

Paris, le 27 novembre 2019

### Savez-vous cuisiner les ingrédients du végétal ?

A l'occasion de la 2<sup>ème</sup> édition du Végétal en Fête – Beyond Starch, placée cette année sous le Haut Patronage du Ministre de l'Agriculture et de l'Alimentation et d'ampleur européenne, les amidonniers français sont réunis dans les prestigieux et historiques locaux de l'Ecole de Boulangerie et de Pâtisserie de Paris, pour expliquer comment utiliser ces ingrédients dans des recettes du quotidien, rapides, nomades et équilibrées, salées comme sucrées.

« A partir de maïs, blé, pomme de terre et pois, des matières premières françaises et non OGM, nous produisons de nombreux ingrédients comme l'amidon, les sirops de glucose, les maltodextrines, les protéines, les fibres et les huiles », explique Marie-Laure Empinet, Présidente de l'USIPA (Union des Syndicats des Industries des Produits Amylacés et de leurs dérivés), avant de compléter « leurs usages sont multiples et indispensables à bien des recettes ! ».

A l'occasion de cette grande journée européenne, Joy-Astrid Poinot, la Chef formée à l'Institut Bocuse et candidate du concours Top Chef 2016, a décliné ces ingrédients traditionnels dans des recettes originales. Océane Subregis, Diététicienne, a prodigué ses conseils nutritionnels à un public d'étudiants, de journalistes et de blogueurs.

« Au petit déjeuner, un **smoothie\* à base de protéines, de fruits et/ou légumes**, est idéal pour reconstituer les réserves épuisées lors du jeûne nocturne. Les protéines de blé (gluten) présentes dans cette recette permettent d'apporter une onctuosité très agréable tout en assurant un effet satiétogène important en début de journée », explique Océane Subregis. Ces protéines végétales contribuent à équilibrer les sources de protéines dans l'alimentation, comme le suggère notamment le Programme National Nutrition Santé. Incorporer des protéines de pois dans des recettes salées comme les **falafels\*** est intéressant car elles présentent un profil en acides aminés équilibré. Ces protéines végétales sont particulièrement assimilables par le corps grâce à leur très bon niveau de digestibilité. Par leur facilité d'usage, elles s'intègrent aussi très bien dans des recettes sucrées telles que les cakes et biscuits.

D'autres ingrédients, issu de l'amidon des plantes, possèdent des propriétés indispensables pour réussir certaines recettes traditionnelles en pâtisserie (gâteaux, nougats, madeleines, guimauves...). Dans un **gâteau au chocolat à l'avocat\***, le sirop de glucose va apporter du moelleux et limiter le dessèchement du gâteau dans le temps. La présence d'avocat va quant à elle remplacer l'ajout de matières grasses. Dans cette même recette, l'amidon de maïs rend le gâteau plus aérien qu'avec de la farine seule. En effet, sa structure permet de former un gel qui capte l'eau des aliments pour une meilleure tenue.

Pour sa 2<sup>ème</sup> édition, Le Végétal en Fête a également été décliné dans de très nombreux sites français, à travers des visites d'usines avec les écoles ou les équipes municipales, des dégustations avec le personnel et leurs familles, des concours de dessin, etc. Mais pour la première fois, Le Végétal en Fête a surtout pris une ampleur européenne. Plus de 30 actions sont menées aujourd'hui dans toute l'Europe par les fabricants d'ingrédients du végétal afin de présenter leurs produits. La liste des actions est à retrouver sur le site de Starch Europe : [www.beyondstarch.eu](http://www.beyondstarch.eu)

\*Toutes ces recettes sont à retrouver en pièce jointe et découvrez-en de nouvelles sur [www.leschampsdelamidon.fr](http://www.leschampsdelamidon.fr)

**Relations presse : pour tous renseignements, s'adresser à l'agence Ressources De la Nature**

---

**Fadela BENABADJI**

01 85 09 83 70 // 06 11 34 22 39

fbenabadji@agence-rdn.com

**Mathilde LEHOUX**

01 85 09 83 71 // 06 09 49 09 78

mlehoux@agence-rdn.com

**A propos de l'USIPA**

---

L'USIPA (Union des Syndicats des Industries des Produits Amylacés et de leurs dérivés) réunit l'ensemble des amidonniers, féculiers et fabricants de caramels ingrédients implantés en France. L'amidonnerie extrait les constituants du blé, du maïs, de la pomme de terre et du pois protéagineux : amidon, protéines, fibres et lipides (germes/huiles). De l'amidon sont issus une multitude d'ingrédients qui sont valorisés en alimentation humaine, en nutrition animale et pour des applications non alimentaires. 1<sup>er</sup> producteur européen, l'amidonnerie française représente plus de 16 000 emplois directs et indirects sur une dizaine de sites industriels.

[www.usipa.fr](http://www.usipa.fr)

[leschampsdelamidon.fr](http://leschampsdelamidon.fr)



@ChampsDelAmidon