



## Nouvelles tendances culinaires 20 ans après

LES CAHIERS DES RENCONTRES FRANÇOIS RABELAIS  
2024



UNIVERSITÉ OUVERTE DES  
SCIENCES GASTRONOMIQUES  
VILLE RABELAIS

**Les Rencontres Francois Rabelais sont un événement labellisé “Manifestation de culture humaniste” dans le cadre du Plan National de Formation du Ministère de l’Éducation nationale.**

**Direction de rédaction : Francis Chevrier, directeur de l’Institut européen d’histoire et des cultures de l’alimentation, et Kilien Stengel, coordinateur des Rencontres Francois Rabelais**

*Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, des pages ou images publiées dans la présente publication, faite sans l’autorisation écrite de l’éditeur est illicite et constitue une contrefaçon (loi du 11 mars 1957, art.40 & 41 et code pénal art.425).*



# SOMMAIRE

<b>Quoi de neuf depuis 20 ans ? .....</b>	<b>6</b>
<b>Une sécurité sociale de l'alimentation, est-ce utopique ? .....</b>	<b>8</b>
<b>L'IA, chef du futur ? .....</b>	<b>10</b>
<b>La gastronomie à l'heure des régimes "sans". .....</b>	<b>13</b>
<b>Les pays à la mode. .....</b>	<b>16</b>
<b>Les légumineuses, le nouveau Graal ?.....</b>	<b>18</b>
<b>À quoi ressemblera la cuisine dans 20 ans ? .....</b>	<b>20</b>

# ÉDITO

Pour la 20e fois se sont tenues, les 14 et 15 novembre, les Rencontres François Rabelais et toute l'équipe de l'IEHCA fut très heureuse d'accueillir le public.

Depuis 20 ans, nous avons à cœur d'interroger les pratiques culinaires et alimentaires afin de permettre au public le plus large de mieux comprendre les enjeux d'un acte essentiel de l'humanité « se nourrir ».

Et si possible « bien se nourrir » c'est-à-dire de manière respectueuse de son corps et de sa santé, de manière respectueuse de l'environnement et de manière respectueuse des femmes et des hommes qui produisent nos aliments.

Ce sont du moins les valeurs et enseignements que nous nous efforçons de promouvoir tout au long de l'année à la Villa Rabelais et bien sûr à l'occasion de ces Rencontres.

« Les nouvelles tendances culinaires » furent le thème de nos premières Rencontres en 2005. Vingt ans plus tard, que sont-elles devenues ?

Il est intéressant de se poser la question. Le regard que nous portons sur les tendances actuelles interroge les pratiques et les modes qui témoignent de la richesse de l'inventivité et de la curiosité humaines.

Algues, légumineuses, quinoa et plantes sauvages sont aujourd'hui incontournables dans les assiettes. Une alimentation qui se doit, et c'est heureux, d'être de plus en plus solidaire retiendra également notre attention tout comme le rêve d'exotisme et de voyages qui renouvelle sans cesse la carte des restaurants.

Enfin l'irruption de l'Intelligence Artificielle dans l'univers de la cuisine n'est pas le moindre des défis et ouvre à n'en pas douter des perspectives stimulantes. Que de belles discussions à venir !

Merci à Christophe Hay qui a présidé nos 20e Rencontres, merci à toutes celles et ceux qui nous font l'honneur d'y participer, merci au public fidèle, merci à nos partenaires sans qui rien ne serait possible.

Belles Rencontres à vous !

# Quoi de neuf depuis 20 ans ?

En partant du programme de 2005, que sont devenues les tendances culinaires d'il y a 20 ans ? Pourquoi les tendances du passé ne sont plus tendances aujourd'hui ? Comment les grands évènements (crises migratoires, climatiques, conflits, #metoo, covid-19...) ont influencé ces tendances et ces évolutions culinaires ?

## Intervenants :

- **Christophe HAY**, chef cuisinier, *Fleur de Loire*, Blois
- **Anne-Claire PARÉ**, experte tendances, *Bento*, Paris
- **Estérelle PAYANY**, critique gastronomique, journaliste et autrice culinaire, Paris
- **Marielle SALVADOR**, enseignante-chercheuse HDR en comportement du consommateur, *Institut Lyfe*, Écully

## L'évolution des tendances et des innovations alimentaires.

Le paysage alimentaire a connu une transformation radicale au cours des dernières décennies, façonné par des changements socioculturels, des avancées technologiques et une prise de conscience accrue des enjeux environnementaux. Cette métamorphose s'inscrit dans une dynamique où traditions et modernité se croisent, créant une toile culinaire vibrante. En explorant les tendances et innovations alimentaires, nous découvrons un univers qui ne cesse de surprendre et d'inspirer.

## L'évolution des habitudes alimentaires : une réflexion sociétale.

Nos habitudes alimentaires ne sont plus dictées uniquement par la disponibilité des ressources ou les traditions culturelles, mais par une multitude de facteurs, dont la santé, la durabilité et l'éthique. L'essor de l'alimentation consciente en est un exemple frappant. De nombreux consommateurs recherchent désormais des produits issus de filières responsables, privilégiant la transparence dans les pratiques agricoles et le respect des droits humains.

Ces tendances reflètent une demande croissante pour une alimentation alignée sur des valeurs éthiques, mais elles suscitent aussi des débats, notamment sur leur accessibilité et leur viabilité à long terme.

## Les techniques culinaires : entre tradition et modernité.

L'évolution des techniques culinaires illustre parfaitement la manière dont tradition et innovation s'entrelacent. Des méthodes ancestrales, comme la fermentation, retrouvent leurs lettres de noblesse, tandis que des technologies de pointe, comme la cuisson sous vide, se généralisent. Ces innovations permettent non seulement de rehausser les saveurs, mais aussi de préserver les qualités nutritionnelles des aliments, répondant ainsi aux attentes des consommateurs modernes. Cette démarche exige un équilibre délicat, mais lorsqu'elle est réussie, elle donne lieu à des expériences mémorables pour les convives.

## La mondialisation des saveurs : un échange culturel permanent.

Avec la mondialisation, les frontières culinaires s'effacent. Les cuisines locales adoptent des influences internationales, créant des plats fusion qui célèbrent la diversité culturelle.

Cette tendance est particulièrement visible dans les grandes villes, où les menus reflètent la richesse des cuisines du monde. Par exemple, la cuisine asiatique, avec ses techniques délicates et ses saveurs complexes, continue d'inspirer les chefs du monde entier. Mais d'autres régions, comme l'Amérique latine ou le Moyen-Orient, apportent également des idées innovantes qui enrichissent les scènes gastronomiques internationales.

Concernant la cuisine du Moyen-Orient, des plats tels que le houmous, le labneh ou le shakshuka ont transcendé leurs frontières culturelles pour devenir des incontournables mondiaux. Cette popularité témoigne de la manière dont des traditions culinaires spécifiques trouvent un écho universel.

## L'importance de l'approvisionnement local et de la durabilité.

La durabilité est devenue une priorité pour de nombreux établissements, et l'approvisionnement local joue un rôle clé dans cette démarche. Les mouvements tels que le "locavorisme" encouragent les chefs à s'approvisionner auprès de producteurs locaux, garantissant fraîcheur, qualité et empreinte carbone réduite.

Cependant, cette approche n'est pas sans défis, notamment en termes de coûts et de logistique. L'utilisation des produits locaux permet néanmoins de créer une connexion plus forte avec la communauté et de mettre en avant la richesse des terroirs.

### Les restaurants : plus qu'un simple repas.

Aujourd'hui, un restaurant ne se contente plus de servir de la nourriture ; il offre une expérience complète. L'ambiance, le service et même la technologie jouent un rôle crucial dans la perception globale des clients. Des concepts tels que les repas immersifs, où l'environnement et la mise en scène complètent la dégustation, gagnent en popularité.

De plus, la digitalisation transforme la relation entre les établissements et leurs clients. Les plateformes de réservation en ligne, les menus interactifs et la communication via les réseaux sociaux redéfinissent les attentes des consommateurs. Ces outils enrichissent l'expérience des convives, tout en complétant l'aspect humain de l'hospitalité.

### Les défis et opportunités des régimes à base de plantes.

Le passage à des régimes alimentaires à base de plantes représente l'un des changements les plus marquants de ces dernières années. Ce virage est motivé par des préoccupations environnementales, éthiques et de santé. Cependant, il pose également des défis aux chefs, qui doivent rivaliser de créativité pour satisfaire les attentes des clients sans compromettre le goût. L'utilisation de légumineuses, de noix ou de champignons peut transformer des plats végétaliens en créations gastronomiques impressionnantes.

### Les influences culturelles : le rôle de la nostalgie et de l'héritage .

Les préférences alimentaires sont profondément enracinées dans les contextes culturels. La nostalgie et l'héritage façonnent les tendances culinaires actuelles. Par exemple, les plats réconfortants inspirés des recettes familiales gagnent en popularité, offrant un sentiment de connexion et d'authenticité. Ces influences varient d'une région à l'autre, mais elles jouent un rôle clé dans la définition des attentes des consommateurs.

### Les tendances émergentes au-delà de l'occident.

Si les capitales culinaires occidentales continuent d'attirer l'attention, des régions moins médiatisées émergent également comme des centres d'innovation. L'Afrique, par exemple, apporte des saveurs uniques et des techniques novatrices qui trouvent un écho sur la scène internationale. Des ingrédients comme le fonio ou des techniques de cuisson traditionnelles adaptées par des chefs modernes enrichissent la gastronomie mondiale et mettent en lumière la richesse de traditions longtemps sous-estimées.

### L'éducation culinaire : préparer les chefs de demain .

L'évolution rapide de l'industrie exige une adaptation constante des formations culinaires. Les chefs de demain devront maîtriser non seulement les techniques traditionnelles, mais aussi comprendre les impératifs de durabilité, l'utilisation des nouvelles technologies et les attentes changeantes des consommateurs. L'intégration d'une approche multidisciplinaire pourrait être une solution, combinant arts culinaires, gestion et éthique.

### La transformation numérique et l'impact des réseaux sociaux .

Enfin, la révolution numérique redéfinit l'industrie alimentaire. Les réseaux sociaux, en particulier, ont transformé la manière dont les restaurants se connectent à leur public. Des plateformes comme Instagram et TikTok permettent de partager des expériences culinaires de manière visuelle et immersive, influençant les tendances alimentaires en temps réel. La digitalisation continue de remodeler l'industrie, avec des possibilités d'évolution encore à explorer.

### Conclusion : une industrie en mouvement.

L'industrie alimentaire se trouve à un carrefour où traditions, innovations et impératifs éthiques se croisent. Ce voyage à travers les tendances et innovations culinaires illustre la richesse et la complexité d'un secteur en constante évolution. En regardant vers l'avenir, il est clair que l'équilibre entre authenticité, créativité et durabilité sera essentiel. Ces défis et opportunités promettent de redéfinir la manière dont nous apprécions et partageons la nourriture dans un monde de plus en plus connecté.



Pour accéder  
à la vidéo,  
scannez ce code !

# Une sécurité sociale de l'alimentation, est-ce utopique ?

On entend parler de temps à autre du projet d'une Sécurité sociale de l'alimentation. Cela paraît être un projet original ! Et pourtant, à l'heure où une frange des Français est en souffrance alimentaire, ou la pauvreté s'accroît d'année en année, n'est-il pas temps de penser autrement ?

## Intervenants :

- **Marie-Laure AUGRY**, journaliste, Tours
- **Charles FOURNIER**, député d'Indre-et-Loire
- **Isabelle HANNEQUART**, maître de conférences HDR en Droit public, *université de Tours*
- **Sidonie NAULIN**, maîtresse de conférences en sociologie, *Sciences Po*, Grenoble
- **Dominique PATUREL**, chercheuse retraitée, Collectif Démocratie alimentaire, Montpellier
- **Boris TAVERNIER**, député du Rhône, délégué général, *VRAC France*, Lyon

## Sécurité sociale alimentaire : de l'utopie à une nécessité sociale et écologique.

Autrefois perçue comme une utopie, la sécurité sociale alimentaire est aujourd'hui reconnue comme une nécessité urgente face à la montée croissante de l'insécurité alimentaire. En France, plus de 8 millions de personnes souffrent de ce fléau, un chiffre qui a triplé depuis 2005. Soutenue par des acteurs de la société civile, des chercheurs et des universitaires, cette initiative a franchi une étape décisive avec le dépôt récent d'un projet de loi d'expérimentation à l'Assemblée nationale.

## Une approche globale de réappropriation des systèmes alimentaires.

Le concept de sécurité sociale alimentaire repose sur une réappropriation des systèmes alimentaires à travers l'ensemble des étapes : production, transformation, distribution et consommation. Ce mouvement prend racine dans les années 2000 avec l'émergence de circuits courts et d'associations visant à reconnecter les citoyens avec leur alimentation.

Des initiatives telles que les marchés paysans ou les coopératives ont permis de démocratiser l'accès à des produits de qualité tout en soutenant l'agriculture paysanne et biologique.

Cette approche ne se limite pas à la question de l'accès économique : elle ambitionne de transformer les modèles agricoles et de distribution pour les aligner sur des perspectives écologiques et sociales. En intégrant ces dimensions, la sécurité sociale alimentaire vise à répondre aux enjeux actuels tout en construisant un système durable.

## Des initiatives locales au cœur du changement.

Dans les quartiers populaires, certaines initiatives ont permis de rendre accessibles des produits biologiques, souvent considérés comme réservés aux classes aisées. Par exemple, des épiceries éphémères ont été créées en collaboration avec des agriculteurs locaux, permettant aux habitants d'acheter des produits à prix coûtant. Ces initiatives ont ainsi brisé les stéréotypes selon lesquels l'alimentation saine serait un privilège réservé, tout en promouvant une alimentation de qualité et abordable.

Ces projets locaux s'accompagnent souvent d'actions éducatives et participatives. On peut citer des dégustations mettant en valeur le goût des produits locaux, des visites à la campagne pour rapprocher les consommateurs des producteurs, des concours culinaires pour stimuler la créativité en cuisine, ou encore des formes de gouvernance participative dans lesquelles les habitants jouent un rôle actif. Ces démarches ont non seulement réduit les inégalités alimentaires, mais ont également favorisé l'émancipation et l'engagement citoyen.

## Alimentation et droits fondamentaux.

La sécurité sociale alimentaire soulève également la question de l'intégration du droit à l'alimentation dans les cadres juridiques. Inspirée de partenariats internationaux et d'échanges académiques, cette idée propose de considérer l'alimentation comme un "fait social total" impactant des domaines variés : santé, culture, gouvernance et commerce international.

Pour répondre à cette complexité, des formations interdisciplinaires se développent, à l'image d'un master spécialisé dans l'alimentation, le patrimoine, la culture et la transition. Ces initiatives montrent que la réflexion sur l'alimentation ne peut se limiter à un seul champ : elle nécessite une approche transversale pour être pleinement efficace. .

### Le rôle de l'éducation alimentaire dans l'émancipation.

L'éducation alimentaire constitue un outil essentiel d'émancipation. En apprenant à mieux comprendre et choisir leur alimentation, les citoyens peuvent reprendre le contrôle sur ce qu'ils consomment. L'objectif est d'atteindre une justice sociale et environnementale, où chacun peut accéder à une alimentation saine et respectueuse de la planète.

Ces initiatives s'inscrivent également dans un contexte plus large, en abordant des problématiques comme la distance parcourue par certains aliments (parfois 3 000 km) et leurs impacts environnementaux. Les coûts cachés de l'alimentation industrielle, notamment en matière de santé publique (le diabète coûte à lui seul 10 milliards d'euros par an), sont aussi mis en avant.

### Un projet collectif et systémique.

L'idée de sécurité sociale alimentaire émane de collectifs engagés comme la Confédération paysanne ou Ingénieurs sans frontières. Leur ambition est claire : transformer un système alimentaire largement dominé par l'industrie pour garantir un accès universel à une alimentation saine, locale et durable.

Des initiatives locales, comme celles menées à Tours ou à la Maison de l'alimentation à Lyon, illustrent l'importance de relier société civile, recherches académiques et politiques publiques. Cette cohérence est essentielle pour avancer collectivement vers un système alimentaire plus juste et durable.

### Défis politiques et institutionnels.

Malgré son ambition, ce projet se heurte à des obstacles importants, notamment le poids des accords internationaux comme ceux de l'OMC, qui compliquent l'application concrète de droits fondamentaux comme le droit à l'alimentation. Il est donc crucial de trouver un équilibre entre idéalisme et pragmatisme pour éviter que de bonnes idées ne restent théoriques, comme cela a pu être le cas avec les monnaies locales.

Par ailleurs, la hausse de l'inflation alimentaire aggrave la précarité, rendant indispensable une intervention rapide. La montée en puissance des aides alimentaires montre à quel point un mouvement social, soutenu par des relais politiques et institutionnels, est nécessaire pour changer les règles du jeu.

### Pour une action locale et une vision globale.

L'un des principaux objectifs de la sécurité sociale alimentaire est de redonner aux citoyens le pouvoir sur leurs choix alimentaires. Cela implique une transformation des systèmes de production en fonction des besoins et aspirations des consommateurs, tout en rééquilibrant les rapports de force entre commerce et droits humains.

L'urgence sociale et environnementale oblige également à mieux intégrer les coûts réels de l'alimentation, qu'ils soient sanitaires ou écologiques. Bien que le droit à l'alimentation soit inscrit dans des textes fondamentaux comme la Déclaration universelle des droits de l'homme, il reste largement inappliqué.

### Vers une traduction politique ambitieuse.

Des initiatives locales telles que les projets alimentaires territoriaux ou les maisons de l'alimentation pourraient servir de base pour des politiques publiques solides. Le défi est d'inscrire ces expériences dans une vision nationale à travers des lois d'expérimentation, permettant d'évaluer leur impact et de soutenir leur développement.

Cependant, pour réussir, il est essentiel d'adopter une approche pragmatique. Comme l'illustrent d'autres idées, une trop grande orthodoxie peut freiner leur mise en œuvre. En somme, la sécurité sociale alimentaire repose sur une coalition entre citoyens, associations, chercheurs et décideurs politiques. Une loi bien pensée pourrait catalyser ce changement en intégrant ces initiatives locales dans un cadre national ambitieux, au service d'un système alimentaire durable et démocratique.



Pour accéder  
à la vidéo,  
scannez ce code !

# L'IA, chef du futur ?

L'irruption de l'IA apporte beaucoup de nouveautés en cuisine. Alors que les algorithmes nous dictent nos sélections alimentaires, certains restaurants font appel à des logiciels d'intelligence artificielle pour créer des recettes et d'autres misent sur la réalité augmentée pour surprendre leurs clients. D'autre part, pour « confectionner » des produits, l'impression alimentaire en 3D, quant à elle, se développe dans les préparations préliminaires. De nouvelles expériences aux services des consommateurs...

## Intervenants :

- **Marine CORE-BAILLAIS**, fondatrice, *La Patisserie Numerique*, Paris
- **Olivier JAPHET**, référencier de contenu, *Web solution*, Saint Malo
- **Morgane LANDRE**, fondatrice & directrice, *Agence Yolk*, Lyon
- **Stephane RISS**, directeur, *Affectio et QEAT*, Paris
- **Kilien STENGEL**, responsable de l'université ouverte des sciences gastronomiques, *IEHCA- Villa Rabelais*, Tours

## L'intelligence artificielle dans la gastronomie.

L'intelligence artificielle (IA) est aujourd'hui un sujet brûlant de discussions médiatiques. Elle est perçue à la fois comme une avancée technologique brillante, mais aussi comme une menace potentielle pour l'humanité. Dans le secteur de la gastronomie et des services alimentaires, l'IA suscite également de nombreux débats. Certains la considèrent comme un outil capable de résoudre des problèmes logistiques complexes, facilitant la gestion des cuisines et la personnalisation des menus. D'autres, en revanche, craignent que l'IA nous déconnecte de la réalité, altérant l'interaction humaine et l'authenticité des expériences culinaires. Au-delà de ces préoccupations, l'IA trouve déjà sa place dans divers aspects du secteur alimentaire, de la gestion des stocks à l'optimisation des commandes, en passant par l'offre personnalisée.

Dans ce contexte, l'IA présente de nombreux avantages incontestables, mais soulève également des défis considérables, notamment en ce qui concerne l'expérience client et la préservation de l'artisanat culinaire.

Alors que l'IA transforme progressivement les industries, son impact dans le domaine de la gastronomie n'est pas seulement une question de pratiques commerciales, mais également une question de valeurs et de traditions.

## Les applications pratiques de l'IA dans le secteur alimentaire.

L'intelligence artificielle est déjà utilisée dans divers domaines de la food tech, et son potentiel est considérable. Dans le secteur de la restauration, l'IA a permis de simplifier plusieurs processus, notamment la gestion des stocks, l'optimisation des commandes, ainsi que la personnalisation de l'offre pour les clients. Par exemple, des outils alimentés par IA permettent d'ajuster les quantités de produits nécessaires en fonction de la demande en temps réel, réduisant ainsi le gaspillage alimentaire. De même, des plateformes basées sur l'IA peuvent analyser les préférences des consommateurs et proposer des menus personnalisés, optimisant ainsi l'expérience client.

CD'un autre côté, l'IA joue un rôle crucial dans l'automatisation de certaines tâches de préparation des repas. La technologie de l'impression alimentaire, par exemple, permet une production rapide et personnalisée d'articles comme des biscuits ou des chocolats, tout en préservant les goûts et la qualité. Ces avancées permettent d'améliorer l'efficacité des cuisines professionnelles, tout en proposant des produits adaptés aux attentes individuelles des consommateurs. Toutefois, si ces avantages sont indéniables, ils soulèvent des questions sur l'impact de cette automatisation sur la créativité culinaire et la place de l'humain dans le processus de création gastronomique.

## Les points de vue d'experts sur l'impact de l'IA.

Lors d'une récente table ronde, plusieurs experts ont partagé leurs points de vue sur l'impact de l'IA dans le domaine de la gastronomie. Marine, entrepreneure dans le domaine de la pâtisserie numérique, a souligné comment la fabrication numérique, au-delà de l'automatisation, permet de créer des produits personnalisés tout en respectant des recettes traditionnelles.

Par exemple, l'utilisation des technologies d'impression alimentaire permet de produire des biscuits sur mesure de manière plus rapide et personnalisée sans compromettre le goût ou la qualité. Selon elle, l'IA ne remplace pas la créativité humaine mais la soutient dans la réalisation de concepts innovants.

Morgan, spécialiste du marketing dans l'industrie alimentaire, a quant à elle évoqué l'impact de l'IA sur l'expérience client et la transformation des métiers dans la restauration. Elle a comparé les progrès technologiques actuels aux changements industriels du passé, en soulignant que les évolutions se produisent à une vitesse sans précédent. Selon elle, l'IA pourrait transformer profondément la manière dont les restaurants interagissent avec leurs clients, mais beaucoup de conséquences restent imprévisibles. Si l'IA peut optimiser l'expérience de service en restaurant, elle soulève également des questions sur l'avenir des emplois traditionnels dans ce secteur et sur la place de l'humain dans ces transformations.

### **L'impact de l'IA sur les métiers traditionnels et l'authenticité des produits.**

Lors d'une récente table ronde, plusieurs experts ont partagé leurs points de vue sur l'impact de l'IA dans le domaine de la gastronomie. Marine, entrepreneure dans le domaine de la pâtisserie numérique, a souligné comment la fabrication numérique, au-delà de l'automatisation, permet de créer des produits personnalisés tout en respectant des recettes traditionnelles. Par exemple, l'utilisation des technologies d'impression alimentaire permet de produire des biscuits sur mesure de manière plus rapide et personnalisée sans compromettre le goût ou la qualité. Selon elle, l'IA ne remplace pas la créativité humaine mais la soutient dans la réalisation de concepts innovants.

Morgan, spécialiste du marketing dans l'industrie alimentaire, a quant à elle évoqué l'impact de l'IA sur l'expérience client et la transformation des métiers dans la restauration. Elle a comparé les progrès technologiques actuels aux changements industriels du passé, en soulignant que les évolutions se produisent à une vitesse sans précédent. Selon elle, l'IA pourrait transformer profondément la manière dont les restaurants interagissent avec leurs clients, mais beaucoup de conséquences restent imprévisibles. Si l'IA peut optimiser l'expérience de service en restaurant, elle soulève également des questions sur l'avenir des emplois traditionnels dans ce secteur et sur la place de l'humain dans ces transformations.

### **L'impact de l'IA sur les métiers traditionnels et l'authenticité des produits.**

L'intégration de l'IA dans la gastronomie soulève des interrogations sur l'avenir des métiers traditionnels. Les artisans pâtissiers, cuisiniers et autres professionnels du secteur sont confrontés à une nouvelle réalité technologique. Par exemple, dans le domaine de la pâtisserie numérique, certaines tâches humaines pourraient être remplacées par des machines, ce qui pourrait altérer la transmission de l'expertise artisanale. Cependant, la préservation de l'authenticité des produits reste une priorité. L'enjeu réside dans l'équilibre à trouver entre l'introduction des technologies modernes et la sauvegarde des savoir-faire traditionnels.

L'IA peut effectivement alléger certaines tâches répétitives, mais elle ne doit pas supplanter la richesse et la diversité des compétences humaines. De plus, les petites entreprises, souvent les plus vulnérables face aux grandes innovations technologiques, doivent trouver un moyen d'utiliser ces outils tout en conservant leur caractère artisanal.

La question essentielle est de savoir comment intégrer l'IA dans ces pratiques sans perdre ce qui fait la valeur ajoutée du travail artisanal : la créativité, l'émotion, et la passion qui se cachent derrière chaque plat ou pâtisserie.

### **L'éthique de l'intelligence artificielle dans la cuisine.**

L'éthique joue un rôle crucial dans l'utilisation de l'IA, surtout lorsqu'elle impacte des secteurs aussi humains que la gastronomie. L'introduction de l'IA soulève des questions éthiques majeures concernant la créativité, l'expérience humaine, et l'impact environnemental. Comment définir les frontières entre ce qui relève de la création humaine et ce qui peut être généré par des machines ? Si l'IA permet d'optimiser certains aspects de la cuisine, elle ne doit pas pour autant gommer la dimension émotionnelle et sensorielle de la création culinaire.

De plus, l'IA peut aussi avoir un impact sur l'environnement. L'automatisation des processus de production alimentaire pourrait, en théorie, réduire le gaspillage alimentaire et améliorer l'efficacité énergétique, mais elle pourrait également entraîner une standardisation des produits qui ne tiendrait pas compte des spécificités locales et des circuits courts. Les questions éthiques sont donc multiples et nécessitent un débat continu afin de s'assurer que la technologie soit utilisée de manière à respecter à la fois les traditions culinaires et les enjeux sociaux et environnementaux.

### **L'intégration de l'IA dans la créativité culinaire.**

L'IA a un impact croissant sur la créativité culinaire. En utilisant des outils comme l'impression 3D, les chefs peuvent concevoir des modèles complexes et innovants, permettant des avancées techniques et esthétiques dans des domaines comme la pâtisserie.

Ces technologies permettent de réaliser des créations d'une grande précision et de jouer avec les formes, tout en respectant les contraintes techniques liées aux ingrédients. Toutefois, bien que l'IA ouvre de nouvelles possibilités sur le plan esthétique, elle ne révolutionne pas nécessairement le goût, qui reste une dimension exclusivement humaine.

Les chefs utilisent l'IA comme un outil supplémentaire pour repousser les limites de leur art. Toutefois, l'innovation culinaire ne doit pas se limiter à la seule technologie. L'essence de la cuisine réside dans l'équilibre subtil entre les saveurs, les textures, et les émotions qui en résultent. L'IA, en tant qu'assistant, peut certes améliorer la production ou proposer des idées innovantes, mais elle ne pourra jamais remplacer la véritable créativité qui émane des chefs humains. C'est dans ce jeu de complémentarité que l'IA trouve sa véritable place.

### **Le rôle de l'IA dans la formation des professionnels de demain.**

À mesure que l'IA se développe dans le secteur culinaire, elle devient également un élément central de la formation des futurs professionnels. Les écoles de cuisine et les centres de formation doivent désormais intégrer des modules spécifiques sur les technologies numériques et l'utilisation de l'IA dans la préparation des repas. Cette formation doit viser à donner aux futurs chefs les compétences nécessaires pour utiliser l'IA tout en préservant l'essence de leur métier.

L'objectif est d'offrir une approche hybride qui combine tradition culinaire et innovation technologique. Les chefs de demain devront être en mesure de manipuler des outils numériques et des intelligences artificielles tout en gardant à l'esprit les savoir-faire ancestraux.

Il ne s'agit pas de remplacer l'humain, mais plutôt de l'aider à maximiser ses capacités créatives et techniques grâce à des outils modernes. L'IA peut ainsi compléter la formation classique en cuisine, en ajoutant des compétences supplémentaires pour les jeunes talents qui entreront sur le marché du travail.

### **L'IA comme outil d'assistance et non comme remplaçant du chef.**

Malgré toutes ses capacités, l'IA reste avant tout un assistant dans le domaine culinaire. Elle peut aider à générer des recettes, organiser des menus, ou encore analyser des préférences clients, mais elle n'a pas la capacité de remplacer l'intuition, l'expertise, et la touche personnelle d'un chef. Un chef ne se contente pas de suivre des recettes ; il crée, il expérimente, et il adapte ses plats aux goûts de ses clients, tout en intégrant des éléments d'originalité et de contexte culturel.

L'IA, bien qu'efficace pour optimiser certaines tâches, ne peut pas reproduire la créativité humaine, qui se nourrit d'expérience et d'émotion. Les chefs de cuisine, par leur savoir-faire et leur sensibilité, créent des expériences culinaires qui vont bien au-delà de ce que l'IA peut générer. Le rôle de l'IA doit être compris comme un outil d'assistance qui permet aux professionnels de se concentrer sur les aspects les plus créatifs et humains de leur métier.

### **Conclusion : Trouver un équilibre entre tradition et innovation dans la gastronomie.**

Dans le domaine dynamique de la gastronomie, l'intelligence artificielle représente à la fois une bénédiction et un défi. Bien qu'elle offre des solutions pratiques et innovantes pour améliorer l'efficacité des processus culinaires, elle soulève également des questions sur la préservation des traditions et de l'expérience humaine.

La véritable question est de savoir comment intégrer cette technologie tout en préservant l'authenticité de la cuisine, la diversité des goûts, et l'héritage culinaire.

Le défi consiste à trouver un équilibre entre l'utilisation de l'IA pour l'innovation et la sauvegarde de l'essence même de l'art culinaire. L'IA peut apporter une réelle valeur ajoutée à la gastronomie, mais il est essentiel de ne pas perdre de vue l'importance de l'humain dans ce domaine. L'avenir de la cuisine réside dans cette fusion entre tradition et technologie, où l'humain et la machine travaillent ensemble pour créer une expérience culinaire enrichissante, respectueuse des savoir-faire ancestraux tout en ouvrant de nouvelles voies pour l'innovation.



*Pour accéder à la vidéo, scannez ce code !*

# La gastronomie a l'heure des régimes « sans »

Malgré les contraintes qu'impliquent ces régimes, de plus en plus de consommateurs essaient de manger « sans ». Sans sucre, sans gluten, sans lactose, sans viande, sans œuf, sans huile, sans sel, sans OGM, sans pesticide, sans alcool... Manger « sans », est-ce finalement manger sans risque ou sans plaisir ?

## Intervenants :

- **Julie CAPELLE**, chef de projet, filière obésité Obecentre, *CHRU Tours*
- **Xavier IGNOLIN**, caviste, *O'Colibri, Tours*
- **Faustine REGNIER**, chercheur, sociologue, *université Paris-Saclay, Inrae, PSAE*.
- **Sophie de REYNAL**, directrice marketing, *Nutrimarketing, Paris*
- **Jean-Louis SCHLIEGER**, professeur honoraire, *Faculte de medecine, Strasbourg*
- **Jean-Thomas SCHNEIDER**, chef patissier MOF, champion du monde de pâtisserie et glacerie, *Maison Asteria, Paris*

L'essor des régimes alimentaires « sans » a marqué une évolution significative dans nos comportements alimentaires, avec un intérêt croissant pour les régimes sans gluten, sans lactose, sans viande, voire sans sucre. Ces régimes, souvent associés à des préoccupations de santé, de bien-être, ou de respect de l'environnement, suscitent aujourd'hui un débat intense sur leur impact à long terme. Si certains considèrent ces pratiques comme des solutions adaptées à des besoins spécifiques, d'autres se questionnent sur leurs effets à long terme sur l'équilibre nutritionnel et la santé globale. Jusqu'où peut-on aller dans l'exclusion de certains aliments sans nuire à notre santé, à notre équilibre alimentaire et à notre relation avec la gastronomie ? Cette exploration de ces régimes restrictifs nous invite à réfléchir aux implications de ces choix alimentaires, tant sur le plan médical que sociétal, en passant par les aspects économiques, industriels et environnementaux.

## La physiologie humaine et son adaptation à la diversité alimentaire.

D'un point de vue médical, il est essentiel de rappeler que l'être humain est naturellement omnivore, conçu pour ingérer une grande variété d'aliments. Notre système digestif est une merveille d'adaptabilité qui nous permet de digérer des produits d'origine animale comme végétale. Cette capacité à traiter différents types d'aliments a été un facteur clé dans notre survie et notre évolution, en particulier au fil des siècles où l'homme est passé de la chasse et cueillette à l'agriculture, puis à l'élevage.

Historiquement, nos ancêtres ont toujours su s'adapter aux ressources disponibles dans leur environnement. Dans les régions où l'élevage était la norme, les hommes ont appris à consommer des produits animaux pour en tirer des protéines, des lipides et des nutriments essentiels. D'un autre côté, dans les zones où l'agriculture dominait, la consommation de céréales, de légumes et de fruits était plus courante.

Cette flexibilité nous a permis de prospérer dans une grande variété d'environnements, en tirant parti des ressources alimentaires locales.

Cependant, l'exclusion volontaire de certains aliments, en dehors de toute nécessité médicale, semble s'opposer à cette capacité d'adaptation naturelle de notre organisme. L'humain, au travers des âges, a toujours su se nourrir en fonction de la disponibilité des ressources. Éliminer des catégories entières d'aliments, à moins que cela ne soit pour des raisons de santé, peut sembler illogique du point de vue physiologique. Si certaines plantes, comme les céréales non traitées ou certains légumes, peuvent être difficiles à digérer en raison de leurs fibres ou de certaines protéines, l'élimination de ces produits à grande échelle peut mener à des déficits nutritionnels.

L'adaptabilité de l'organisme humain ne signifie pas pour autant qu'une alimentation sans diversité soit idéale.

En effet, exclure de manière systématique certains groupes alimentaires comme les protéines animales ou les glucides complexes peut nuire à l'équilibre global de l'alimentation, entraînant des carences en certains nutriments essentiels comme les vitamines B12, le fer, le calcium ou les protéines de haute qualité. Ces éléments sont nécessaires au bon fonctionnement du métabolisme et à la prévention de diverses pathologies, notamment les troubles sanguins et osseux.

### Les régimes « sans » : au-delà des choix médicaux.

Il est indéniable que certaines exclusions alimentaires sont dictées par des besoins médicaux. Par exemple, les personnes atteintes de la maladie coeliaque doivent impérativement éviter le gluten pour éviter les réactions inflammatoires graves, tout comme ceux qui souffrent d'intolérance au lactose ou d'allergies alimentaires doivent impérativement se passer de certains aliments pour éviter des effets indésirables. Ces régimes sont le fruit d'une nécessité médicale et ont pour but de protéger la santé de l'individu.

Mais au-delà de ces impératifs médicaux, l'essor de régimes « sans » a suscité un engouement qui dépasse souvent la simple nécessité thérapeutique. La consommation de produits « sans » est devenue un phénomène de mode, soutenu par des arguments de santé, de bien-être et d'éthique. Par exemple, les régimes végétariens et végétaliens, qui excluent la viande, parfois tous les produits d'origine animale, sont perçus par de nombreuses personnes comme des solutions idéales pour préserver leur santé, protéger l'environnement et éviter la souffrance animale. Si ces régimes peuvent en effet avoir des bienfaits à court terme, leur adoption systématique, sans une réflexion appropriée, peut poser des problèmes d'équilibre alimentaire.

Le végétarisme, qui exclut la viande mais permet la consommation d'œufs et de produits laitiers, peut en effet permettre de maintenir une alimentation équilibrée à condition que les sources de protéines et de nutriments essentiels soient diversifiées. Cependant, lorsqu'il est pratiqué de manière trop restrictive, ce régime peut entraîner des carences en éléments essentiels comme le fer, la vitamine B12 et le calcium. Le régime végétalien, qui exclut tous les produits d'origine animale, présente un risque accru de déficits nutritionnels, notamment en protéines, en fer, en vitamine B12 et en acides gras essentiels comme les oméga-3. Ces déficits peuvent avoir des conséquences sur la santé à long terme, comme des troubles sanguins, des maladies osseuses ou des problèmes de fertilité.

Il est donc primordial que ceux qui choisissent d'adopter ces régimes végétariens ou végétaliens fassent attention à la variété de leur alimentation et n'hésitent pas à recourir à des compléments alimentaires si nécessaire pour pallier les éventuelles carences. Il ne suffit pas de supprimer certains aliments pour améliorer sa santé. L'important est de veiller à ce que l'alimentation soit suffisamment variée et équilibrée, en incorporant des sources alternatives de nutriments.

### Les enjeux économiques et environnementaux des régimes restrictifs.

Les régimes alimentaires « sans » ont également des implications importantes au niveau économique et environnemental. En effet, la consommation de viande et l'élevage de bétail sont au cœur des systèmes alimentaires mondiaux, et cette industrie a des conséquences considérables sur l'économie mondiale.

Les agriculteurs et les éleveurs dépendent de la vente de produits d'origine animale pour leur subsistance. Une réduction de la demande en viande pourrait entraîner des bouleversements majeurs dans le secteur agricole, particulièrement dans les régions où l'élevage est une activité centrale.

L'industrie de la viande, notamment la viande rouge, a cependant été fortement critiquée en raison de ses impacts environnementaux, tels que la déforestation, la pollution des sols et de l'eau, ainsi que la production de gaz à effet de serre. Cette prise de conscience a poussé de nombreuses personnes à réduire leur consommation de viande, voire à adopter des régimes végétariens ou végétaliens, perçus comme plus écologiques. Mais cette vision n'est pas totalement exempte de critiques. En effet, la production de certains produits végétaliens a également un impact environnemental important. L'agriculture de monoculture, notamment pour la culture du soja destiné à l'alimentation animale ou végétalienne, a des effets néfastes sur la biodiversité et sur la qualité des sols.

En outre, la production de certains aliments dits « éthiques », comme les avocats, les amandes ou le chocolat, peut également entraîner une pression importante sur les ressources naturelles, notamment l'eau, dans des régions qui souffrent déjà de pénuries. L'industrie des produits végétaliens est donc loin d'être neutre d'un point de vue environnemental. C'est pourquoi la réflexion sur l'alimentation durable devrait prendre en compte non seulement l'impact de l'élevage, mais aussi l'empreinte écologique de l'ensemble de notre production alimentaire, qu'elle soit d'origine végétale ou animale.

## L'orthorexie : une obsession malsaine de la pureté alimentaire.

En parallèle des régimes restrictifs, un phénomène inquiétant a émergé ces dernières années : l'orthorexie. Ce trouble alimentaire, qui n'est pas encore officiellement reconnu dans toutes les classifications psychiatriques, désigne une obsession malsaine pour des aliments jugés « purs » ou « sains ». Les personnes souffrant d'orthorexie peuvent éliminer de plus en plus d'aliments de leur alimentation, non pas pour des raisons de santé, mais par peur de la contamination ou de la présence de substances considérées comme « mauvaises » pour leur organisme. Ce phénomène va bien au-delà des régimes alimentaires restrictifs, car il s'agit d'une obsession qui perturbe profondément la vie sociale et psychologique des individus.

Contrairement à d'autres troubles alimentaires, comme l'anorexie, qui se concentrent sur la peur de prendre du poids, l'orthorexie est une obsession du contrôle de ce que l'on consomme, et cela peut avoir des conséquences dramatiques. Les personnes atteintes d'orthorexie peuvent se retrouver à suivre des régimes de plus en plus stricts, réduisant considérablement la diversité alimentaire et s'exposant ainsi à des carences nutritionnelles. Cette recherche constante de la « pureté » alimentaire peut mener à des comportements de restriction extrême, pouvant entraîner des troubles alimentaires graves et des conséquences physiques et psychologiques.

## Conclusion : vers une approche plus équilibrée de l'alimentation.

Face à l'engouement pour les régimes restrictifs, il est crucial de rappeler que l'équilibre alimentaire repose sur la diversité. Une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes, protéines végétales et animales, céréales complètes et graisses saines, est la clé d'une bonne santé. Les choix alimentaires doivent être fondés sur des critères scientifiques solides, plutôt que sur des modes ou des tendances passagères. Il est essentiel d'écouter son corps, de respecter ses besoins, et de privilégier la qualité des aliments plutôt que leur étiquette ou leur provenance.

Les régimes restrictifs ne doivent pas être perçus comme une solution universelle. Bien que certains puissent répondre à des besoins spécifiques, comme dans le cas des allergies ou des intolérances, il est fondamental de maintenir un équilibre pour préserver la santé physique, mentale et émotionnelle. Pour une alimentation durable, une approche globale et raisonnée est nécessaire, prenant en compte non seulement la santé des individus, mais aussi celle de notre planète et des générations futures.



*Pour accéder  
à la vidéo,  
scannez ce code !*

# Les pays à la mode.

Pour abattre les frontières culinaires, quoi de mieux que de vivre une destination à travers un plat : bobun, burrito, poutine, bagel, falafel, pita, wok, poke bowl, dahl de lentilles, wrap con carne, fish & chips... Les saveurs du monde sont devenues tendance et les influences internationales se reflètent dans les recettes.

## Intervenants :

- **Mercedes AHUMADA**, spécialiste culture alimentaire mexicaine et culture de l'agave, Paris
- **Clemence DENAVIT**, productrice émission « Le goût du monde », *Radio France internationale*, Paris
- **Azim HOSSEINI**, restaurateur, *Bamiyan et Kabouli*, Tours
- **Manoj SHARMA**, Executive Chef & Owner, *Jugaad*, Paris
- **Sophie THIRON**, docteur en sociologie, *université Toulouse Jean Jaurès*

## La cuisine : une porte ouverte sur le monde.

Le monde de la cuisine constitue une passerelle vers des contrées lointaines, offrant un moyen de découvrir différentes cultures à travers l'art culinaire. Mais cette exploration soulève des questions fondamentales sur l'authenticité des plats que nous consommons. Lorsque l'on déguste un repas indien, avons-nous réellement le goût authentique de l'Inde ? Ces interrogations surgissent fréquemment dans les restaurants et sont au cœur des débats culinaires contemporains. En effet, à travers des dialogues captivants entre experts de diverses origines, cette question s'approfondit, nous permettant ainsi de mieux comprendre les nuances de la cuisine mondiale.

## La fusion des cultures culinaires : une exploration personnelle.

À Paris, un restaurateur, à la tête de plusieurs établissements, témoigne de sa vision de la fusion des cultures culinaires. Son expérience à Londres et ses nombreux voyages autour du monde nourrissent son approche de la création de restaurants uniques. Prenons par exemple son restaurant indien, « Jou Gad », un nom qui incarne l'ingéniosité du mélange des influences culinaires. Ce concept allie des saveurs authentiques à des palais raffinés, typiques des Parisiens.

Le défi réside dans l'art de fusionner l'authenticité des recettes traditionnelles avec des attentes contemporaines. Le restaurateur explique qu'en France, les consommateurs recherchent souvent un équilibre entre tradition et modernité, entre authenticité et innovation. C'est ce défi qui l'a poussé à explorer de nouvelles avenues, en incorporant des éléments de la cuisine française dans ses recettes, tout en préservant l'âme de la gastronomie indienne.

## La perception des saveurs : une question de contexte.

Le débat sur l'authenticité culinaire est également abordé par une sociologue, reconnue pour son expertise sur les émotions liées à la cuisine. Elle souligne l'importance du contexte et de l'environnement dans lesquels un plat est consommé. Par exemple, un plat indien ou mexicain peut offrir des saveurs distinctes, en fonction du lieu où il est dégusté. La perception des goûts varie non seulement en fonction des ingrédients, mais aussi selon le cadre culturel et social dans lequel le repas est pris. L'atmosphère, les traditions locales et les associations culturelles modifient la façon dont nous percevons la nourriture. En effet, la même recette, qu'il s'agisse d'un curry indien ou d'un tacos mexicain, sera ressentie différemment selon le pays, la ville ou même le restaurant.

La perception du goût est ainsi influencée par des facteurs multiples, tels que l'histoire, les attentes des consommateurs et les contextes sociaux. C'est un phénomène que l'on retrouve dans tous les domaines de la gastronomie mondiale, où la rencontre entre la tradition et l'innovation est toujours un enjeu.

## L'authenticité et l'innovation : le combat d'un restaurateur mexicain.

Une restauratrice spécialisée dans la cuisine mexicaine se penche sur les malentendus qu'elle a rencontrés à son arrivée en France. Lors de ses premières expériences culinaires en France, elle constate que sa cuisine était souvent associée à de la restauration rapide, une perception qu'elle a dû déconstruire. Pour elle, l'objectif est de faire découvrir la richesse de la gastronomie mexicaine aux Français, tout en s'efforçant de préserver les saveurs traditionnelles de son pays. Cependant, elle reconnaît que l'authenticité complète peut être difficile à atteindre en dehors du Mexique, notamment en raison des différences d'ingrédients et des adaptations nécessaires pour répondre aux goûts locaux.

Malgré cela, elle s'efforce d'offrir à ses clients un véritable aperçu de la cuisine mexicaine, avec des plats faits maison et préparés selon des techniques traditionnelles. Son restaurant devient ainsi un lieu de découverte et d'échange culturel, où la nourriture est à la fois un vecteur de plaisir gustatif et de partage interculturel. Sa mission consiste à introduire les Français à une cuisine plus complexe et plus raffinée que celle souvent associée à la restauration rapide.

### **L'adaptabilité : un facteur essentiel de la cuisine mondiale.**

Les différents intervenants soulignent l'importance de l'adaptabilité dans la cuisine mondiale. De l'utilisation des ingrédients locaux à la préservation des traditions culinaires, chaque projet gastronomique reflète une volonté d'ouverture aux influences extérieures, tout en respectant l'essence des recettes originelles. En même temps, la question de l'authenticité reste un point central de la réflexion, avec des débats qui touchent à la fois la culture, la technique et l'évolution des goûts.

L'adaptabilité des chefs et des restaurateurs est essentielle pour répondre à la demande des consommateurs qui recherchent de plus en plus des expériences authentiques, mais adaptées à leurs attentes et à leur environnement. C'est un équilibre délicat à trouver, car les convives souhaitent découvrir de nouvelles saveurs, mais tout en restant attachés à une forme de fidélité à l'histoire culinaire des différentes régions du monde.

### **Démocratisation de la cuisine : un outil de partage culturel.**

Le phénomène de la démocratisation de la cuisine mondiale, notamment à travers les chaînes de restauration, joue un rôle clé dans l'introduction des cuisines étrangères au grand public.

Le restaurateur mexicain, par exemple, fait remarquer que les chaînes de restauration, souvent perçues négativement, ont le mérite de rendre certaines cuisines plus accessibles. Que ce soit dans les fast-foods ou les restaurants de chaîne, les consommateurs peuvent découvrir de nouvelles saveurs sans avoir à se rendre dans des établissements haut de gamme, parfois perçus comme intimidants ou inaccessibles.

Ainsi, même si les plats servis dans ces chaînes ne sont pas toujours totalement authentiques, ils permettent de familiariser les consommateurs avec des cuisines qu'ils ne connaîtraient pas autrement. Le restaurateur souligne que, au-delà de la question de l'authenticité, ces chaînes ont un rôle fondamental dans la diffusion des cultures culinaires à grande échelle. Elles ouvrent la voie à une plus grande diversité gastronomique et permettent aux gens de se lancer dans la découverte de plats étrangers, qu'il s'agisse de tacos mexicains, de curry indien ou de kebabs turcs.

### **Conclusion : l'évolution de la gastronomie à travers les cultures.**

En conclusion, le monde de la cuisine se révèle être un véritable terrain d'échanges culturels. Les différents points de vue sur l'authenticité et la fusion des cuisines montrent qu'il n'existe pas de réponse simple à ces questions. L'authenticité culinaire ne se limite pas à la fidélité stricte aux recettes traditionnelles, mais doit aussi prendre en compte les contextes locaux, les adaptations nécessaires et les influences culturelles qui façonnent la gastronomie mondiale.

À travers les récits des restaurateurs, des sociologues et des experts culinaires, nous comprenons que la cuisine est un terrain de convergence entre tradition et innovation.

C'est un lieu où les cultures se rencontrent et s'enrichissent, où les saveurs se mélangent pour offrir aux consommateurs des expériences uniques. Finalement, l'objectif de la cuisine mondiale est de permettre à chacun de découvrir de nouvelles saveurs, d'apprécier des cultures différentes et de nourrir la curiosité qui nous pousse à explorer le monde à travers la nourriture.



*Pour accéder à la vidéo, scannez ce code !*

# Les légumineuses, le nouveau Graal ?

Oubliees un temps, a nouveau presentes sur les etals des marches ou mises a l'honneur sur les cartes des grands restaurants, les legumineuses appartiennent à notre patrimoine culinaire. Pois chiche, lentille, soja, mais aussi feverole et lupin, voire trefle et luzerne, ces noms sonnent desormais comme autant de promesses d'un meilleur equilibre alimentaire, d'une aubaine pour la planete, et meme d'une conquete de notre autonomie proteique.

## Intervenants :

- **François-Xavier BEE**, professeur de cuisine, *Ferrandi*, Paris
- **Vanessa GILBERT**, dieteticienne, *Tours*
- **Julie JOYEZ**, chargee de communication, *Impact37*, Tours
- **Isabelle MAITRE**, enseignant-chercheur en agroalimentaire, *ESA*, Angers
- **Magali SAVATON**, agricultrice, *Ferme de la Ti' Bio D'aire*, Courcoué

## Les légumineuses : un pilier de l'agriculture durable et de la nutrition humaine .

Les légumineuses, du point de vue botanique, sont des plantes dont le fruit prend la forme de gousses. Cette famille de plantes est très variée, bien que seule une poignée d'entre elles soit couramment consommée par l'homme. Parmi celles-ci, des variétés comme les pois chiches, les haricots, les lentilles et les fèves figurent parmi les éléments de base de nombreuses régimes alimentaires. Ces légumes secs se distinguent par leur teneur élevée en protéines, en fibres et en énergie, des caractéristiques qui en font des alliés incontournables pour une alimentation saine et équilibrée.

## Les légumineuses dans l'alimentation humaine.

Les légumineuses ne sont pas seulement utilisées comme aliments pour les humains. Certaines variétés sont destinées à l'alimentation animale, comme la luzerne, le trèfle et le lupin, qui servent principalement de fourrage. Les soja, connus pour leur rôle essentiel dans les régimes alimentaires des animaux, sont également utilisés dans les produits alimentaires à base de plantes comme alternative aux produits d'origine animale, grâce à leur profil protéique.

Par exemple, le lupin est consommé dans certaines régions méditerranéennes sous forme de farine ou d'apéritifs.

## Les bienfaits nutritionnels des légumineuses.

D'un point de vue nutritionnel, les légumineuses occupent une place unique. Elles ne se contentent pas d'être riches en protéines et en fibres, mais elles contiennent également de l'amidon, un sucre complexe qui libère lentement de l'énergie. Ce profil nutritionnel particulier les place dans une catégorie à part, offrant un excellent rapport qualité-prix pour ceux qui cherchent à améliorer leur alimentation. En France, les légumineuses sont classées dans la catégorie des céréales, mais dans d'autres cultures, elles sont considérées comme des sources de protéines, mettant en lumière leur polyvalence alimentaire.

Leur haute teneur en protéines végétales est particulièrement bénéfique pour ceux qui suivent un régime végétarien ou végétalien, offrant une alternative saine et nutritive aux produits d'origine animale.

De plus, leur richesse en fibres joue un rôle clé dans la régulation du système digestif et la gestion du poids, tout en aidant à réduire le risque de maladies cardiaques et de diabète.

## L'importance des légumineuses dans l'agriculture durable.

Les légumineuses ne sont pas seulement bénéfiques pour la nutrition humaine, elles jouent également un rôle crucial dans l'agriculture durable. Certaines variétés, comme les pois et les fèves, sont utilisées comme engrains verts, car elles possèdent la capacité de fixer l'azote atmosphérique. Ce processus consiste à capturer l'azote présent dans l'air et à l'incorporer dans le sol sous une forme qui peut être utilisée par d'autres cultures. Cette propriété réduit la dépendance aux engrains chimiques, ce qui est avantageux tant pour l'environnement que pour l'économie agricole.

Les légumineuses contribuent ainsi à une agriculture plus respectueuse de l'environnement en réduisant la nécessité de fertilisants artificiels, ce qui minimise les coûts de production et diminue l'impact environnemental des pratiques agricoles. En outre, elles favorisent la biodiversité en diversifiant les cultures et en limitant l'épuisement des sols, ce qui permet de maintenir la fertilité des terres à long terme.

## Les défis de la culture des légumineuses.

Malgré leurs nombreux avantages, la culture des légumineuses présente certains défis. Les rendements peuvent être affectés par des facteurs climatiques imprévisibles. Par exemple, une chaleur excessive peut perturber la pollinisation des fleurs, tandis qu'une pluviométrie trop importante peut compliquer la récolte, en particulier pour des cultures comme les lentilles qui nécessitent des conditions spécifiques pour croître et être récoltées efficacement. Ainsi, bien que les légumineuses soient des alliées précieuses pour une agriculture durable, leur culture exige une gestion attentive des conditions environnementales.

Les agriculteurs doivent prendre en compte les risques liés à la variabilité climatique, qui peuvent affecter la productivité des légumineuses. De plus, ces cultures ne bénéficient pas toujours du même soutien technique que les grandes cultures comme le blé ou le maïs, ce qui rend leur production moins attrayante pour certains exploitants agricoles. L'absence de mécanismes de soutien financier et technique adaptés freine encore davantage leur adoption à grande échelle.

## L'intérêt croissant pour les légumineuses en France.

En France, un intérêt croissant se fait sentir pour le marché des légumineuses, bien qu'il reste encore beaucoup de place pour leur développement. Les lentilles et les haricots sont couramment consommés, mais leur place dans l'agriculture française est relativement modeste par rapport à d'autres cultures comme les céréales. Cela s'explique en partie par les défis économiques rencontrés par les producteurs de légumineuses.

Bien que ces cultures aient un fort potentiel pour relever les défis environnementaux, tels que le changement climatique, la production de légumineuses fait face à des défis économiques qui limitent leur expansion.

Les légumineuses présentent un potentiel important pour contribuer à une agriculture plus résiliente face aux changements climatiques. Cependant, leur production est souvent perçue comme plus risquée en raison de rendements moins prévisibles et d'un marché moins structuré. Les agriculteurs doivent donc jongler avec ces incertitudes, ce qui peut les dissuader de s'engager pleinement dans cette voie.

## Les enjeux de la recherche agricole sur les légumineuses.

La recherche agricole sur les légumineuses a pris du retard par rapport à des cultures comme le blé, le maïs ou le tournesol. Les solutions techniques pour améliorer leur productivité et gérer leur sensibilité au climat restent insuffisantes. Ce manque d'innovations entrave leur développement, même si leur potentiel pour contribuer à une agriculture plus écologique et diversifiée est incontestable.

Les scientifiques et les agriculteurs doivent continuer à collaborer pour trouver des solutions afin d'améliorer les rendements des légumineuses tout en minimisant leur impact environnemental. Le développement de nouvelles variétés résistantes aux maladies et mieux adaptées aux conditions climatiques changeantes pourrait être un levier pour soutenir la production de légumineuses et accroître leur adoption dans l'agriculture.

## La diversification des légumineuses pour répondre à la demande croissante de produits alternatifs.

La diversification des légumineuses produites pourrait répondre à la demande croissante de produits végétaux alternatifs. L'augmentation de la consommation de produits végétariens et végétaliens, ainsi que la quête de protéines alternatives aux produits animaux, ont ouvert de nouvelles opportunités pour les légumineuses. Cependant, l'adoption à grande échelle de ces cultures ne doit pas compromettre la biodiversité agricole et la durabilité des systèmes alimentaires.

Il est essentiel d'intégrer les légumineuses dans les rotations de cultures avec d'autres plantes pour maintenir la santé des sols et la durabilité des écosystèmes. Cette pratique permet de maximiser l'efficacité des légumineuses en tant que sources de nourriture et de protéines tout en préservant l'équilibre écologique des systèmes agricoles. Le défi est de réussir à produire des légumineuses en grande quantité tout en respectant les principes de l'agriculture durable.

## Conclusion : les légumineuses, un actif essentiel pour l'avenir de l'agriculture et de l'alimentation.

En résumé, les légumineuses jouent un rôle crucial tant dans l'agriculture durable que dans la nutrition humaine, offrant des avantages nutritionnels et environnementaux considérables. Leur culture et leur consommation doivent être gérées de manière réfléchie pour garantir une production viable et leur intégration harmonieuse dans les systèmes alimentaires mondiaux. En évitant les écueils liés aux pratiques monoculturelles ou à une dépendance excessive à certaines variétés, les légumineuses peuvent contribuer à la transition vers un système alimentaire plus durable et plus diversifié.



Pour accéder à la vidéo, scannez ce code !

# A quoi ressemblera la cuisine dans 20 ans ?

Quelle sera la cuisine de demain en termes d'ingrédients, de techniques, de commerce, de commensalité, de culture ? Comment les innovations et les créations apporteront de nouvelles émotions ? Comment imaginer une cuisine en phase avec les besoins écologiques, économiques, sociologiques ? Cette table ronde imaginera les évolutions éventuelles de la cuisine, ses permanences, ses mouvements, ses tensions, dans une dynamique de projection.

## Intervenants :

- **Aurelie d'ASSIGNIES**, fondatrice, *Very Foody*, Lyon
- **Stephane BRUNERIE**, fondateur, *Stripfood*, Tours
- **David GIRON**, directeur de recherche CNRS, *Institut de Recherche Biologie de l'Insecte*, Tours
- **Christophe HAY**, chef cuisinier, *Fleur de Loire*, Blois
- **Christophe LAVELLE**, chercheur CNRS, *Museum National d'Histoire Naturelle*, Paris

## L'évolution des tendances alimentaires.

Les tendances alimentaires reflètent bien plus que des choix de consommation : elles traduisent les évolutions culturelles, sociales et économiques de notre époque. Elles naissent de signaux sociétaux, d'innovations culinaires audacieuses et des attentes changeantes des consommateurs. Loin d'être figées, elles naviguent entre tradition, innovation et conscience écologique. À travers l'influence des cultures internationales, l'intégration de nouvelles ressources, et une réflexion croissante sur la durabilité, la gastronomie actuelle se transforme en un véritable miroir des aspirations contemporaines.

## Une fusion entre héritage et créativité.

La naissance d'une tendance culinaire repose souvent sur une réinterprétation astucieuse de la tradition. Le succès du croissant revisité en est un parfait exemple : cet emblème de la pâtisserie française a su évoluer pour devenir une création moderne et universellement reconnue. Ce processus d'hybridation, qui mêle savoir-faire traditionnel et innovations techniques, ne se limite pas aux pâtisseries.

Les cuisines du monde entier adoptent cette même approche. En s'appuyant sur des techniques ancestrales et des saveurs authentiques, elles répondent aux goûts contemporains. Cette dynamique permet de préserver l'essence de ces cuisines tout en leur conférant une modernité qui séduit les consommateurs.

## L'influence des cultures internationales sur les tendances.

### Les cuisines asiatiques : une richesse redécouverte

Autrefois réduite à des clichés, la gastronomie asiatique est désormais célébrée pour sa complexité et ses subtilités. Par exemple, le saké, longtemps méconnu en Occident, est aujourd'hui apprécié comme un produit raffiné et artisanal. Cette revalorisation reflète un profond respect pour les traditions culinaires japonaises et leur capacité à évoluer avec le temps.

### La montée de la gastronomie Latino-Américaine

Les cuisines sud-américaines, notamment mexicaines, connaissent un véritable essor. Des ingrédients uniques, comme les crickets ou les maïs anciens, permettent de valoriser des terroirs riches et diversifiés.

Les spécialités locales, telles que les tacos ou les ceviches, gagnent également en popularité grâce à leur capacité à s'adapter à des goûts variés.

## Les saveurs du Moyen-Orient et d'Afrique

Portée par des chefs comme Yotam Ottolenghi, la cuisine du Moyen-Orient séduit avec ses plats riches en saveurs et ses options végétariennes comme le houmous et les falafels. De même, la gastronomie africaine commence à émerger, portée par des figures emblématiques qui mettent en lumière sa diversité et sa profondeur.

## Les foyers d'innovation culinaire

### La Corée du Sud : une capitale de créativité.

Séoul est aujourd'hui reconnue pour ses innovations gastronomiques, telles que le cheesecake au fromage à la crème brûlé. Ce type de dessert reflète une recherche constante de nouvelles expériences gustatives.

## New York : une diversité sans limites.

La ville de New York reste un carrefour incontournable pour les tendances culinaires. Sa diversité culturelle et son marché compétitif permettent l'émergence rapide de nouvelles idées, qu'il s'agisse de revisiter des classiques ou d'intégrer des influences exotiques.

## Londres : une vitrine d'adaptation.

À Londres, des ingrédients comme le kimchi s'intègrent parfaitement à des plats britanniques traditionnels, démontrant la capacité de cette ville à adopter et réinventer les tendances internationales.

## L'exploration des nouvelles ressources alimentaires.

### Les insectes : entre potentiel et obstacles.

Riches en protéines, les insectes représentent une alternative durable à la viande. Leur utilisation dans des produits transformés, comme les farines ou les barres énergétiques, commence à se développer. Cependant, des barrières culturelles et économiques freinent leur adoption à grande échelle.

### Les algues : une ressource prometteuse.

Contrairement aux insectes, les algues sont mieux acceptées grâce à leur ancrage dans certaines traditions culinaires. Elles offrent un potentiel gastronomique énorme, tout en étant une ressource durable et locale.

### Le locavorisme et la redécouverte des terroirs.

Le mouvement locavore, qui prône la consommation de produits locaux et de saison, gagne en popularité. Les chefs explorent des herbes sauvages et des ingrédients oubliés pour renouer avec des saveurs naturelles. Cette démarche inclut également une réduction du gaspillage alimentaire, grâce à une utilisation intégrale des plantes et des animaux.

## La gastronomie responsable : un défi éthique.

Face à des consommateurs de plus en plus soucieux de l'environnement, la gastronomie adopte des pratiques durables. Cela passe par une transparence accrue sur l'origine des produits, une gestion optimisée des déchets, et l'utilisation d'emballages écoresponsables. Néanmoins, ces initiatives soulèvent des interrogations sur leur viabilité économique et sur les risques de greenwashing, où l'engagement environnemental devient plus un argument marketing qu'une réelle transformation.

## Digitalisation et performativité gastronomique.

### La gastronomie en spectacle.

L'essor des réseaux sociaux transforme la gastronomie en une expérience visuelle et émotionnelle. Les vidéos des coulisses, les créations artistiques de plats, et les collaborations avec des influenceurs captivent un public jeune.

### L'Authenticité : un nouvel impératif.

Cependant, cette digitalisation exige une narration sincère et cohérente. Les consommateurs, devenus experts, sont moins tolérants face aux stratégies perçues comme artificielles ou déconnectées des valeurs affichées.

## Le click and collect haut de gamme : une révolution.

Le service click and collect, popularisé après la pandémie, permet de démocratiser l'accès à la haute gastronomie. Les plats, commandés en ligne, permettent de profiter d'une cuisine raffinée sans les contraintes traditionnelles d'un restaurant. Cependant, des défis subsistent, notamment la préservation de la qualité des plats lors du transport et la durabilité des emballages utilisés.

## Tradition et modernité : une tension inévitable.

Bien que les innovations modernes offrent de nouvelles opportunités, elles risquent d'éroder les valeurs fondamentales de la gastronomie, comme la convivialité et l'échange humain. La montée en puissance des plats à emporter et des expériences digitales impose une réflexion sur la manière de préserver l'authenticité du repas partagé.

## une gastronomie en pleine mutation.

Les tendances culinaires modernes incarnent un équilibre délicat entre tradition et innovation. Elles traduisent les aspirations contemporaines pour une alimentation plus durable, plus authentique et plus accessible. Alors que la gastronomie évolue, les défis à relever sont nombreux : concilier modernité et valeurs fondamentales, répondre aux attentes croissantes des consommateurs, tout en maintenant une démarche sincère et engagée. L'avenir de la cuisine repose sur sa capacité à s'adapter tout en préservant l'essence même de ce qui la rend unique : la passion, la créativité, et le plaisir du partage.



Pour accéder à la vidéo, scannez ce code !



📍 Villa Rabelais - 116 boulevard Beranger - 37000 Tours

📞 02 47 05 90 30

✉️ [contact@iehca.eu](mailto:contact@iehca.eu)

👉 [www.iehca.eu](http://www.iehca.eu)

⬇️ IEHCA

⬇️ Villa Rabelais - IEHCA

⬇️ @villa\_rabelais

⬇️ @IEHCA\_Network

⬇️ @video\_iehca

**Les Rencontres Francois Rabelais sont inscrites à la programmation de l'Université ouverte des sciences gastronomiques et labellisées "Manifestation de culture humaniste" dans le cadre du Plan National de Formation du Ministère de l'Education nationale.**

Les cahiers des Rencontres Francois Rabelais sont publiés par l'Institut européen d'histoire et des cultures de l'alimentation, avec le soutien de la Région Centre-Val de Loire.

Direction de rédaction : Francis Chevrier, directeur de l'Institut européen d'histoire et des cultures de l'alimentation, et Kilien Stengel, coordinateur des Rencontres Francois Rabelais et de l'université ouverte des sciences gastronomiques