

LE HEALTHY HEDONISM UNE OFFRE GASTRONOMIQUE SAVOUREUSE ET SAIN

Avec une interview d'Andrin Willi (journaliste gastronomique)



La passion du goût et de l'art culinaire



Le Healthy Hedonism, une tendance culinaire qui associe plaisir conscient et alimentation saine.



Selon la chercheuse en tendances Hanni Rützler, en optant pour le Healthy Hedonism, un nombre croissant de personnes privilégie une alimentation équilibrée, consciente, variée et individuelle, tout en ciblant une expérience qui intègre l'hédonisme dans la nutrition. Cette tendance offre une possibilité de chiffres d'affaires complémentaires avec de nouveaux groupes cibles, non seulement aux infrastructures dédiées aux seniors ou à la santé mais aussi aux prestataires de la restauration classique, tout en répondant au besoin croissant d'une alimentation équilibrée.

La prise en compte de cette dimension offre aux restaurateurs la possibilité d'améliorer la satisfaction de leur clientèle, mais également d'optimiser le coût des marchandises et d'augmenter le potentiel de vente. Une part importante de légumes, de légumineuses et de substituts flexitariens de qualité joue un rôle important.

Les articles et composants des gammes de Swiss Gastro Solutions offrent une qualité et un goût de premier ordre. La compétence et la créativité de l'équipe de cuisine, des processus de production efficaces aux mises en scène attrayantes, aboutit à un concept culinaire complet, très intéressant pour la clientèle.

Nos conseillers spécialisés Kevin Mohler et Felix Weder ont travaillé sur la tendance Healthy Hedonism: une restauration saine et savoureuse transposable dans la pratique. Avec les composants de Swiss Gastro Solutions, ils ont développé pour vous des offres et des recettes délicieuses.

Lisez également l'entretien intéressant sur les tendances avec Andrin Willi, un professionnel bien connu de la radio, de la télévision et des podcasts, consultant épicurien et créateur de contenus. Il nous parle de cette tendance passionnante, qui recueille une large audience. Plongez dans le monde du Healthy Hedonism et découvrez les nombreuses possibilités qu'il vous offre, en tant que prestataire de services de restauration, pour votre clientèle.

Bonne lecture et salutations culinaires!

Marius Gamp
Directeur marketing et conseil spécialisé
Swiss Gastro Solutions



ENTRETIEN AVEC ANDRIN WILLI

Avant de devenir indépendant, Andrin Willi a été rédacteur en chef et directeur général de marmite verlags ag, rédacteur en chef du magazine Salz & Pfeffer, directeur éditorial du magazine Vinum, reporter et présentateur d'émissions de cuisine télévisées sur la chaîne de télévision romanche Svizra Rumantscha. Il a derrière lui une formation à la Swiss Hotel Management School Lucerne SHL et plusieurs années d'expérience dans des hôtels cinq étoiles de Suisse. Aujourd'hui, il travaille en tant que créateur de contenus et consultant sur toutes les questions relatives au goût. Comme il le dit lui-même: J'aime l'artisanat, le goût, les histoires, la qualité et le langage, alors j'en joue. Nous avons parlé d'une nouvelle tendance: le Healthy Hedonism.

Cher Andrin, que représente pour vous le Healthy Hedonism?

Pour moi, cela évoque essentiellement un plaisir raisonné. La forte diversification en matière de formes d'alimentation a entraîné un sentiment de doute chez les consommatrices et consommateurs. Le Healthy Hedonism propose une approche très individuelle, permettant de s'alimenter de manière à la fois variée, différente, plaisante et saine. Il ne considère pas la nourriture comme un remède, mais, à la faveur de la créativité, comme une source de plaisir.

Comment cette tendance a-t-elle vu le jour?

Défini par la philosophie de l'Antiquité comme le plaisir des sens et la jouissance en tant que telle, l'hédonisme est aujourd'hui un phénomène planétaire, qui se traduit par le besoin de se définir à son tour, par une alimentation saine et savoureuse. Quand je dis «saine», je parle aussi de la

santé de la planète.

À quel groupe cible s'adresse cette tendance?

Aux personnes qui aiment bouger et faire du sport, qui s'intéressent à une alimentation saine et qui ont compris que la santé physique, dont fait logiquement partie la santé mentale, est un bien précieux. Un bien qui ne se conserve pas uniquement, quoi qu'on dise, au moyen de poudres, de concoctions et de comprimés. Toute personne qui conçoit son mode d'alimentation comme varié, conscient et énergisant et qui l'associe au mot «plaisir», défini individuellement, est tout à fait dans la tendance Healthy Hedonism.

Quels formats de restauration hors domicile peuvent traduire concrètement cette tendance et l'exploiter?

On a une multitude de possibilités, qui vont d'un petit-déjeuner équilibré et attrayant à une offre de restauration rapide à midi, en passant par des produits de boulangerie, des en-cas et même des options disponibles en distributeur aux heures creuses. Dans le domaine de l'hôtellerie haut de gamme ainsi que dans le secteur des soins et de la santé, on trouve également d'excellents concepts et des offres déjà éprouvées, qui illustrent concrètement la tendance, sur le plan culinaire, par des propositions séduisantes.

Que faut-il pour réussir sa mise en œuvre?

Au niveau professionnel aussi, il est bien sûr important de se pencher sur l'alimentation saine et d'intégrer cet aspect dans l'offre gastronomique. De se demander, par exemple, quel rôle jouent les fruits et les noix, les légumes et les protéines végétales dans un concept, ou si le goût et le plaisir sont au centre des plats. D'une manière générale, il est essentiel pour moi que l'envie et la créativité entrent dans la préparation des plats. J'ai pu en faire l'expérience avec Jeongkwan Snim, une religieuse de Corée. Chez elle, et chez toutes les personnes qui sont en cuisine, les plats sont d'une importance capitale, car cuisiner n'est rien d'autre qu'un transfert d'énergie. Cette démarche suppose que cuisinières et cuisiniers prennent le temps de se nourrir suffisamment et de façon saine. Oui, pour moi, le Healthy Hedonism signifie aussi prendre vraiment le temps de manger.

Quels sont les autres aspects qu'il faut prendre en compte pour réussir face aux enjeux du secteur?

En travaillant avec des denrées alimentaires d'origine essentiellement végétale pour réaliser des contenus gastronomiques, on peut impacter favorablement le coût de production. De même, des processus efficaces avec démarcation nette entre production et finition, ainsi que l'intégration de produits prêts à consommer (qu'ils soient faits maison ou achetés), sont d'une aide précieuse.

Comment évaluez-vous cette tendance, au plan du développement durable?

Nous n'en sommes qu'au début. Je suis convaincu que tout ce qui a trait à la santé, qu'il s'agisse de la santé personnelle ou de celle de la planète, continuera à jouer un grand rôle dans l'alimentation de l'avenir.

Cher Andrin, merci beaucoup pour cet entretien très intéressant!

APERÇU DES TENDANCES



Le Healthy Hedonism est une tendance culinaire qui réunit le meilleur de deux mondes: le plaisir et la santé. Ce terme est composé de healthy (sain) et hedonism (plaisir), soit savourer des plats délicieux sans perdre de vue la santé. Il ne s'agit pas d'une alimentation abstraite, avec valeurs nutritives et tableaux de calories, mais d'un vécu positif du point de vue du goût, de la variété, de la qualité et du développement durable.

L'accent est donc mis sur une alimentation équilibrée, non seulement riche en nutriments, mais aussi en plaisir et en saveur. Plutôt que de se restreindre et de se priver, la démarche consiste à combiner des aliments à la fois sains et délicieux.

L'origine de ce nouvel hédonisme réside dans une sensibilisation croissante à la santé et au bien-être, couplée à une envie d'expérience et de plaisir culinaires. En 2015 déjà, le Food Report de Hanni Rützler rendait compte de la notion de Soft Health, un phénomène qui allait dans le même sens. En effet, on observe aujourd'hui que le plaisir des sens, combiné à une approche souple et très personnelle de l'alimentation, a pris de l'importance pour un grand nombre de personnes.

Le désir d'associer les avantages d'une vie équilibrée aux plaisirs de la nourriture et du goût n'est plus un défi insurmontable pour le consommateur ou la consommatrice, grâce entre autres à une offre toujours plus étoffée dans ce domaine. Des offres optimisées et bien présentées, au plan de la physiologie nutritionnelle, encouragent les clientes et les clients à se restaurer de manière saine et savoureuse.

Avec une part stratégiquement définie de produits convenience, ce thème tendance peut être aisément mis en œuvre.



LE HEALTHY HEDONISM DANS LA RESTAURATION CLASSIQUE





Dans la restauration classique, le Healthy Hedonism peut notamment être mis en œuvre avec des offres Fast Good personnalisables et une communication qui s'appuie sur des valeurs éthiques ou sur la valeur nutritive spécifique des plats et des ingrédients.

En résumé, la restauration classique peut considérer la tendance Healthy Hedonism comme une opportunité de continuer à évoluer, tout en répondant aux besoins des clientes et des clients, en matière de plaisir et de santé.

NOS RECOMMANDATIONS

7613312084519	Poitrine de poulet rôti (pce d'env. 125g)
7616800631172	CULINARIUM Patates douces en cube
7616800662657	Houmous
7616800631158	Pois chiches
7616800663098	Sauce Thai Panaeng Curry



LE HEALTHY HEDONISM DANS LA RESTAURATION CLASSIQUE

À titre d'exemple, voici quelques aspects de la tendance Healthy Hedonism pouvant être utilisés comme opportunité par la restauration:

POSSIBILITÉS
DE PERSONNA-
LISATION DES
METS

DES MENUS
ADAPTÉS ET DES
PROCESSUS
SIMPLES

MENU

Entrées

Salade composée

Salade verte fraîche avec légumes BIO de saison de la ferme de Rüti

Soupe de saison

Délicieuse soupe de légumes BIO de saison de la ferme de Rüti

Salade de boulgour

Boulgour oriental avec des ingrédients authentiques du Marché du jour

Personnalise ton entrée : bacon / Homemade Crunchy Topping / Chili

Plat principal

Homestyle Burger / Homestyle Vegi Burger

Burger avec steak hâché de bœuf 100% bio de la ferme du Erlen ou burger grillé aux protéines de pois, laitue, tomates, oignons confits et concombres fermentés de la ferme de Rüti / notre sauce maison, avec une légèreté épicée / Choisis tes frites : frites de patates douces ou frites de country

Joues de veau braisées

Joues de veau de la ferme du Erlen braisées pendant 72 heures avec un jus fin / Carottes glacées / Rôsti croustillants / Personnalise tes rôsti : oignons / bacon / oeuf au plat

Curry thaï

Délicieux curry thaï (Vert ou Panaeng) / légumes asiatique / riz
Personnalise ta protéine: Emincé de poulet / Emincé vegi / Tofu

Expérience Leaf to Root

De la feuille à la racine de la carotte de la ferme de Rüti: carotte fermentée et grillée, délicieuse sauce au jus de carottes, cuit à partir de la peau / garniture feuille de carotte crunchy et frais
Choisir une Garniture: Boulgour / Riz / Rôsti

Mini-Coupes

Des douceurs en petit format

Banana Split

Affogato comme café

Coupe Danemark

Cold Hug

Drinks

Coffee

Ice / Hot Tea

Thai Tea

Soda

Infused Water

QUALITÉ DES
INGRÉDIENTS
MISE EN AVANT

TECHNIQUES
DE CUISSON
ADAPTÉES

EXPÉRIENCES
CULINAIRES

CRÉATIVITÉ
GASTRONOMIQUE

INFORMATION
TRANSPARENTE

... qu'il faut savoir sur nos partenaires / indications de provenance / allergènes / modes de cuisson





NOS RECOMMANDATIONS

- 7616800665498 Boulgour
- 7616800564920 Mélange de légumes Chine
- 7616800647081 CULINARIUM Brocolis 40-70 mm
- 7624290004000 I GELATI Sorbet Mangue
- 7616800662268 Ragout de boeuf precuit SG

OPPORTUNITÉS DE LA RESTAURATION COLLECTIVE AVEC LE HEALTHY HEDONISM



La Nouvelle Cantine est une autre tendance qui peut être associée au Healthy Hedonism. Il s'agit d'un mouvement gastronomique qui émerge depuis quelques années, et reflète une nouvelle interprétation de la restauration du personnel. Traditionnellement, les restaurants du personnel sont ou étaient souvent associés à une nourriture simple, parfois peu équilibrée. À l'instar de la Nouvelle Cantine, le Healthy Hedonism entend changer cette perception et faire des restaurants du personnel des lieux où l'on propose des repas sains et de qualité, à haute valeur culinaire.

Voici comment la Nouvelle Cantine est liée au Healthy Hedonism, par certains de ses aspects, et pourrait être étendue:

- Options saines, équilibrées et appétissantes à disposition
- Produits prêts à l'emploi associés à des produits frais locaux
- Diversité et alternance, associées à des processus opérationnels simples
 - Sécurité HACCP
 - Sécurité de la déclaration
- Sécurité du label
- Eco Score*, informations des plats et des offres



NOS RECOMMANDATIONS

7616800636986	VEGI PLANET Émincé
7616800658032	Sauce à salade miel-moutarde 5 L
7616800658810	VEGI PLANET Burger à griller à base de protéines de pois (pce d'env. 115 g)
7616800654331	Lentilles
7616800575254	Penne Fiorentina IQF



LE HEALTHY HEDONISM DANS DES INSTITUTIONS COMME LES EMS ET LES HÔPITAUX





La réalisation du Healthy Hedonism dans les EMS et les établissements hospitaliers nécessite une approche globale, tenant compte à la fois des besoins nutritionnels et des attentes des hôtes en matière de plaisir gustatif. Les points suivants sont utiles:

- 1. Adaptation de la planification stratégique de l'offre:** les composants polyvalents de Swiss Gastro Solutions permettent de remplacer et de combiner aisément les sources de protéines et de glucides. Ainsi, la planification peut être réalisée en garantissant une alimentation saine et appétissante.
- 2. Présentation attrayante:** les repas sont présentés de manière contemporaine, dans une vaisselle au visuel attrayant. Pour cela, on utilise des composants frais comme éléments visibles des plats, p. ex. comme topping ou garniture.
- 3. Sécurité des processus dans la restauration des établissements de soins et de santé en matière de Healthy Hedonism:** grâce à un niveau de convenance pertinent, les processus sont facilement sécurisés au sein de l'institution. Il s'agit notamment des aspects suivants:
 1. Sécurité de la déclaration = sécurité alimentaire
 2. Sécurité du label dans le domaine du développement durable et de la provenance
 3. Sécurité des processus et du résultat

NOS RECOMMANDATIONS

7616800633848	Risotto alla milanese
7616800622958	Sauce India Tikka Masala
7616500927193	TORRICELLA Riz Basmati 10 kg
5413835100237	Nids de tagliatelles
7616800585604	Sauce liée

LE HEALTHY HEDONISM DANS LE DOMAINE DES NOUVEAUX FORMATS DE RESTAURATION

La restauration est en constante évolution et on assiste toujours à l'émergence de nouveaux concepts et de nouvelles possibilités de se restaurer à l'extérieur. Associé à l'Infinite Food, c'est-à-dire manger n'importe où et n'importe quand, le Healthy Hedonism est un mode de vie sain 24 h sur 24, 7 jours sur 7. En mariant ces deux tendances, on s'adresse à une clientèle croissante. Les nouveaux formats de restauration dans le secteur de la vente à emporter sont très fortement axés sur l'individualisation de l'offre, les processus rapides et simples en cuisine et la mise en œuvre sur de très petites surfaces, combinés à la demande du groupe cible en aliments frais et locaux.

Une communication simple, claire et orientée vers le groupe cible dans le magasin ou le point de vente simplifie les processus de commande et de paiement. Grâce à la sécurité de la déclaration et du label des produits de Swiss Gastro Solutions, les informations sur les produits sont disponibles à tout moment.



NOS RECOMMANDATIONS

7616800658247	AHA Dressing Italian 60 g
7616800631134	Quinoa mélangé
7613312088494	Filet de truite blanche avec peau (pce 130 - 160 g)
7617014172659	DELICATERRA Cerneaux de Noix 750 g
7616800658957	VEGI PLANET Falafel (pce d'env. 18g)

LE HEALTHY HEDONISM DANS L'UNIVERS DES BOISSONS





NOS RECOMMANDATIONS

7617500231167	Schweppes Tonic Water 0.5 L
6430056289557	Celsius Peach Vibe Can 0.355
8001160004329	Gatorade Cool Blue 0.75 L
7617500195278	Valais 0.75 L
7617500198750	Valais Botanical Framboise & Verveine 0.75 L

Dans l'univers des boissons également, le Healthy Hedonism associe le plaisir de consommer des produits de qualité à une hygiène de vie consciente et saine.

Cocktails ou mocktails sains: les bars et restaurants mixent cocktails et mocktails avec des ingrédients frais et de qualité. Plus spécifiquement, la tendance à consommer des cocktails sans alcool est en constante augmentation. Réalisés à base de jus frais, d'herbes, de légumes et même de superaliments, mocktails et cocktails deviennent des boissons moins sucrées et plus nutritives.

Boissons fonctionnelles: épris de santé, consommateurs et consommatrices manifestent un intérêt accru pour les boissons fonctionnelles qui, en plus d'être désaltérantes, offrent des bienfaits pour la santé. Il s'agit notamment de boissons aux propriétés probiotiques et d'ingrédients riches en vitamines.

Boissons superfood: l'intégration de superaliments dans les boissons est de plus en plus prisée. Les smoothies et les jus contenant des ingrédients tels que graines de chia, spiruline, açaí ou curcuma sont depuis longtemps des options saines et savoureuses, qui se déclinent à l'envi.

Tendances café: le phénomène du café se poursuit, avec un accent sur les produits de qualité supérieure, les torrifications spécialisées, le café avec des indications d'origine durables et les méthodes de préparation innovantes.

Boissons fermentées: le kombucha et le kéfir d'eau sont de plus en plus plébiscités en raison de leurs propriétés probiotiques et de leur goût rafraîchissant.

Vous trouverez toutes les informations sur l'offre attrayante de boissons Aproz sur aproz-gastro.ch.

Des marques fortes réunies pour vous.



pastanova

salsanova



HUTTWILER
GLUTEN FREE



CAFÉ ROYAL
SWITZERLAND

Inflagranti
Caffè

DELIZIO

