## Moelleux au chocolat vegan

### par Éline et Kevin du blog patateetcornichon.fr

**Ingrédients**

- 220g de farine
- 100g de sucre
- 40g de fécule
- 100g de cacao
- 40g de poudre d'amande
- 500 ml de lait de soja
- 100g de banane écrasée
- 100g de margarine végétale

**Préparation**

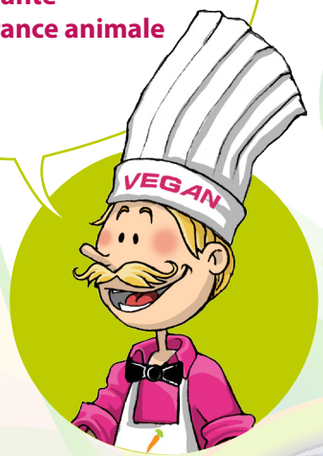
1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un saladier, mettre le sucre, la farine, la fécule, le cacao et la poudre d'amande et mélanger.
3. Mélanger (ou mixer) le lait de soja, la banane écrasée, et la margarine fondue.
4. Mélanger ensuite le sec et le liquide ensemble.
5. Mettre la préparation dans des moules en papier et enfourner les moelleux pendant environ 45 minutes.
6. Ajouter sur les moelleux, selon votre préférence, du sucre glace, des copeaux de noix de coco, du sirop d'érable, etc.

Ne pas jeter sur la voie publique - Imp. Déklic Graphique - 88 - St Nabord.

# J'agis un peu, beaucoup, à la folie !

Choisir une **alimentation vegan** (100% végétale) pour un jour ou pour toujours est un geste responsable pour :

- diminuer les émissions de **gaz à effet de serre**
- économiser **l'eau**
- favoriser un meilleur partage des **ressources alimentaires**
- notre **santé**
- réduire la **souffrance animale**




éthique & animaux
L214

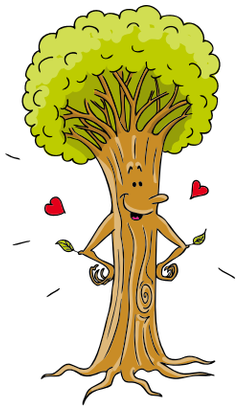
**www.L214.com**
**www.viande.info**
contact@L214
L214 - c/o Locaux Motiv' - 10 bis rue Jangot - 69007 Lyon

# Agir pour le climat ?

Une solution concrète, simple,
à la portée de toutes et de tous ?
C'est possible et facile !

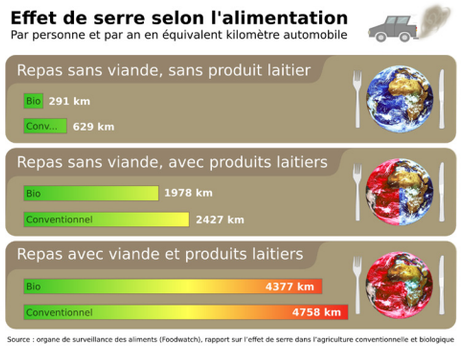
## Végétaliser notre alimentation !

## En route vers une alimentation durable et solidaire !



## Une nécessité pour l'environnement

L'élevage, la pêche et l'aquaculture contribuent fortement :
au changement climatique,
au gaspillage et à la pollution des eaux,
à la déforestation,
à la destruction des écosystèmes marins.




## Un meilleur partage des ressources

L'élevage capte une grande part des ressources naturelles limitées alors que près d'un milliard de personnes souffrent de la faim.
En 2013, la FAO a affirmé qu'il était nécessaire de réduire de moitié la consommation de viande en Europe et en Amérique du Nord, afin de pouvoir répondre aux besoins de la population mondiale.

**Pour produire de la viande, il faut 5 fois plus d'eau que pour produire son équivalent végétal.**

Nous avons pris l'habitude de composer nos repas avec de la viande, du poisson, des œufs et des produits laitiers.

La France compte parmi les pays au monde où l'on consomme **le plus de produits d'origine animale,** ce qui a un impact sur l'environnement, les conditions d'élevage des animaux, notre santé et le partage équitable des ressources.

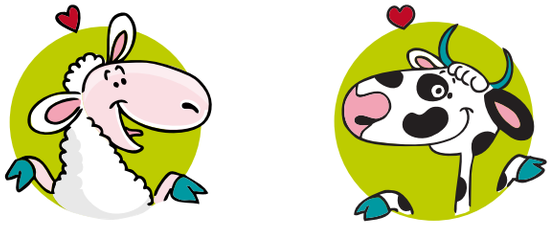
Nous pouvons changer les choses.

**Végétaliser notre alimentation est un geste simple et efficace**. C'est également l'occasion de se faire plaisir avec des repas savoureux et équilibrés.

**En route pour une alimentation responsable, solidaire et délicieuse !**

## Une avancée pour les animaux

Manger moins de produits d'origine animale peut permettre d'améliorer les conditions d'élevage actuelles et de réduire le nombre d'animaux abattus et pêchés.
Quand on consomme vegan, les animaux y gagnent !



## Une nécessité pour notre santé

Les élevages industriels sont majoritaires y compris en aquaculture. Ils utilisent beaucoup d'**antibiotiques** qui entraînent des résistances à certaines bactéries (E. Coli, salmonelles). Des **virus** redoutables se développent dans les élevages (grippes aviaires et porcines). Par ailleurs, manger plus de fruits et de légumes et limiter la consommation de produits d'origine animale sont bénéfiques à la santé.

**Pour un jour ou pour toujours, lorque vous optez pour le menu vegan, tout le monde y gagne.**