



Communiqué de presse | Paris, le 12 janvier 2026

À l'occasion de Veganuary, SWAP déconstruit les idées reçues sur le végétal et revisite la cuisine traditionnelle avec le chef Merouan

L'alimentation végétale ne cesse de gagner du terrain en France : 53 % des Français déclarent avoir réduit leur consommation de viande ces trois dernières années ([Réseau Action Climat France, Baromètre 2025](#)). Pourtant, de nombreuses idées reçues persistent : pas assez de protéines, produits trop transformés, prix élevé ou manque de plaisir gustatif. À l'occasion de Veganuary, SWAP décrypte ces croyances et apporte des repères concrets pour aider à végétaliser les assiettes.

Pour illustrer que le végétal peut aussi rimer avec gourmandise, réconfort et cuisine traditionnelle, la marque s'associe au chef Merouan Bounekraf, révélé dans *Top Chef*, autour d'une création exclusive revisitée en version 100 % végétale.

[**Cliquez ici pour accéder aux recettes et visuels**](#)



Chef Merouan Bounekraf, SWAP



Blanquette eryngii & cresson, SWAP

1. “C'est boring et compliqué à préparer”

Contrairement aux idées reçues, les substituts à la viande **se cuisinent exactement de la même manière** que des filets de poulet et s'intègrent facilement à nos habitudes alimentaires. **Il suffit juste de swapper sa protéine.**

Le filet SWAP illustre parfaitement cette flexibilité : il reproduit le **goût, la texture et la jutosité du poulet**, et se prépare grillé, sauté, rôti, au four, à la poêle ou en air fryer. Le filet SWAP peut être également intégré directement aux recettes, sans étapes de préparation et de cuisson.

Salade César, vol-au-vent, coco-curry... toutes les recettes traditionnelles ou créatives restent possibles, simplement et rapidement.

Pour aller plus loin, SWAP **s'associe à l'occasion de Veganuary au chef Merouan Bounekraf**, révélé dans *Top Chef*, pour démontrer que même les grands classiques de la cuisine française peuvent être revisités en version 100 % végétale, sans rien perdre de leur générosité.

Conçue spécialement pour le mois de janvier, le chef signe une création originale : « **Filet SWAP comme une blanquette, avec eryngii & cresson** ». Une relecture vegan et contemporaine de la blanquette traditionnelle, pensée pour séduire aussi bien les restaurateurs que les consommateurs, et prouver qu'il est simple de végétaliser son menu tout en conservant des plats réconfortants, gourmands et accessibles.

Cette collaboration illustre l'ambition de SWAP : rendre la cuisine végétale accessible au quotidien, en s'appuyant sur des recettes familières, inspirantes et faciles à reproduire.

2. “Les régimes végétaux manquent de protéines”

Une alimentation végétale variée permet de couvrir les besoins en protéines des adultes, sportifs, flexitariens ou végétariens. En combinant différentes sources végétales, il est tout à fait possible d’obtenir un apport protéique comparable à celui des régimes contenant de la viande.

Dans ce contexte, **SWAP rappelle que chaque filet végétal de la marque contient 21 % de protéines**, soit plus que les alternatives classiques type falafels (13 %) et dans le même ordre de grandeur que le blanc de poulet, qui fournit environ 24 à 32 g de protéines pour 100 g selon les coupes.

3. “C'est ultra-transformé”

Contrairement aux idées reçues, les alternatives végétales ne sont pas plus transformées qu’un aliment du quotidien comme une pâtisserie ou des pâtes, qui passent elles aussi par plusieurs étapes (mélange, extrusion, séchage/cuisson).

À titre d’illustration, le filet SWAP est composé de **7 ingrédients naturels** (eau, protéines de **soja**, huile de tournesol, farine protéique de pois, arômes naturels, acide citrique et sel), sans additifs controversés ni arômes artificiels, il affiche un Nutri-Score A.

4. “Manger végétal, c'est un effet de mode”

Alors que plus d'un Français sur deux (53 %) déclare avoir réduit sa consommation de viande au cours des trois dernières années, le basculement vers le végétal reflète un **changement d'habitudes progressif au sein de la population**, plutôt qu'un effet générationnel. Les motivations sont durables

: santé, respect de l'environnement et bien-être animal. Cette tendance se confirme sur le long terme : les Français ont réduit leur consommation de viande principalement pour des raisons de santé (38 %), environnementales (35 %) ou liées au bien-être animal (33 %) ([Réseau Action Climat France, Baromètre 2025](#)). L'élevage contribue par ailleurs à **14,5 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre**, notamment via le méthane et le protoxyde d'azote ([FAO, Greenpeace](#)).

SWAP s'inscrit dans cette évolution en proposant des alternatives qui permettent de **réduire la consommation de viande tout en conservant goût, texture et apport protéique**. Le filet SWAP offre ainsi une **solution concrète et durable**, contribuant à limiter l'impact de l'élevage intensif sur le climat et le bien-être animal.

5. “C'est trop cher”

Les alternatives végétales peuvent être consommées sans augmenter significativement son budget alimentaire. Les produits végétaux modernes sont souvent proposés à des **prix proches de ceux de la viande dans la grande distribution**.

Par exemple, le filet SWAP est commercialisé **entre 3,99 € et 4,99 € les 2 filets**, comparable au prix de filets de poulet frais label rouge.

En plus de ce positionnement tarifaire, le filet SWAP présente un avantage concret : **il pèse 90 g cru comme cuit**, sans perte de poids à la cuisson. À l'inverse, un filet de poulet traditionnel a tendance à réduire à la cuisson, ce qui diminue son poids final dans l'assiette. Cette stabilité permet non seulement de mieux maîtriser les portions et la satiété, mais aussi d'optimiser le budget alimentaire, tout en garantissant un apport protéique constant.

Zoom sur des idées de recettes faciles, simples et gourmandes, pour végétaliser ses assiettes au quotidien en toute simplicité !

Idées recettes avec le filet SWAP



Galette bretonne



Pad Thaï



Filet SWAP purée haricot



Sandwich Caesar

À propos de SWAP :

Fondée en France en 2020, SWAP (anciennement Umiami) élabore des substituts de viande savoureux qui reproduisent l'expérience gustative à partir de protéines végétales, et avec une liste restreinte d'ingrédients. Élaboré à l'intention des amateurs de viande, des flexitariens et des végétariens, le

Le premier produit de la marque est un alternatif au poulet sous la forme d'un filet épais et entier qui reproduit l'apparence, le goût et la texture fibreuse de la viande animale. De la préparation à l'exécution, le filet SWAP peut remplacer le poulet dans n'importe quelle recette, permettant aux chefs de créer des recettes classiques et modernes. En 2024, l'entreprise a changé de nom, passant d'Umiami à SWAP, afin de montrer à quel point il est simple pour les consommateurs et les chefs d'opter pour des protéines végétales. Le filet SWAP est disponible dans toute l'Europe et depuis juillet 2024 aux Etats-Unis où le lancement a été effectué à Chicago, Illinois. Pour en savoir plus sur SWAP Food, rendez-vous sur www.swapfood.com