



INSEAKT

L'expo à croquer

**ÉDOUARD LAFFOURCADE
CONSTANCE HAMMICHE
GUILLAUME ROUSSEAU
MARIE COURAUD
ALIÉNOR POTTIER**

LE CONSTAT

L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL DÉSASTREUX DE LA CONSOMMATION DE VIANDE.

L'agriculture, et plus particulièrement l'élevage, est l'un des secteurs les plus polluants au monde. Mais étrangement, il reste le parent pauvre des intérêts écologiques en Europe. Très peu d'initiatives entrepreneuriales voient le jour pour remédier au problème que pose la consommation de viande, ou sont encore anecdotiques.

Parallèlement, l'industrie florissante de la production de viande cache un désastre environnemental et social criant. Encouragé par une demande mondiale croissante, due à l'élévation générale du niveau de vie des Hommes, cette industrie est régulièrement décriée pour son utilisation excessive des ressources naturelles (l'eau notamment) et son traitement inhumain vis à vis du bétail.

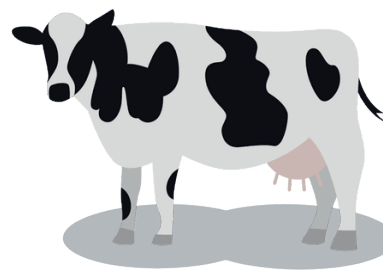


En France les exportations
totales de bovins représentaient
2,3 MILLIARDS € en 2016



En 2014, **312 MILLIONS** de
tonnes de viande ont été
produites dans le monde

Soit **43 KG** /personne/ an.



La production d'un kilo de
viande bovine équivaut à
27 KG de gaz à effet de
serre.



L'élevage intensif représente à lui seul **14,5%** des émissions de gaz à effet de serre, et occupe plus de **LA MOITIÉ** des surfaces agricoles mondiales.

Autant de surfaces polluées par les excréments bourrés d'hormones et d'OGM qui contaminent les nappes phréatiques et rendent stérile tout terrain pour des décennies.



Puisque la production de viande est un désastre écologique, la consommation qui en découle ne fait qu'aggraver ce constat. Tout d'abord, la forte demande de la part des consommateurs a manifestement prolongé et encouragé cette industrie.



Un Français consomme chaque année
63 KG de viande en moyenne.

Dont 15 de kg de bœuf, 25 kg de porc et 21 kg de poulet



Ensuite, la consommation implique en elle-même un impact environnemental, du fait de l'acheminement des produits, de leur commercialisation etc. et des conséquences sanitaires (cancers liés à la consommation de viande rouge, scandales sanitaires et alimentaires comme la vache folle etc.).



NOUS VOULONS FOURNIR UNE SOLUTION ADAPTÉE AUX DÉFIS ENVIRONNEMENTAUX LIÉS À LA VIANDE, MAIS QUI RESTE UNE SOLUTION GOURMANDE, CAPABLE DE S'ANCHER DANS LA CULTURE ALIMENTAIRE DES FRANÇAIS, ET PLUS GÉNÉRALEMENT DES OCCIDENTAUX EN EUROPE.

NOTRE PROJET SE CONCENTRE SUR LES MOYENS MIS EN PLACE POUR SENSIBILISER LE CONSOMMATEUR ET L'ENCOURAGER À RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE VIANDE D'ICI 2025, SANS EN FAIRE PÂTIR LE PLAISIR DU GOÛT NI LA SANTÉ.

Pour réduire ces impacts négatifs, des alternatives à la viande voient le jour depuis quelques années pour diminuer la production et la consommation de viande tout en garantissant les mêmes apports nutritionnels (apports en protéines surtout).



Steaks
végétaux



Véganisme
flexitarisme



Insectes

...

Ce ne sont pas les solutions qui manquent, mais plutôt les moyens pour développer ces solutions et surtout les dispositions des consommateurs à leur faire une place dans leurs assiettes. La culture alimentaire occidentale, grandement basée sur la viande, et la réticence à utiliser des aliments nouveaux (dégoût, jugement social et moral...) forcent souvent les consommateurs à poursuivre leur alimentation sans prendre en compte le désastre écologique qu'elle représente.

INSEAKT

L'expo à croquer



L'Expo-Truck sillonne les routes de France, allant d'abord de villes en villes, puis, si les moyens le permettent, de villages en villages, selon les possibilités d'accueil des municipalités.

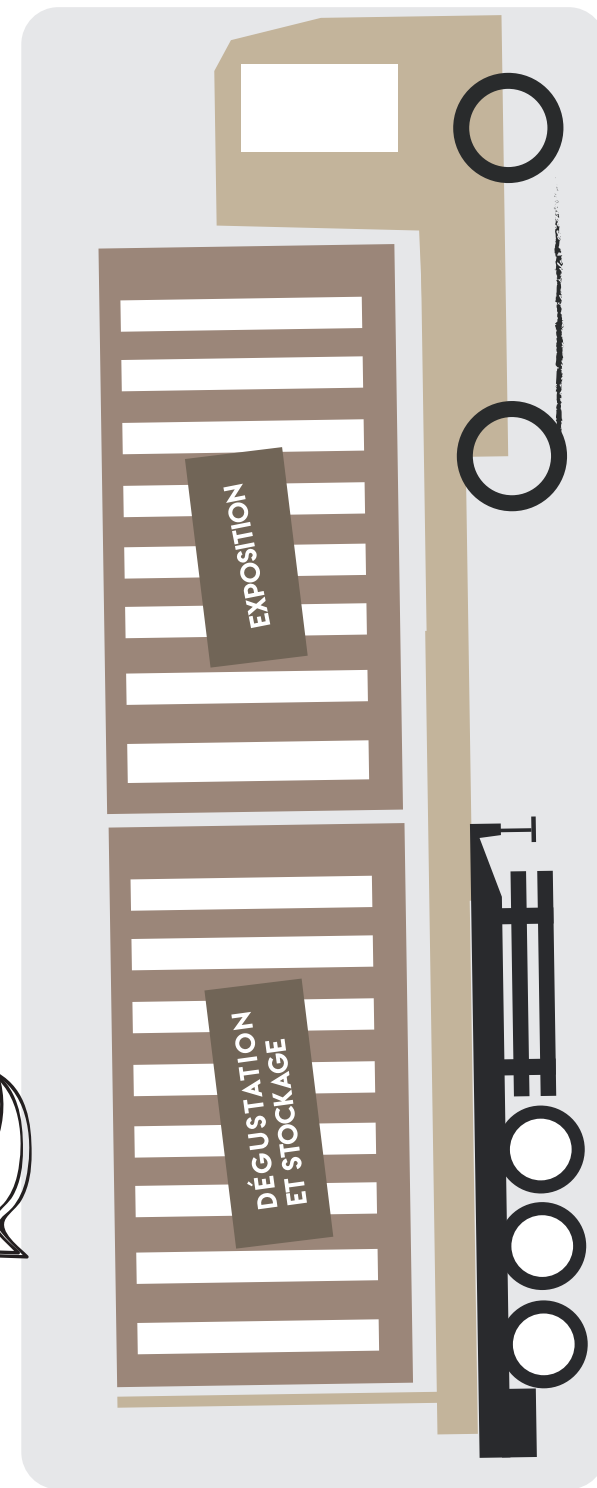
L'Expo-Truck

Sensibiliser et faire tester

Inseakt, c'est un camion abritant une exposition et une zone de dégustation de substituts à la viande. Nos objectifs :

1. Sensibiliser en profondeur les Français à l'impact écologique d'une forte production et consommation de viande.
2. Faire connaître les alternatives durables à la viande, et montrer comment elles peuvent s'adapter aux cultures alimentaires.

Installé sur des places centrales et relayé par les municipalités, Inseakt propose pour 10€ (plein tarif) une exposition de sensibilisation dans un premier temps, et ensuite une dégustation. En partant, les visiteurs emportent avec eux un livre de recettes écrit en collaboration avec des chefs inclus dans le prix d'entrée.





L'EXPOSITION

Lors de l'exposition, le visiteur appréhende l'impact de la production de viande en termes de mobilisation des ressources naturelles, avec par exemple l'espace nécessaire aux élevages, la quantité d'eau pour les sustenter et le nombre de cultures nécessaires pour former leur nourriture.

Le but n'est pas d'ôter au consommateur toute envie de consommer de la viande. Nous cherchons à lui faire réduire sa consommation. Dans un deuxième temps, il apprend aussi quels sont les apports de la viande pour sa santé et comment les trouver dans d'autres aliments. Nous lui montrons ainsi les substituts possibles à travers des comparaisons avec certaines viandes, pour dégager les bienfaits de ces aliments. Nous parlons des steaks végétaux, des légumineuses fortes en protéines, des insectes et des régimes limitant les carences. Cette exposition se veut avant tout ludique, comparative et informative, et cherche à éveiller les consciences pour aboutir à des actes concrets et à des conversions alimentaires.

LA DÉGUSTATION

Une fois son parcours terminé, le visiteur peut rejoindre la deuxième partie : la dégustation, qui a lieu soit à l'intérieur du camion soit sur des tables installées à l'extérieur (en fonction des conditions météorologiques). Les produits à déguster sont préparés sur place, avec des produits de substitution à la viande, et reprennent des recettes qui seront ensuite transmises au visiteur dans le livre de cuisine. Ce stand de dégustation permet alors au visiteur de voir, de goûter des recettes simples, sans protéines animales, pour une alimentation saine, et surtout de se projeter dans de nouvelles pratiques, de nouveaux produits et de nouveaux goûts. Les recettes mises en avant lors de la dégustation reprennent des recettes françaises traditionnelles et sont imaginées par des grands chefs de la gastronomie française ; elles allient donc culture et modernité en y incluant de nouveaux produits pour montrer qu'ils s'adaptent à notre manière de cuisiner.





IMPACTS POSITIFS ATTENDUS

Avec notre Expo-Truck, nous espérons :

- Une meilleure conception des alternatives à la viande par les Français (diminution de la réticence à recourir à ces produits, normalisation de leur utilisation et intégration de ces produits aux pratiques alimentaires françaises etc.).
- Une transition alimentaire du carnivorisme au flexitarisme (consommation occasionnelle de viande dans un régime principalement végétarien).
- Une diminution durable de la consommation de viande face à l'augmentation des ventes des produits de substitution.
- Une amélioration sanitaire et nutritionnelle sur le long terme pour l'ensemble de la population.



JALONS MAJEURS DE LA STRATÉGIE DE DÉPLOIEMENT

1.

VALIDATION DE L'USAGE ET LEVÉE DE FOND

- 1 Études quanti et quali pour vérifier l'usage et valider l'intérêt de la cible
- 2 Recherche des subventions et dons étatiques, privés ou de mécénat pour financer le projet
- 3 Campagne de crowdfunding (Kick Starter)

2.

PLANIFICATION DU TRAJET

Établissement des partenariats avec les collectivités territoriales pour préparer notre venue

3.

Communication

- 1 Communication en amont pour créer l'évènement
- 2 Recherche d'ambassadeurs de marque
- 3 Communication tout au long du trajet.

4.

Conception des produits finaux

- 1 Achat du camion et des conteneurs
- 2 Aménagement des espaces
- 3 Agencement de l'exposition
- 4 Élaborations des recettes et du livre de cuisine



Et on prend la route !



PRÉVISIONS FINANCIÈRES

SOURCES DE REVENUS

Vente des billets

10€ plein tarif, 8€ tarif réduit, gratuit pour les moins de 10 ans.

Subventions

De la part de l'État notamment, car Inseakt est une initiative d'utilité publique et défend un projet innovant en faveur de l'environnement. Les subventions d'Etat nous aideraient également à financer nos diverses charges et à payer nos salariés ; nous comptons sur diverses subventions à hauteur de 1500€ par an.

Partenariats, sponsors et recettes publicitaires

Nous serions rémunérés à hauteur de 5000€ par mois sur nos partenariats et nos recettes publicitaires car l'Expo Truck dispose de surfaces utilisables pour des affiches publicitaires et de panneaux digitaux.

Générosité des donateurs : un revenu annexe

Nous mettons à leur disposition une corbeille de dons libres et spontanés.



Selon les villes...

Nous espérons environ **800 visiteurs** par jour
Dont **250 visiteurs plein tarif** et **350 en tarif réduit**.



EN MOYENNE ET EN ANTICIPANT LES VARIATIONS DU NOMBRE DE VISITEURS, CELA CORRESPOND À 1 500 000€ DE CHIFFRE D'AFFAIRE PAR AN, SOIT 125 000€ BRUT PAR MOIS.



NOUS AURIONS BESOIN D'UN INVESTISSEMENT INITIAL À HAUTEUR DE 120 000€ POUR FINANCER LE LANCEMENT DE L'EXPO-TRUCK ET ATTENDRE QUELQUES MOIS AVANT D'OBTENIR UNE MARGE NETTE POSITIVE ET UN RETOUR SUR INVESTISSEMENT TOUT AUSSI POSITIF.

VOLUME DES COÛTS

Immobilisations financières

un camion d'assez grande taille, acheté d'occasion et reconditionné pour favoriser l'économie circulaire à un prix de 50 000€. En plus de cette immobilisation, il faut y inclure 10 000€ de frais d'aménagement du camion (équipements de cuisine, matériaux pour l'installation de l'exposition et pour la fonctionnalité du camion etc.)

Charges d'exploitation

les charges d'exploitation comprennent principalement l'essence et le stock en nourriture et en livres de recettes ; elles s'élèvent à 8 000€ par mois.

Partenariats, sponsors et recettes publicitaires

Nous serions rémunérés à hauteur de 5000€ par mois sur nos partenariats et nos recettes publicitaires car l'Expo Truck dispose de surfaces utilisables pour des affiches publicitaires et de panneaux digitaux.

Salaires et charges sociales

4 salaires de 1400 € net.

LIVRE DE RECETTES

MOCKUP

Un livre atypique écrit en collaboration avec l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes et le blog « Insectes Comestibles »

Alternatives à la viande

L'OMS conseille une consommation journalière de 15% de protéines. Beaucoup pensent que la viande est le seul apport possible en protéines pour garantir notre santé. Nous allons vous démontrer le contraire grâce aux équivalences suivantes.

Une portion de 100 grammes de viande apporte 20 grammes de protéines.

Alors que nous apportent les 100 grammes des aliments substitués à la viande ?

- Légumineuses et céréales = 10 grammes de protéines
- Tofu = 12 grammes de protéines
- 1 œuf = 13 grammes de protéines
- Oléagineux (noix, noisettes, amandes) = 17 grammes de protéines
- Seitan = 25 grammes de protéines
- Chlorelle = 60 grammes de protéines
- Insectes = 45 à 75 grammes de protéines

Une alimentation sans viande aux couleurs de la France

Ce premier livre de recettes INSEAKT s'adresse aux amateurs de la gastronomie française qui souhaitent ne plus consommer de viande.

Grâce à Inseakt, vous pourrez désormais déguster un bon « boeuf bourguignon » sans aucune trace de viande animale, mais à base de tofu et de seitan.

Notre objectif est de vous proposer des plats avec des substitués à la viande, dont l'aliment principal est normalement la viande animale.

Nous vous proposons des recettes réparties en chapitres selon les différents substitués à la viande :

- La matière végétale
- Les insectes

Recettes typiques à base de matière végétale

- Blanquette au seitan
- Bourguignon au tofu et au seitan
- Hachis parmentier aux lentilles et au seitan

Dans ces trois recettes, nous avons choisi d'utiliser le seitan. Il s'agit de l'un des éléments végétaux le plus proche de la viande animale en termes de protéines et de goût. Il rappelle le goût juteux de la viande, d'où son nom « viande végétale ».

Blanquette au seitan

- 300 gr de seitan en morceaux
- 100 gr de champignons
- 100 gr de poireaux
- 1 carotte
- 1 oignon
- 25 cl d'eau
- 10 cl de vin blanc sec
- 10 cl de crème liquide
- 1 jaune d'œuf
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe de farine
- huile d'olive
- sel et poivre

Ce plat savoureux se déguste traditionnellement avec de la viande de veau. Alors nous avons trouvé le meilleur substitut à cette viande pour conserver le goût typique de la cuisine française : le seitan.

Pelez et émincez l'oignon. Épluchez la carotte et découpez-la en rondelles. Lavez les champignons et les poireaux et émincez-les.

Dans une poêle, dessinez un filet d'huile et faites-y revenir les oignons. Puis ajoutez-y les morceaux de seitan, faites-les dorer à feu vif. Enfin à feu doux laissez fondre le seitan et les oignons pendant 5 minutes.

Ajoutez-y la farine afin qu'elle roussisse légèrement. Puis ajoutez l'eau, le cube de bouillon et le vin pour un mélange idéal.

Ajoutez les légumes découpés en morceaux au mélange. Couvrez la poêle et laissez cuire l'ensemble à feu doux pendant 30 minutes, pour obtenir des légumes fondants.

Enfin, passons à l'assaisonnement. Salez et poivrez selon votre goût. Pour obtenir une sauce onctueuse, ajoutez pour finir la crème et le jaune d'œuf.

DÉGUSTEZ !

Recettes typiques à base d'insectes

- Blanquette aux vers blancs
- Bourguignon aux sauterelles
- Hachis parmentier aux grillons

Hachis parmentier aux lentilles et au seitan

Pendant 25 minutes, faites cuire les lentilles dans le bouillon végétal. Égouttez et laissez refroidir.

Réalisez une purée de pommes de terre : épluchez et découpez en morceaux les pommes de terre. Filtrées-les cuire dans de l'eau bouillante pendant 25 minutes. A l'écoulement de l'eau, égouttez et laissez refroidir les pommes de terre. Si c'est le cas, ajoutez un peu de sauce tomate. Incorporer la crème de soja, le beurre, la poudre de noix de muscade, le sel et le poivre, jusqu'à obtenir une texture de purée.

Dans une poêle, faites revenir à l'huile d'olive les oignons et l'ail hachés. Ajoutez-y la carotte préalablement coupée en petits dés. Puis ajoutez le seitan haché au couteau jusqu'à faire dorer le tout.

Ajoutez au mélange les lentilles et la sauce tomate. Salez et poivrez selon vos goûts.

Étaler ce hachis végétal dans le fond d'un plat pour le cuire. Couvrez le plat de papier sulfurisé et de pommes de terre. Saupoudrez le tout de chapelure.

Enfournez à 200°C pendant 15 minutes.

Régalez-vous !

100 gr de lentilles blondes

- 1 bouillon de cube végétal
- 150 gr de seitan haché
- 2 oignons nouveaux
- 1 gousse d'ail
- 1 carotte
- 4 cuillères à soupe de sauce tomate
- 700 gr de pommes de terre à purée
- 3 cuillères à soupe de crème de soja
- Une pincée de noix de muscade
- 5 cuillères à soupe de chapelure
- Huile d'olive
- Beurre

• 20 vers blancs

• 100 gr de champignons

• 100 gr de poireaux

• 1 carotte

• 1 oignon

• 25 cl d'eau

• 10 cl de vin blanc sec

• 10 cl de crème liquide

• 1 jaune d'oeuf

• 1 cube de bouillon de légumes

• 1 cuillère à soupe de farine

• huile d'olive

• sel et poivre

Blanquette aux vers blancs

Ce plat savoureux se déguste traditionnellement avec de la viande de veau. Alors nous avons trouvé l'insecte présentant la texture la plus proche de cette viande : les vers de farine.

- Pelez et émincez l'oignon. Épluchez la carotte et découpez-la en rondelles. Lavez les champignons et les poireaux et émincez-les.

- Ététez les vers blancs.

- Dans une poêle, dessinez un filet d'huile et faites-y revenir les oignons. Puis ajoutez-y les vers blancs sans tête, faites-les dorer à feu vif. Enfin à feu doux laissez les fondre avec les oignons pendant 5 minutes.

- Ajoutez-y la farine afin qu'elle roussisse légèrement. Puis ajoutez l'eau, le cube de bouillon et le vin pour un mélange idéal.

- Ajoutez les légumes découpés en morceaux au mélange. Couvrez la poêle et laissez cuire l'ensemble à feu doux pendant 30 minutes, pour obtenir des légumes fondants.

- Enfin, passons à l'assaisonnement. Salez et poivrez selon votre goût. Pour obtenir une sauce onctueuse, ajoutez pour finir la crème et le jaune d'oeuf.

DÉGUSTEZ !

10

• 500 gr de champignons de Paris émincés

• 400 gr de sauterelles

• 4 carottes pelées en rondelles

• 65 cl de vin rouge de Bourgogne

• 40 gr de concentré de tomates

• 35 cl d'eau

• 10 gr de sucre

• 10 gr de maïzena

• 2 échalotes pelées et émincées

• 20 gr d'ail haché

• 1 bouquet garni

• beurre salé

• Sel et poivre

Bourguignon aux sauterelles

Le boeuf bourguignon nous vient tout droit de la Bourgogne. Pour remplacer la pièce de viande rouge utilisée, nous vous proposons la sauterelle, insecte riche en protéine et délicieux après une cuisson du type « ragoût ».

- Dans une cocotte, faites revenir avec du beurre salé les échalotes émincées et l'ail haché. Faites-les dorer pendant 5 minutes.

- Ajoutez-y les sauterelles, les champignons et les carottes en rondelles. Faites-les cuire pendant 10 minutes. N'oubliez pas de remuer.

- Ajoutez-y le concentré de tomate.

- Dans une casserole, portez le vin à ébullition. Pour rester dans la tradition, choisissez de préférence un vin rouge provenant de la Bourgogne. Puis laissez-le reposer.

- Revenez à la cocotte. Ajoutez-y le vin et le bouquet garni.

- Pour finir, il vous faut épaissir le tout. Ajoutez donc la maïzena en remuant. Salez et poivrez.

Régalez-vous !

11

• 100 gr de grillons

• 2 oignons nouveaux

• 1 gousse d'ail

• 1 oeuf

• 4 cuillères à soupe de sauce tomate

• 700 gr de pommes de terre à purée

• Une pincée de noix de muscade

• 5 cuillères à soupe de chapelure

• Huile d'olive

• Persil

• Lait

• Beurre

• Sel et poivre

Hachis parmentier aux grillons

- Réalisez une purée de pommes de terre : épluchez et découpez en morceaux les pommes de terre. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 25 minutes. À l'aide d'une fourchette, vérifiez que leur chair est assez tendre et molle. Si c'est le cas, écrasez-les au presse-purée. Incorporez-y le lait, le beurre, la pincée de noix de muscade, le sel et le poivre, jusqu'à obtenir une texture de purée.

- Ecrasez très finement les insectes choisis (sauterelles ou grillons).

- Dans une poêle, faites revenir les oignons émincés et l'ail haché dans une noix de beurre. Ajoutez-y du persil haché.

- Dans un saladier, mélangez les insectes écrasés avec les oignons, l'ail et le persil revenus à la poêle. Incorporez-y l'oeuf pour lier le tout. Salez et poivrez. Vous obtenez alors un parfait hachis d'insectes.

- Disposez la couche de purée de pommes de terre au fond d'un plat pour four beurré préalablement. Ajoutez la seconde couche d'hachis d'insectes. Saupoudrez de chapelure pour gratiner le tout.

- Enfouissez à 200°C pendant 30 minutes.

12



PETITE EQUIPE...

Grändes ambitions



**Constance
Hammiche**

La designeuse



**Guillaume
Rousseau**

Le créatif



**Aliénor
Pottier**

La financière



**Édouard
Laffourcade**

L'ingénieur



**Marie
Couraud**

La logistique

INSEAKT