dans certains refuges

Refuge	Prévenu suffisamment à l'avance	Prévenu au dernier moment	Autre
Bassiès	Omelette et légumes		
Bayssellance	Œufs cocotte	Omelette	Gratin de pizzoccheri
Conscrits	Selon l'inspiration de jour : part de quiche, omelette, ratatouille en gratin...	Omelette	Momos aux légumes (spécialité népalaise), pâtes sautées aux légumes le midi
Dent Parrachée	Rien de particulier : soupe et accompagnement sont toujours végétaux et servis séparément		
En-Beys	Risotto de légumes...	Omelette	Assiette nature (végétarienne) le midi
Estagnous	Omelette et pâtes		
Etang d'Araing		Omelette et ratatouille	
Fond des Fours	Selon l'inspiration du jour : accompagnement agrémenté d'une salade ou de légumineuses restant des jours précédents		Quasi jamais d'omelette
Laribet	Omelette		Plat spécial si beaucoup de clients végétariens en même temps
Oulettes de Gaube	Crudités, Soupe de légumes sans fond de sauce	Omelette (au mieux)	
Pinet	Soupe de légumes avec lentilles ou pâtes		
Prafleuri (Suisse)	Poêlée de légumes frais avec différentes graines	Steak végétarien, lasagnes aux légumes surgelés	En remplacement de la viande
Salles	Fondue		

Annexe 2 : recettes

Œufs cocotte pour une personne

Ingrédients : 2 œufs
4 Cuillères à Soupe (cs) de crème fraîche
Quelques lamelles de tomme

Préparation :

- * Dans 2 ramequins, mettre 2 cs de crème fraîche et 2 lamelles de tomme.
- * Casser un œuf dessus et rajouter 2 cs de crème fraîche. Saler, poivre.
- * Couvrir complètement de lamelles de tomme.
- * Mettre les ramequins au four au bain-marie 5 à 6 min.

Graines germées

Que faire germer ?

A priori n'importe quelle graine datant de moins de 2 ans peut être mise à germer. Le temps de germination va de 2 à 6 jours.

Avec quel matériel ?

Il n'est pas nécessaire de s'équiper d'un germoir : une assiette creuse ou un Tupperware peu profond mènent au même résultat.

Comment procéder ?

- * Mettre 2 cs de graines à tremper pendant une nuit.
- * Rincer, égoutter et étaler dans l'assiette.
- * La placer dans un endroit clair à température ambiante.
- * Matin et soir, plus une troisième fois s'il fait très chaud, couvrir les graines d'eau en la versant à travers une passoire. Veiller à ce que les graines aient toujours « les pieds dans l'eau ».
- * Les moisissures éventuelles apparaissant lors de grosses chaleurs disparaîtront au rinçage.

Comment les utiliser ?

- * Elles peuvent être consommées dès que le germe perce. On peut aussi attendre les pousses vertes, mais si l'on tarde trop les tiges durciront et ne seront plus très agréables à manger.
- * Toujours rincer les graines germées avant consommation.
- * Le mieux est de les déguster crues. Mais elles peuvent être attendries quelques instants à l'eau bouillante ou passées à la poêle avec un peu d'huile.
- * A maturité, elles peuvent être conservées plusieurs jours au réfrigérateur si elles sont rincées régulièrement.

Lasagne aux légumes express

Ingrédients : Une grosse boîte de ratatouille
Des feuilles de lasagne
Du fromage râpé

Pour la sauce béchamel :

- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- 60 cl de lait
- sel, poivre
- muscade râpée

Préparation de la béchamel:

- * Faire fondre le beurre dans une casserole à fond épais. Ajouter la farine, et remuer avec une cuillère de bois sans laisser colorer. La farine doit juste épaissir.
- * Verser le lait progressivement, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonner de sel, poivre et muscade râpée.

Préparation des lasagnes : dans un plat alterner les couches de lasagnes, légumes et sauce béchamel. Recouvrir de fromage. Enfourner 50 min à 200°C.

Quiche aux carottes

Ingrédients :

- * Pour la pâte :
 - 300 g de farine
 - 10 cl d'huile d'olive
 - Quelques dizaines de cl d'eau tiède
 - Sel
 - Eventuellement 1 cs d'herbes de Provence ou de thym

- * Pour la garniture :
 - 1 gros oignon
 - 3 carottes
 - 100 g de lentilles
 - 3 œufs
 - 15 cl de crème fraîche
 - 1 cc de curry en poudre
 - Sel, poivre
 - 100 g de fromage râpé ou de fromage de chèvre

Préparation :

- * Dans une poêle, faire revenir les oignons et les carottes épluchées et coupées en rondelles avec un peu d'huile et une cuiller à café de curry.
- * Faire cuire les lentilles 20 min dans de l'eau bouillante.
- * Mélanger tous les ingrédients de la pâte jusqu'à obtention d'une pâte homogène et qui ne colle pas aux doigts. L'étaler et la mettre dans le moule.
- * Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7). En profiter pour faire précuire la pâte (jusqu'à ce qu'elle soit sèche sur toute sa surface).
- * Dans un saladier, battre les oeufs avec la crème et les épices.
- * Tapisser la pâte des rondelles de carottes et des lamelles d'oignons. Recouvrir de lentilles. Verser ensuite la préparation aux oeufs, puis recouvrir de fromage.
- * Enfourner à four chaud pendant 30 à 40 min.

Galettes de légumes et céréales (recette type)

Ingrédients pour 8 galettes : 250 à 300g de céréales cuites (riz, polenta, semoule, blé, boulgour...), éventuellement avec 1/3 de légumes secs cuits (lentilles, pois cassés, fèves, haricots...)
250 à 300g de légumes râpés ou coupés en petits dés (carottes, courgettes, poivrons, oignons, maïs...)
2 œufs
Une grosse poignée de fromage (selon l'inspiration du moment...)
2 cs d'huile d'olive
Sel, poivre et éventuellement épices (herbes de Provence, curry...)
Autres assaisonnements : graines (lin, sésame, tournesol...), fruits secs...

Préparation :

- * Ecraser grossièrement à la fourchette les céréales et les légumes secs.
- * Ajouter les légumes.
- * Dans un saladier, mélanger les œufs, le fromage, l'huile et l'assaisonnement.
- * Verser sur les céréales et les légumes.
- * Cuisson à la poêle : faire chauffer de l'huile dans une grande poêle. Déposer environ 2 cs du mélange de façon à former des galettes d'un bon cm d'épaisseur. Faire cuire à feu doux avec un couvercle une dizaine de minutes. Puis retourner les galettes et faire dorer de l'autre côté avec un peu d'huile.
- * Cuisson au four : la préparation doit être bien mouillée au départ. Ajouter du liquide (lait) si nécessaire. Déposer le même type de galettes dans un plat graissé. Arroser d'un léger fil d'huile. Enfourner à température moyenne (150°, Th. 5) 30 à 45 minutes.

Annexe 3 : Ressources bibliographiques

Sites internet (au 01/09/2009)

Végétarisme

VegAsso : <http://www.vegetarisme.info/>

Association Végétarienne de France : <http://www.vegetarisme.fr/>

<http://www.vegplanete.com/>

Union Internationale Végétarienne (IVU) : <http://www.ivu.org/french/>

Union Végétarienne Européenne : <http://www.euroveg.eu/lang/fr/home/home.php>

Alimentation

Site de la FFME : http://www.ffme.fr/medical/ARTICLE_alimentation.php

Site de nutrition : <http://fderad.club.fr/tables/aae.htm>

Recettes

www.marmiton.org

www.cuisine-vegetarienne.com

Autres

www.1001stages.com

Livres

Cahier du CAF « Alimentation en Montagne »

Agnès Florian, La cuisine végétarienne facile et gaie, Bio-Espace Editions, 2007

Jane Collignon, Cuisine végétarienne des régions de France, Edisud, 2004