



SOUTENIR RÉGULIÈREMENT L214

M22

En choisissant le prélèvement automatique, vous nous rendez un immense service. Vous soutenez L214 de façon régulière en lui apportant les moyens d'agir pour les animaux et de continuer ses investigations, son travail de documentation et ses campagnes d'information.

Je soutiens l'action de L214 en faisant tous les mois un don de :

10€ 25€ 50€

Je souhaite que mon don soit prélevé

le 5 du mois le 20 du mois

Je souhaite en savoir plus sur la possibilité de faire un legs pour les animaux.

J'indique mes coordonnées ci-dessous et renvoie ce mandat signé et accompagné d'un RIB. Je peux également me rendre directement sur don.L214.com pour remplir ce formulaire et indiquer mon IBAN.

MES COORDONNÉES

Prénom : Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Courriel :

Téléphone :

IBAN (coordonnées bancaires figurant sur votre RIB) :

.....

Signature (obligatoire) :

Association bénéficiaire : L214

N° National d'Émetteur : 553337

J'utilise la formule de prélèvement automatique. En signant ce formulaire de mandat, j'autorise L214 à envoyer des instructions à ma banque pour débiter mon compte et j'autorise ma banque à prélever chaque mois la somme indiquée ci-dessus. J'ai bien noté que je deviens membre de L214. Je recevrai en mars de l'année prochaine un reçu fiscal du montant total de mes versements. À tout moment, je suis entièrement libre de modifier mes prélèvements ou d'y mettre fin par courrier à L214, par email à don@L214.com ou par simple appel au 09 72 56 28 47.



Épilogue#22

AGISSONS POUR LES ANIMAUX : RENCONTRE AVEC UN MILITANT !



Fabrice milite avec L214 depuis 5 ans.

Camille, coordinatrice du réseau bénévole L214, s'est entretenue avec Fabrice, un militant lillois de 44 ans, engagé dans la défense des animaux depuis de nombreuses années. Il se confie humblement sur son parcours.

« J'ai rejoint le groupe L214 de Lille dès son lancement en 2012. J'avais déjà milité avec d'autres associations de défense des animaux, nous tenions dans la rue des petites tables d'infos sur le végétarisme, avec peu de moyens. Végétarien depuis 28 ans et vegan depuis 20 ans, j'ai été témoin de la construction et de l'évolution du discours animaliste dans la société. L214 réussit à nourrir le débat autour de l'éthique animale de manière pédagogique,

bienveillante et adaptée à notre société qui commence enfin à changer de regard sur les animaux. J'ai eu des périodes d'essoufflement dans mon militantisme (on voudrait que ça avance plus vite !), mais aujourd'hui, je considère qu'il est plus que jamais nécessaire d'être présent aux côtés de L214 pour continuer d'informer un public demandeur et de l'aider à construire un monde plus juste pour les animaux. Je participe donc aux actions

avec le groupe de bénévoles de Lille, qui s'est considérablement agrandi ces dernières années. J'aide à leur organisation en amont et je me montre disponible aussi bien sur le terrain que pour les moments de convivialité ! La tâche est immense et pour que les animaux soient considérés comme des personnes à part entière, nous avons, de notre place de citoyen, le devoir d'agir et d'aller au devant du public ! » ●



Comme Fabrice, vous voudriez agir pour les animaux ?

Aux 4 coins de la France (en Polynésie aussi!), des groupes de militants se mobilisent tous les mois afin de sensibiliser le public sur le sort des animaux d'élevage de différentes manières : projections de films, dégustations, stands d'information, conférences, distributions de tracts... Tous nos bénévoles seront ravis de vous rencontrer sur le terrain et de vous proposer de rejoindre leur équipe ! Pour être informé des prochaines actions de votre région, rien de plus simple: en vous abonnant à la lettre d'infos L214, vous recevrez chaque dimanche matin l'agenda hebdomadaire ! Retrouvez le groupe L214 le plus proche de chez vous sur L214.com/agir-localement

L214MAG

#22

ABATTOIRS
La souffrance des cochons gazés

POULETS DE CHAIR
On passe à l'action

ALTERNATIVES
Participez Au Veggie Challenge

QUADRIMESTRIEL
NUMÉRO 22
OCT./JAN. 2018



L214.com



Réalisation de ce numéro : l'équipe de L214 / Directeur de publication : Antoine Comiti, président de L214 / Maquette : Charline Le Glédic, Abdel Rouji / Contact mail : L214.com/contact / Impression : Imprimerie Clément - clementimprimeurs.fr - Certifié Imprim'vert - Papier 100 % recyclé / Photo de couverture : L214 / Crédits photos : L214, sauf : p.2 Michel Pourny, p.9 : enviedunerecete.com, p.10 : GroinGroin, p.13 : Magnethik. / ISSN : 2110-1280 / Dépôt légal : à parution / Prochain numéro : février 2018

QUAND LA QUESTION ANIMALE DEVIENT UN ENJEU MAJEUR

Abattoirs :

une souffrance aussi pour les travailleurs

Geoffrey Le Guilcher, journaliste
& Mauricio Garcia-Pereira, ancien salarié à l'abattoir de Limoges



Lundi 22 mai dernier, environ 200 personnes ont assisté au colloque « La question animale : un enjeu majeur du XXI^e siècle » regroupant 15 intervenants (politiques, philosophe, journaliste, lanceur d'alerte, porte-paroles d'association...). L'événement était organisé par Jean Desessard, sénateur de Paris, et L214.



Le saviez-vous ? L'association L214 tire son nom de l'article L214-1 du code rural qui reconnaît que les animaux sont des êtres sensibles. Tournée vers les animaux utilisés dans la production alimentaire, L214 œuvre à une pleine reconnaissance de leur qualité d'êtres sentients et à l'abolition des pratiques qui leur nuisent. Vous pouvez utiliser et diffuser à votre convenance les textes et photos du L214MAG, selon les termes de la Creative Commons Paternité 3.0 Unported License. Sauf mention contraire, les textes et photos sont à créditer à L214.

T-SHIRT « JE N'AIME PAS LES ANIMAUX... »

Je n'aime pas les animaux... dans mon assiette, bien sûr ! Découvrez le nouveau t-shirt de L214 : nouvelle couleur, nouveau design, ce petit message à la fois éthique et humoristique ravira jeunes et moins jeunes souhaitant interpeller sur le sort des animaux destinés à la consommation.

— 18,41 €



DÉPLIANTS « COMMENT REMPLACER... ? »

La série « Comment remplacer... ? » aiguille vers de nouveaux réflexes et astuces à adopter derrière les fourneaux pour se régaler sans cruauté !



Tous nos articles sont disponibles sur la boutique en ligne de L214. Nos prix sont « frais de port inclus ». Rendez-vous sur : boutique.L214.com

DES AVANTAGES POUR LES MEMBRES DE L214



En tant que membre de L214, vous pouvez bénéficier de réductions et d'autres avantages chez nos commerces partenaires, qui souhaitent vous remercier de votre engagement pour les animaux. Vêtements, alimentation, cosmétiques vegan, chambres d'hôtes... quel que soit leur domaine, les partenaires de L214 sont toujours plus nombreux. C'est le cas par exemple de Greenberry, une pâtisserie en ligne qui vient de nous rejoindre et vous propose ses produits vegan, bio et sans gluten avec une remise de 20 %.

Certains commerces ont décidé de reverser une partie du montant de vos achats à L214. En effectuant votre shopping chez eux, vous soutenez ainsi activement nos actions de défense des animaux tout en vous faisant plaisir. Magnethik fait partie de ceux-là : cette marque de sacs vegan fabriqués en France (photo ci-dessus), en plus de vous offrir 10 % de réduction, reverse 5 % du montant de votre commande à L214.

Retrouvez toutes ces offres sur L214.com/avantages !



SOUTENIR L214 PAR UN DON

M22

L214 puise ses forces dans l'engagement de ses membres et sympathisants.
Merci de nous aider à agir pour les animaux

Je soutiens L214 par un don :

20€ 60€ 120€ €

Par ce don, je deviens membre de L214 ou je prolonge mon adhésion.

Je souhaite en savoir plus sur la possibilité de faire un legs pour les animaux.

J'indique mes coordonnées et retourne ce bulletin accompagné d'un chèque du montant de mon don à l'ordre de L214.

Je souhaite diffuser le L214 Mag, veuillez m'envoyer :

10 20 50 exemplaires pour le diffuser

MES COORDONNÉES

Prénom : Nom :

Adresse :

.....

Code postal : Ville :

Courriel :

Téléphone :

Déduction fiscale : 66% de vos dons à L214 sont déductibles de vos impôts, dans la limite de 20% de vos revenus imposables. Par exemple, après déduction fiscale, un don de 15€ ne vous coûte que 5€. Les reçus fiscaux sont envoyés en mars de l'année prochaine.



Association L214
CS20317
69 363 Lyon 08 Cedex



ÉDITO#22



Rendre publiques les conditions d'élevage et d'abattage des animaux est un de nos objectifs principaux. En quelques mois, nous avons de nouveau pu montrer les souffrances des cochons dans des élevages et dans la fosse à CO₂ d'un abattoir mais aussi le calvaire vécu par les poulets, brutalement tués par millions chaque jour en France, ou celui des poules détenues par dizaines de milliers dans des cages.

Nos enquêtes permettent de soulever le voile opaque derrière lequel se cache la cruauté routinière, qu'elle soit légale ou illégale, de la fabrication des produits animaux. Nous devons montrer que ces situations n'ont rien de « normale » ou d'immuable dans une société qui reconnaît la sensibilité des animaux et où une alimentation vegan est possible.

Les actions que nous menons ont aujourd'hui un impact indéniable. Des géants de l'agroalimentaire s'engagent à bannir les œufs de poules en cage, plus de 10 000 personnes se sont déjà inscrites au Veggie Challenge, plus de 800 restaurants sont référencés sur VegOresto, des articles et des dossiers traitent régulièrement de la question animale et de l'essor du véganisme.

Ce n'est pas la révolution du grand soir, il reste encore tant à faire, mais ce sont des signes encourageants : notre société est en train de s'interroger, d'amorcer des changements. La situation est urgente et concerne un nombre de vies incommensurable. Continuons à nous battre ensemble pour un monde plus juste.

Brigitte Gothière

Co-fondatrice de L214



Sur le net!

Retrouvez L214 sur :

- L214.com
- stop-foie-gras.com
- viande.info
- lait-vache.info
- vegoresto.fr
- vegan-pratique.fr
- veggie-challenge.fr
- fermons-les-abattoirs.org
- politique-animaux.fr
- [facebook](https://www.facebook.com)
- [twitter](https://twitter.com)
- [instagram](https://www.instagram.com)

L'ABATTOIR DE HOUDAN : UN CONTE DE FÉES ?



Deux militants de L214 vont être jugés au tribunal correctionnel de Versailles pour avoir installé des caméras à l'abattoir de cochons de Houdan. Le droit d'informer n'est pas sans risque...

À l'abattoir de Houdan, les cochons sont gazés au CO₂ avant d'être saignés. C'est une méthode d'étourdissement légale qui, sur le papier, doit permettre une mise à mort sans douleur des animaux. La caméra que nous avons installée dans la machine à gaz de cet abattoir montre que ce n'est clairement pas le cas, bien au contraire. Cette méthode est systématiquement longue et douloureuse pour les animaux : ils hurlent, tentent de fuir, sont pris de convulsions et de détresse respiratoire.

4 MILLIONS DE COCHONS ASPHYXIÉS

Il n'est pas rare de lire dans la presse que le gaz permettrait un « endormissement » des cochons. Un conte de fées pour rassurer les consommateurs. Pourtant, la souffrance des cochons, elle, est bien réelle. Six abattoirs – dont celui de Leclerc dans les Côtes-d'Armor – pratiquent encore le gazage au CO₂. Environ quatre millions de cochons subissent ainsi cette longue asphyxie chaque année en France.

UNE OPACITÉ SOUS BONNE GARDE

C'est en venant récupérer les caméras installées à l'abattoir de Houdan que deux militants de L214, dont Sébastien, co-fondateur de l'association, ont été interpellés par la gendarmerie. Ils seront jugés

pour « violation de domicile » (entrée dans l'abattoir) et « tentative d'atteinte à l'intimité de la vie privée de l'abattoir ». Ils risquent jusqu'à un an de prison et des dizaines de milliers d'euros d'amende. Une première audience s'est tenue en juin dernier, mais le procès a été repoussé de quelques mois.

SOUTIEN DE LA SOCIÉTÉ CIVILE

Des professeurs d'université, maîtres de conférences et philosophes ont tenu à exprimer leur soutien à L214 via la publication d'une tribune sur le site de Libération. Extraits : « Il n'est que trop clair que sans le travail des militants, rien de ce qui se déroule dans les abattoirs n'aurait été mis au jour [...] Indispensables, ces enquêtes pallient une carence de l'État [...] C'est pourquoi nous soutenons le travail légitime des deux militants de l'association L214 [...] saluons leur courage et reconnaissons leur rôle de lanceurs d'alerte. » Un grand merci pour leur soutien ! Parce que les animaux sont vulnérables et soumis à des intérêts privés qui se soucient bien peu de leur existence, hormis le prix de leur chair, comptez sur nous pour continuer à les défendre! ●



HÉNAFF, LA SOUFFRANCE EN BOÎTE

Derrière l'emballage, la dure réalité de l'élevage. C'est ce qu'a révélé notre enquête dans deux élevages partenaires de la célèbre marque de pâté originaire du Finistère. Les conditions d'élevage des cochons y sont révoltantes, loin de l'image bucolique promue par Hénaff.

En juin dernier, nous avons révélé comment sont élevés les cochons dans les élevages partenaires de la marque Hénaff. Les animaux ne sortent jamais, vivent sur du béton en permanence. Les mères sont détenues une grande partie de leur vie dans des cages dans lesquelles elles ne peuvent pas se retourner. Quant à leurs petits, ils subissent des mutilations (coupe de la queue, meulage des dents, castration à vif) ou succombent avant même l'âge de départ à l'abattoir.

DES COCHONS DANS L'HERBE? JAMAIS!

C'est dans l'herbe qu'Hénaff représente les cochons sur son site internet. Pourtant, les animaux élevés dans les élevages partenaires de la marque ne voient le ciel que le jour de leur départ à l'abattoir ! L214 a déposé une plainte auprès du Jury de déontologie de la publicité,

considérant qu'il est malhonnête d'entretenir de la sorte les représentations idéalisées des consommateurs.



ARTHUR H S'ENGAGE

Le chanteur Arthur H, très sensible au sort de ces animaux, nous a prêté main-forte pour dénoncer publiquement ces pratiques. Il conclut la vidéo publique en conseillant de laisser les cochons en dehors de nos assiettes : on lui donne raison et les cochons aussi !

LES RÉACTIONS

Face à la gravité des faits, plutôt que d'essayer d'améliorer la situation des animaux, Hénaff a préféré questionner vainement la véracité des images. Nous avons assisté à une levée de boucliers de la

part de quelques personnalités politiques bretonnes, qui refusent que l'on puisse débattre de ces pratiques sous le seul prétexte... qu'elles sont locales. Heureusement, nous avons été nombreux à réagir. Via la pétition lancée par L214, 70 000 personnes ont demandé à Hénaff de ne plus enfermer les cochons ni dans des cages ni sur du béton et d'arrêter les mutilations à vif sur les porcelets. D'une façon générale, concernant l'élevage porcin, nous sommes près de 9 Français sur 10* à refuser que les cochons vivent dans ces conditions. Avec un tel consensus dans la population, comment se fait-il que l'écrasante majorité des cochons subisse encore ces conditions de vie ? Il ne tient qu'à nous de les libérer de ce triste sort. ●

*sondage YouGov commandé par L214, réalisé auprès de 1000 personnes les 9 et 10 mai 2017



ACTUS#22

POULETS DE CHAIR: ON PASSE À L'ACTION!

À l'heure où la consommation de viande de poulet ne cesse d'augmenter, il est urgent d'agir.



4
L214MAG

ACTUS#22

On pense très peu à eux, pourtant rien qu'en France, les poulets de chair sont près de 800 millions à être élevés et abattus chaque année pour l'alimentation humaine. Premières victimes terrestres de l'exploitation animale, les poulets grandissent le plus souvent dans d'immenses hangars, déplumés, boiteux, et bien loin des regards...

AOÛT 2017: IMMERSION EN ÉLEVAGE

Pour la première fois en France, des caméras ont filmé chaque semaine la vie de 35 000 poulets destinés à l'industrie, tous enfermés dans un même bâtiment. Les images ont permis à L214 de révéler au grand public les conditions standard dans lesquelles les poulets sont élevés en France pour leur chair, et elles sont loin d'être roses... Abattus à l'âge de 35 jours environ, les oiseaux grandissent à une vitesse tristement hallucinante et voient leurs conditions de vie se dégrader au fur et à mesure qu'ils grossissent. Non seulement leur espace de vie se réduit à peau de chagrin jusqu'à ne plus distinguer le sol: imaginez plus de 20 poulets par mètre carré! Mais leur état de santé ne fait lui aussi qu'empirer: la surdensité et la sélection génétique leur causent de fortes douleurs aux pattes, quand l'inactivité et la frustration les poussent à s'arracher les plumes, laissant alors leur peau à vif. Nombre d'entre eux ne survivent pas à ces conditions difficiles et meurent en élevage avant 30 jours de vie.

UNE VRAIE VIE DE POULE

Suite à cette enquête, 9 poussins nés pour l'industrie du poulet ont eu la chance d'être sauvés. Ils coulent désormais des jours heureux dans un paisible refuge. Vifs, curieux, vigoureux, ils passent de longues heures à gratter le sol, picorer, se percher, étendre leurs ailes, prendre des bains de poussière... Avec leur beau plumage blanc, leur aspect est très différent de ceux qui grandissent en élevage! Sur la photo (à gauche), Daisy profite des joies des hautes altitudes pendant que Donald explore son nouvel environnement. On l'ignore souvent, mais les poules et les poulets sont des animaux extrêmement intelligents, capables de compter dès leur plus jeune âge, de reconnaître individuellement chacun de leurs congénères (y compris en photo!), et d'apprendre les uns des autres par l'observation. Les poules sont aussi capables de ressentir l'état émotionnel de leurs petits, et même de s'inquiéter pour eux. Il est grand temps de les sortir de nos assiettes! ●



Le saviez-vous?

Si la consommation de viande diminue globalement en France, ce n'est pas vrai pour la viande de poulet. **Entre 1970 et 2016, la consommation annuelle par personne est passée de 8 à 18 kg! En 2016, elle a augmenté de 6%.**

5

Oct./Jan. 2018

POULES EN CAGE: NOUVELLE ENQUÊTE, NOUVEAUX ENGAGEMENTS

6

L214MAG

Un an après le scandale du GAEC du Perrat, L214 a révélé de nouvelles images d'un élevage calamiteux de poules en cage. Du côté des entreprises, de nombreux engagements ont vu le jour ces derniers mois.

ENFER DANS UN ÉLEVAGE VENDÉEN

Fin mai, L214 révélait une nouvelle vidéo d'un élevage de poules en cage. Ces images filmées dans un élevage vendéen appartenant au groupe Les Œufs Geslin, un des fournisseurs du groupe Panzani, sont tristement habituelles : poules entassées, déplumées, cadavres dans les cages, etc. L214 a déposé plainte auprès du Tribunal de Grande Instance de La Roche-sur-Yon pour mauvais traitements. Cette vidéo a été visionnée près d'un demi-million de fois en moins d'une journée sur Facebook et a été massivement relayée par la presse. Suite à cette enquête, le groupe Panzani s'est engagé à bannir les œufs de batterie de ses produits d'ici 2025*.

LES RESTAURATEURS ET LES FABRICANTS S'ENGAGENT À LEUR TOUR

Dans notre dernier numéro, nous faisons état des engagements de la quasi-totalité de la grande distribution et des leaders de la restauration collective à exclure les œufs de batterie. Depuis, des entreprises se sont engagées en cascade dans les secteurs de la restauration commerciale et des fabricants: Domino's Pizza, Flunch, Brioche Dorée, Ristorante Del Arte, Courtepaille, Brioches Pasquier, Ker Cadéac, Alpina Savoie, ainsi que le leader de la distribution pour les professionnels, Pomona, et le numéro un de la livraison à domicile de produits surgelés Toupargel. Tous ces engagements font suite à des échanges avec L214.

** C'est le délai retenu par de nombreuses entreprises, en réponse au temps que prendra la transformation de la filière de production en France. Un délai long pour les millions de poules concernées, mais qui annonce, avec quasi-certitude, la fin de l'enfer des cages pour les poules en France.*



UNE NOUVELLE CHAÎNE HÔTELIÈRE S'ENGAGE

Après avoir été démarché par L214, le célèbre groupe Best Western s'est à son tour engagé à bannir les œufs de batterie pour la totalité de ses hôtels et restaurants affiliés implantés en France. Best Western rejoint donc les autres groupes hôteliers déjà engagés comme InterContinental Hotel Group (Holiday Inn, Crowne Plaza...), Accor (Mercure, Ibis, Novotel...), Marriott International, Hilton, Starwood Hotels & Resorts, Hyatt Hotels et plus récemment Louvre Hotels (Campanile, Kyriad etc.).

AGISSEZ POUR LES POULES DEPUIS VOTRE CUISINE

Bannir l'élevage des poules en cage est une urgence pour ces animaux enfermés, c'est pourquoi nous mettons tant d'énergie à convaincre les entreprises de s'engager à modifier leurs politiques d'achat. Cependant, rappelons-nous que les élevages sans cage ne sont pas exempts de toute souffrance animale. Le broyage des poussins mâles, la coupe des becs et l'abattage des poules au bout d'un an de ponte constituent la norme dans la production d'œufs, et ce quel que soit le mode d'élevage. N'oublions pas que le meilleur moyen de ne pas contribuer à la souffrance des poules est de bannir les œufs de nos repas. Sur notre site Vegan Pratique, vous trouverez des recettes et des conseils pour remplacer les œufs et végétaliser votre alimentation.

Merci pour les animaux! ●

[L214.com/remplacer-oeuf](https://l214.com/remplacer-oeuf)

7

oct./jan. 2018

L214 LANCE SON VEGGIE CHALLENGE!

À travers cet accompagnement personnalisé, L214 propose des solutions concrètes pour sortir de l'exploitation animale et aller vers un monde meilleur pour tous, humains et animaux.

LE VEGGIE CHALLENGE, C'EST QUOI ?

Ouvert à toutes et à tous et entièrement gratuit, le Veggie Challenge est un accompagnement sur 21 jours pour végétaliser son alimentation : les personnes inscrites reçoivent chaque matin une lettre d'information e-mail comprenant des conseils nutritionnels et pratiques, des astuces, des réflexions éthiques et au minimum trois savoureuses recettes.



Vous souhaitez contribuer à un monde meilleur ? Épargner des animaux ? Alléger votre empreinte sur la planète ? Prendre soin de votre santé ? Ou tout simplement tenter de nouvelles expériences ? Le Veggie Challenge est fait pour vous ! veggie-challenge.fr

De nombreuses ressources accompagnent le Veggie Challenge et sont aussi accessibles à toutes et à tous, comme des menus vegan équilibrés élaborés par une diététicienne-nutritionniste, une liste de courses pour s'organiser et bien débiter et le tableau nutritionnel de L214 à télécharger en PDF. Les personnes inscrites au Challenge qui le souhaitent peuvent aussi rejoindre le groupe privé Facebook pour échanger bons plans et recettes. vegan-pratique.fr/ressources-utiles



LE VEGGIE CHALLENGE, POURQUOI ?

De plus en plus de personnes remettent en question leurs habitudes alimentaires fondées sur la consommation de produits animaux, mais il n'est pas toujours facile de changer des habitudes solidement ancrées ou de trouver une information nutritionnelle objective. Le Veggie Challenge s'inscrit dans la continuité du site Vegan Pratique et constitue un guide bienveillant pour aller pas à pas et concrètement vers le véganisme. En quelques semaines, ce sont plus de 10 000 personnes qui se sont déjà inscrites! ●



Mangez vegan au restaurant avec VegOresto!

Avec ses 880 établissements de restauration, VegOresto vous permet de trouver facilement autour de vous un restaurant proposant chaque jour des alternatives végétales. Tout au long de l'année, VegOresto vous invite aussi à participer à ses défis lancés chaque semaine aux chefs non initiés à la cuisine vegan. Rendez-vous sur VegOresto.fr et retrouvez-nous sur Facebook, Twitter et Instagram.



SAUCE BOLOGNAISE VEGAN

La quantité convient pour un plat de lasagnes, des spaghetti bolognaise pour 6 personnes, ou une moussaka.

Ingrédients :

- 125 g de protéines de soja texturées de petite taille (poids sec)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 800 mL de coulis de tomate
- 400 mL d'eau
- 2 cuillères à soupe d'origan ou d'herbes de Provence
- 1 cuillère à café de sel
- Poivre du moulin
- 1 petit pot de caviar de tomates (optionnel)
- 1 cuillère à café de coriandre moulue (optionnel)

Préparation :

1. Hacher les oignons et émincer l'ail.
2. Dans une cocotte à fond épais, les faire revenir dans l'huile d'olive, à feu doux, jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
3. Ajouter l'origan (ou les herbes de Provence), le sel, la coriandre, le poivre, et bien mélanger.
4. Ajouter les protéines de soja et l'eau. Les protéines vont « boire » l'eau et gonfler.
5. Quand l'eau est absorbée, ajouter le coulis de tomates (et le caviar de tomates si vous le souhaitez).
6. Faire cuire à feu très doux, à couvert, en remuant régulièrement, au moins 30 minutes pour une bonne diffusion des arômes, en rajoutant un peu d'eau en cours de cuisson si besoin.
7. Goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement. Votre sauce est prête à être utilisée dans vos recettes préférées!

À retrouver sur le blog enviedunerecette.com

« UNE VOIX POUR LES ANIMAUX »

En septembre est paru un livre au sujet de l'association L214. Pourquoi un tel ouvrage? Comment est-il né? De quoi parle-t-il? Jean-Baptiste Del Amo, l'auteur, nous en dit plus sur la concrétisation de ce projet.



10
L214MAG

COMMENT EST NÉE L'IDÉE DE CE LIVRE ET POURQUOI AS-TU ACCEPTÉ CE PROJET ?

À l'origine, ce projet de livre est une proposition faite à L214 par Valérie Dumeige, éditrice chez Arthaud. Son idée était de proposer un livre sur l'association, son histoire, son projet et son fonctionnement. Bien que ce soit un exercice peu habituel pour moi, qui suis romancier, j'ai accepté car c'était une façon de m'investir un peu plus auprès de L214, dont j'étais déjà sympathisant.

QUELLE EST L'ORIGINE DE TON ENGAGEMENT AUPRÈS DE L214 ?

M'engager auprès de L214 s'est rapidement imposé comme une évidence. Les enquêtes diffusées par l'association ont nourri ma réflexion sur la condition animale. En connaissant mieux cette réalité-là, il m'était impossible de ne pas m'investir. J'ai toujours pensé que le militantisme associatif était un acte citoyen nécessaire.

PEUX-TU NOUS PRÉSENTER LE DÉROULÉ DU LIVRE ?

Le livre présente l'histoire de l'association à travers le témoignage de plusieurs de ses militants, mais aussi par le biais de récits d'enquêtes menées dans les abattoirs. Il donne à voir un portrait de l'élevage et de ses conséquences. Il propose également une réflexion sur l'institutionnalisation de la violence dans les élevages et les abattoirs et tente de démontrer l'impasse éthique dans laquelle nous nous trouvons et la nécessité de repenser notre rapport aux animaux. Enfin, il esquisse les contours d'un autre modèle sociétal, non basé sur l'exploitation des animaux par les humains.

QU'EST CE QUI T'A LE PLUS INTÉRESSÉ LORS DE L'ÉCRITURE DU LIVRE ?

Les parcours de militants m'ont particulièrement intéressé. Ils permettent de mieux comprendre comment le mouvement animaliste s'est structuré

durant les vingt dernières années, et combien L214 est le résultat d'une réflexion au long cours. Ce sont souvent des parcours touchants, portés par un idéal de justice et d'équité. Il me semble qu'ils donnent une vision fidèle de ce qu'est L214.

QU'EST-CE QUI A ÉTÉ LE PLUS COMPLIQUÉ ?

Sans doute de trouver une forme au livre, car nous voulions qu'il traite à la fois du fonctionnement de l'association, mais qu'il apporte aussi des éléments de réflexion sur l'élevage, les abattoirs, notre rapport aux animaux, la législation... Il était aussi important que tout cela reste accessible, pédagogique, de façon à parler au plus grand nombre.

L'IDÉE D'UNE SUITE AU LIVRE T'A-T-ELLE TRAVERSÉ L'ESPRIT ?

Il me semble que ce livre pose un constat, et ouvre sur des perspectives. Un autre ouvrage consacré au projet de société antispéciste, et qui croiserait les regards de militants, mais aussi de chercheurs, de philosophes, d'économistes, d'agriculteurs, me semblerait intéressant.

CRIS-TU EN L'ABOLITION DE L'EXPLOITATION DES ANIMAUX PAR L'HOMME ?

J'ignore si cette abolition sera un jour effective, mais je suis convaincu qu'elle est néanmoins possible, et que rien ne justifie plus que les humains continuent d'asservir impunément les autres animaux pour satisfaire leurs seuls plaisirs. Il s'agit-là d'un défi éthique majeur pour l'humanité, et nous devons nous atteler à le relever dès aujourd'hui. ●



L214. Une voix pour les animaux - Édition Flammarion - 407 pages - En librairie depuis le 6 septembre

11
Oct./Jan. 2018



BOUFFÉE D'AIR FRAIS À LA BOUTIQUE!

Mode, culture, gourmandise... Le véganisme s'étend de l'assiette aux livres en passant par les vêtements! Un petit tour sur la boutique en ligne est incontournable pour découvrir les nouveautés de la saison.

BROCHURE 1001 RAISONS - 1001 FAÇONS



Devenir vegan, c'est souvent évoluer en deux étapes: commencer par s'informer sur les conséquences de l'élevage, puis chercher à agir en végétalisant son alimentation et en sensibilisant autrui à l'importance d'un tel changement d'habitudes et de réflexion. Voici ce que cette nouvelle brochure de L214, reprenant les éléments du site viande.info, nous aide à accomplir!

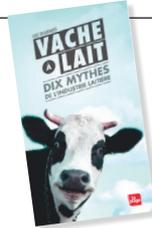
— 24 pages, 3,20 €



VEGAN SUPER FACILE

La collection Super facile c'est l'inverse d'un livre de cuisine: peu d'ingrédients, pas de technique, juste assemblage et cuisson! Ici, 70 recettes vegan très simples à réaliser en 10 minutes avec moins de 5 ingrédients: chili au quinoa, tofu brouillé, toast de polenta, smoothie à l'avocat... Du sucré, du salé, il y en a pour tous les goûts!

— 144 pages, 12,21 €



VACHE À LAIT. DIX MYTHES DE L'INDUSTRIE LAITIÈRE

On a tous, un jour ou l'autre, entendu ou exprimé des arguments pour défendre la consommation des produits laitiers. Le livre *Vache à lait. Dix mythes de l'industrie laitière* rétablit la vérité: indispensable pour tout savoir sur la production laitière!

— 192 pages, 19,76 €



DÉPLIANTS « POURQUOI REFUSER...? »

Il n'est pas toujours évident de comprendre pourquoi consommer des produits animaux est moralement condamnable, tant on nous assure depuis l'enfance que cela est normal. Les nouveaux dépliants « Pourquoi refuser...? » expliquent ce qui se cache derrière la consommation de laitages et d'œufs.