

**NOS
COPAINS
LES
ANIMAUX**

éthique
& animaux



L214

LES COCHONS



Les cochons aiment jouer, courir et, s'ils en ont l'occasion, ils adorent aussi nager ! On a même vu des cochons jouer au toboggan. Savais-tu que les cochons sont plus intelligents que les chiens et qu'ils aiment jouer aux jeux vidéo ?

LES AGNEAUX



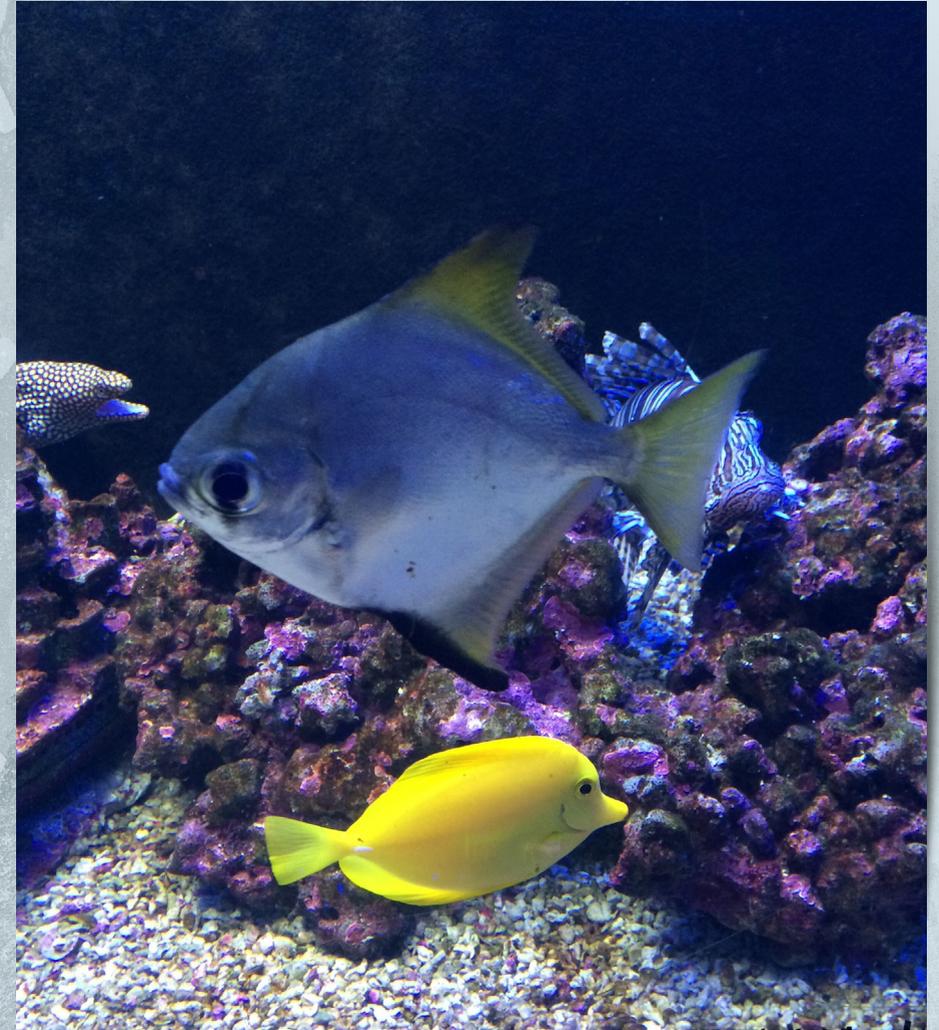
Les agneaux adorent cabrioler. Ensemble, ils aiment jouer au ballon entre copains et copines. Quand ils sont contents ils remuent la queue comme les chiens.

LES POUSSINS



Les poussins aiment les endroits chauds et douillets : ils se glissent sous les ailes de leurs mamans. Les poules apprennent à leurs petits à chercher leur nourriture et à repérer les dangers.

LES POISSONS



Les poissons ont une bonne mémoire et ils peuvent nager sur de très très longues distances. Ils ont aussi des compagnons de route préférés. Savais-tu que de petits poissons tiennent des stations de lavage pour gros poissons au fond de l'océan ?

LA VIE DES ANIMAUX N'EST PAS TOUJOURS DRÔLE !

Pour faire de la viande, des animaux vivent dans les élevages où ils sont enfermés et privés de liberté...



... Puis, ils sont tués dans les abattoirs.

ET TOI, TU EN PENSES QUOI ?

Si, comme nous, tu souhaites un monde plus sympa pour les animaux, écris ou dessine-leur une autre histoire !!



LE SAVAIS-TU ?

Heureusement,
IL N'EST PAS NÉCESSAIRE
DE MANGER DE LA VIANDE
pour vivre en bonne santé.

BONNE NOUVELLE, DIS DONC !

Les animaux peuvent être laissés en paix.
Nous pouvons trouver tout ce dont notre corps
à besoin dans beaucoup d'aliments différents.

Les recettes végétariennes
ne contiennent pas d'animaux :



Ni VIANDE



Ni POISSON

Voici des idées de recettes
végétariennes maxi-chouettes, qui
laissent les animaux libres et heureux !

BURGER

Pour 4 personnes



LES INGRÉDIENTS

- Steaks de soja ou galettes de céréales (cuits à la poêle)
- Pains à burger (grillés au grille-pain)
- Quelques feuilles de salade
- Des rondelles de tomate
- Des lamelles d'avocat
- Quelques rondelles d'oignons (crues ou frites)
- Des champignons émincés
- Quelques cornichons coupés dans leur longueur
- Du ketchup et/ou de la moutarde

LA RECETTE !

Prépare tous ces ingrédients
et compose ton burger à ta sauce !

BON
APPETIT !

COOKIES

Pour 12 personnes / Préparation 10 min



LES INGRÉDIENTS

- 200g de farine
- 3 càs de maïzena
- 3 càs d'eau tiède
- 2 càs de lait de soja
- 150g de sucre
- 60g d'huile (olive, colza, tournesol...)
- 1 sachet de levure chimique (10g)
- 100g de chocolat pâtissier
- 1 càs de vinaigre de cidre ou de jus de citron (facultatif, aide à lever les cookies)
- 1 sachet de sucre vanillé (facultatif)

Pour des cookies encore plus savoureux, remplacer le sucre par du sucre complet et ajouter 100g de cacahuètes en plus du chocolat !

LA RECETTE !

- Délayer la maïzena dans l'eau afin d'obtenir une pâte blanche et lisse.
- Ajouter progressivement, tout en continuant de mélanger : le lait de soja, le sucre, l'huile et la levure afin d'obtenir un liquide homogène.
- Ajouter la farine, mélanger, puis briser le chocolat en pépites.
- Le verser dans la pâte et le mélanger.
- Recouvrir une plaque de papier cuisson.
- Faire de petites boules de pâte et les aplatir légèrement sur la plaque.
- Enfourner 10 min à 180°C (Les cookies sont mous à la sortie du four mais deviennent durs en refroidissant).

CRÊPES SUCRÉES

Pour 4 personnes / Préparation 15 min



LES INGRÉDIENTS

- 250g de farine
- 80g de maïzena
- 500mL de lait végétal
- 250mL d'eau tiède
- 2 càs d'huile végétale (tournesol, colza)
- 1 pincée de sel
- 3 càs de sucre (de canne)
- 1 càs de vanille liquide (optionnel)

LA RECETTE !

- Diluer la maïzena avec l'eau.
- Dans un saladier mélanger tous les ingrédients secs. Faire un puits, ajouter les ingrédients liquides et fouetter le tout.
- Laisser reposer la pâte au moins 1h.
- Graisser une poêle à crêpes.
- Verser à l'aide d'une louche suffisamment de pâte dans la poêle pour couvrir le fond.
- Laisser cuire jusqu'à ce que les bords se décollent.
- Retourner la crêpe pour faire dorer l'autre côté

Beaucoup d'autres idées de plats et de desserts végétariens sont sur Internet.

VIVRE EN PAIX
AVEC LES ANIMAUX,
SI ON VEUT,
ON PEUT !

MANGEONS AUTREMENT !

éthique
& animaux



L214

L214 Éthique & Animaux
est une association
qui défend les animaux.

www.L214.com

L214
c/o Locaux Motiv'
10 bis rue Jangot 69007 LYON
France