

Calendrier 2015

Animaux Sauvés



éthique
& animaux



L214



Décembre 2014

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Février 2015

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Fennel et Cicada

Ces oiseaux ont été sauvés par Farm Sanctuary (USA). L'éthologie, science en plein développement depuis quelques années, a découvert que l'amitié et l'entraide entre des individus d'espèces différentes n'est pas rare.

Janvier



lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
			1 férié	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Barres énergétiques crues aux dattes, canneberges, goji, coco & cacao

Pour une dizaine de barres

550 g de dattes medjool ou douglet nour
180 g de canneberges
50 g de baies de goji
4 càs de noix de coco râpée
2 càs de poudre de cacao cru (à défaut, cacao classique)
Eau tiède

1. Faire tremper les dattes dans de l'eau tiède pendant 30 mn. Séparément, faire tremper les canneberges et les baies de goji dans de l'eau tiède pendant 30 mn.
2. Égoutter les fruits secs.
3. Dénoyer les dattes, les mixer avec les canneberges et les baies de goji.
4. Ajouter la coco râpée et la poudre de cacao, mixer à nouveau.
5. Étaler un film alimentaire dans un plat/moule carré et répartir la pâte de fruit.
6. Mettre au réfrigérateur quelques heures puis découper.

Les baies de goji et les canneberges peuvent être remplacées par d'autres fruits séchés.



Recette & photo : Lili's (Vegan) Kitchen



janvier 2015

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	16
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

mars 2015

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Sauvées !

Ces deux chèvres vivent à Edgar's Mission Farm Sanctuary (Australie). Comme les vaches et tous les animaux exploités pour leur lait, leur mise à mort était programmée. Parce qu'au bout de quelques années elles deviennent moins productives, stériles, blessées ou malades, le destin tragique de ces mères est scellé dès leur naissance. Mais certaines y échappent : bonne et longue vie à ces deux rescapées !

Février

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Crêpes faciles

Pour 10 crêpes

250 g de farine de blé bise (semi-complète = T80)
400 à 450 ml de lait végétal (et/ou eau)
(soja, riz, avoine, amande...)
1 pincée de sel
Huile pour la cuisson

1. Déposer la farine et le sel dans un grand saladier. Ajouter progressivement le liquide tout en mélangeant énergiquement. Quand il n'y a plus de grumeaux et que la pâte est bien homogène, c'est prêt.
2. Si possible, laisser reposer la pâte au moins une heure.
3. Faire chauffer une grande poêle. Lorsqu'elle est bien chaude verser un peu d'huile. Déposer ensuite une portion de pâte et laisser cuire quelques minutes. Lorsque la pâte se détache facilement de la poêle, vérifier que la crêpe est bien dorée et la retourner. Cuire alors quelques minutes l'autre côté afin de la dorer également.
4. Procéder de la même façon pour toutes les crêpes en veillant à garder la poêle bien chaude et en ajoutant un filet d'huile de temps en temps.



Recette & photo : Melle Pigut



février 2015

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

avril 2015

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Rousette et son poussin adoptif

Cette poule rousse a été trouvée encore poussin dans une poubelle en région parisienne et sauvée. Adulte, comme elle s'est mise à couvrir, on lui a donné des œufs fécondés. Les poules établissent des contacts avec leurs poussins à travers la coquille de l'œuf et sont des mères très attentionnées. L'élevage industriel ne permet rien de tout cela, et des millions de poussins mâles, non pondeurs, sont broyés chaque année.

Mars

<i>lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>mercredi</i>	<i>jeudi</i>	<i>vendredi</i>	<i>samedi</i>	<i>dimanche</i>
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20 Printemps	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Pâté carotte-cumin

Pour environ 200 g de pâté
 2 belles carottes
 1 gousse d'ail
 150 ml d'eau
 1 càc rase d'agar-agar
 1/2 càc de cumin
 1/3 càc de sel
 Poivre

1. Nettoyer les carottes et les découper en grosses rondelles. Éplucher et hacher grossièrement l'ail.
2. Dans une petite casserole à feu moyen, cuire les carottes et l'ail dans l'eau à couvert pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres.
3. Ajouter l'agar-agar, porter à ébullition et cuire encore 2 minutes.
4. Mixer la carotte et l'ail avec le reste de liquide et l'assaisonnement.
5. Verser dans un contenant hermétique puis laisser tiédir. Déposer au réfrigérateur pendant au moins 1h jusqu'à ce que le pâté soit bien ferme.

Des épices, herbes fraîches, aromates et petits légumes permettent de créer différents pâtés à base de carotte. En utilisant plus ou moins d'agar-agar, le résultat se rapproche plus de la purée ou de la gelée



Recette & photo : Melle Pigut



mars 2015

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

mai 2015

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Larry

Ce bœuf d'environ 2 ans et de 600kg a été sauvé d'un élevage en Israël alors qu'il était encore un veau. Il portait alors le n°269, numéro qui est devenu celui du mouvement international 269 Life. Dans le circuit de la viande il aurait été engraisé et tué avant ses deux ans, comme la quasi totalité des bovins mâles.

Avril



Seitan à la cacahuète & au lait de coco

Pour 2 à 4 personnes

2 échalotes 2 gousses d'ail
 250 g de seitan 1 càs de sauce soja
 100 g de cacahuètes non salées
 4 càs bombées de lait de coco (ce qui est solide dans la boîte)
 2 càs d'huile de coco (à l'état solide)
 1 càs de sucre de canne complet
 1 càs de noix de coco râpée
 1 càs de graines de sésame
 1/2 càc de gingembre en poudre
 1/4 càc de curcuma en poudre
 Poivre

1. Hacher finement l'ail et les échalotes épluchés, faire revenir à feu moyen avec une càs d'huile de coco. Ajouter les cacahuètes, mélanger et cuire 1 à 2 mn.
2. Verser le lait de coco, la sauce soja, le sucre, la noix de coco, le sésame, le gingembre et le curcuma en poudre. Bien mélanger jusqu'à ce que le lait de coco soit "fondu".
3. Mixer au robot en plusieurs fois jusqu'à obtenir une préparation relativement lisse. Allonger avec un peu d'eau de coco (ou d'eau) si nécessaire.
4. Couper le seitan en dés, le faire revenir dans l'huile restante. Verser la crème coco/cacahuète, mélanger, cuire encore quelques secondes. Poivrer si nécessaire.



Recette & photo : Lili's (Vegan) Kitchen

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		1	2	3	4	5 férié
6 férié	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



avril 2015

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	19	30			

juin 2015

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Un instant de bonheur

Titou, promise à l'élevage intensif de poulets de chair, a été sauvée alors qu'elle était encore poussin au couvoir. Sélectionnés génétiquement pour produire un maximum de chair le plus vite possible, ces oiseaux ont un squelette qui n'arrive plus à porter leur masse. Atteints de malformations cardiaques et victimes de fractures, ils ne sont guère viables longtemps : conduits à l'abattoir vers leur 42e jour, beaucoup souffrent déjà de fractures, d'autres sont morts avant. Grâce à tous les soins et l'attention reçus, Titou est toujours en vie et a déjà atteint l'âge de 6 mois.

Mai



lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
				1 férié	2	3
4	5	6	7	8 férié	9	10
11	12	13	14 férié	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24 férié
25 férié	26	27	28	29	30	31

Salade brocoli, mangue, avocat, oignon rouge & canneberges

Pour 4 à 6 personnes

2 avocats mûrs
1 petit brocoli
1 belle mangue bien mûre
1 oignon rouge
2 poignées de mâche
2 poignées de canneberge ou de raisins secs
Sel et poivre au goût
Huile d'olive
Vinaigre de framboise

1. Laver le brocoli, le détailler et faire cuire les fleurons à la vapeur une vingtaine de minutes. Laisser refroidir.
2. Couper la chair de l'avocat en petits dés et les placer dans un saladier. Ajouter la chair de la mangue coupée en cubes, la mâche et les canneberges (ou raisins secs).
3. Peler l'oignon et le couper en lamelles. Verser dans le saladier avec les fleurons de brocoli.
4. Mélanger le tout et assaisonner au goût avec le sel, le poivre, l'huile d'olive et le vinaigre de framboise (quelques gouttes, à peine...)
5. Placer au frigo 1 heure avant de servir.



Recette & photo : Lili's (Vegan) Kitchen



mai 2015

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

juillet 2015

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Heureux comme un cochon !

C'est à l'association Groin-Groin (France) que Dynamite, jeune truie sauvée, a trouvé sa place. L'association accueille des cochons, mais aussi des chevaux, des vaches, des ânes et des oiseaux. Très affectueux lorsqu'on leur en donne l'occasion, les cochons sont aussi des animaux curieux, joueurs et remarquables par leur intelligence.

Juin



Risotto betterave/coco, citron & roquette

Pour 6 personnes

1 oignon rouge 1 gousse d'ail
250 g de betterave cuite
300 g de riz à risotto
900 ml de bouillon (maison ou cube)
200 ml de lait de coco
150 ml de vin blanc sec
2 càs d'huile d'olive
6 petites càc de noix de coco râpée
Le zeste de 2 citrons jaunes
6 petites poignées de roquette
Sel, poivre

1. Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon haché finement dans l'huile, sur feu doux.
2. Verser le riz (bien le mélanger aux oignons), ainsi que le vin blanc.
3. Lorsque le vin s'est évaporé, verser le bouillon. Bien surveiller la cuisson et mélanger de temps en temps.
4. Mixer la betterave avec l'ail coupé très finement et le lait de coco.
5. Lorsque le bouillon est bien absorbé (soit après 15 à 20 minutes de cuisson environ), verser la préparation betterave/coco et poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes avant de retirer du feu.
6. Répartir le risotto dans les assiettes et saupoudrer de noix de coco râpée.
7. Saler, poivrer, décorer de roquette et de zeste de citron et servir aussitôt.



Recette & photo : Lil'is (Vegan) Kitchen

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 Été
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



juin 2015

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

août 2015

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Heureux comme un poisson dans l'eau

De tous les animaux tués pour leur chair, les poissons sont, de très loin, les plus nombreux. Leur intelligence et leur capacité à ressentir la souffrance sont désormais reconnues, ce qui n'est pour ainsi dire jamais pris en considération.

Pris dans les filets par millions ou pêchés à l'hameçon, les poissons suffoquent pendant de longues minutes voire des heures entières sur les ponts des bateaux.

Juillet



lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 férié	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Crème glacée crue banane citron

Pour 2 portions moyennes
 Temps de repos : au moins 4h (pour geler la banane)
 180 g de banane (1 à 2 moyennes environ)
 20 g de citron bio (1 belle rondelle avec son écorce)
 Un peu de lait végétal cru (facultatif)

- Découper les bananes épluchées en larges rondelles et les placer au congélateur pendant au moins 12 heures.
- Mixer dans un blender ou robot ménager jusqu'à obtenir la texture la plus crémeuse possible. Ajouter éventuellement un peu de lait végétal pour aider le robot.
- Déposer les 2/3 de cette crème de banane glacée dans un bol et réserver au réfrigérateur.
- Nettoyer le citron et en prélever une grosse rondelle avec sa peau. Découper la rondelle en petits morceaux et les déposer dans le blender avec le 1/3 restant de banane mixée. Mélanger jusqu'à ce que le citron soit bien intégré à la glace.
- Sortir la crème glacée à la banane du réfrigérateur. Former environ deux boules de banane et une boule de citron par personne.



Recette & photo : Melle Pigut



juillet 2015

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

septembre 2015

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Banco, 25 ans

Après une vie entière au service des humains, Banco a été placé en 2010 par un centre hippique au refuge Aide aux Vieux Animaux (France). Beaucoup de chevaux n'ont pas sa chance et finissent à l'abattoir. Sur ses 75 hectares, l'association AVA accueille toutes sortes d'animaux, et une attention toute particulière est offerte aux "petits vieux" comme Banco.

Août



Caviar d'aubergine

Pour un petit bol

400 g d'aubergine (1 grosse)
 1 pincée de sel marin
 1 gousse d'ail
 2 petites branches de thym ou de romarin
 1 à 3 càs d'huile d'olive
 1 càs de jus de citron
 Poivre au goût

1. Laver puis découper l'aubergine en deux dans le sens de la longueur.
2. À l'aide d'un couteau, effectuer un quadrillage dans la chair de l'aubergine et saupoudrer d'un peu de sel.
3. Éplucher et hacher finement l'ail et l'étaler à peu près uniformément sur l'aubergine. Déposer ensuite les branches de thym ou de romarin par dessus.
4. Enfourner sur une grille à 200°C pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que l'aubergine soit bien moelleuse.
5. Après la cuisson, mixer tous les ingrédients avec l'huile d'olive, le jus de citron et le poivre jusqu'à obtenir un mélange homogène. Au besoin, rectifier l'assaisonnement en ajoutant un peu de sel.
6. Laisser refroidir avant de déguster en sandwich, tartinade, apéritif...



Recette & photo : Melle Pigut

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 férié	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



août 2015

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

octobre 2015

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Sweet Little Rabbit

En France, ils sont 40 millions chaque année à ne connaître que l'enfer des élevages en batterie et l'univers étriqué d'une cage en métal bondée. Et des millions d'autres à succomber sous les balles des chasseurs, pour la production de fourrure ou l'expérimentation animale. Sweet Little Rabbit a échappé à cet enfer et trouvé un havre de paix à Farm Sanctuary (USA).

Septembre

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22 Automne	23	24	25	26	27
28	29	30				



Croûte automnale sauce chasseur de chasseur

Pour 2 personnes

1 pâte brisée ou pâte à pizza
250 g de légumes d'automne (au choix : champignons, courgettes, choux, poireaux)
1 gousse d'ail

Sauce chasseur de chasseur :

1 oignon 1 gousse d'ail
4 càs de sauce soja (type Tamari)
1 poignée de noisettes
1 càs de farine de seigle
2 càs de levure maltée
15 cl de lait végétal (et/ou eau)
1 à 2 càc de poivre

- Déposer la pâte sur une plaque de four. Découper finement les légumes et l'ail et en recouvrir la pâte.
- Enfourner environ 1/2 heure à 200°C.
- Pendant ce temps, préparer la sauce. Diluer la farine de seigle dans le liquide (lait végétal et/ou eau), réserver.
- Émincer l'oignon et le faire revenir quelques minutes avec 1 càc de sauce soja dans une poêle bien chaude.
- Ajouter le reste de sauce soja et la farine de seigle diluée.
- Ajouter les noisettes, la levure maltée, l'ail hâché et écrasé ainsi que le poivre.
- Mélanger et cuire à feu très doux pendant quelques minutes.
- Sortir la pâte du four, recouvrir les légumes avec la sauce chasseur de chasseur.





septembre 2015

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

novembre 2015

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Belle et ses copines

L'association Le Domaine des Douages (France) accueille essentiellement des moutons, souvent sauvés in extremis de l'abattoir. Dominique et Jonathan qui s'occupent au quotidien de plusieurs centaines de brebis affirment que celles-ci sont d'une incroyable sensibilité et précisent : "Il y a un panel de caractères très varié : il y a les prétentieuses, les goinfres, les souffre-douleurs, les autoritaires, les douces, les angoissées, celles qui sont toujours de mauvaise humeur, etc." Tout à fait comme les humains finalement !

Octobre

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Douce soupe de courge

Pour 2 personnes

500 g de courge butternut
300 g de pommes de terre
25 cl de lait végétal
1 càc de cannelle en poudre
1/2 càc de muscade râpée
1/2 càc de gingembre en poudre
Sel et poivre

1. Découper la courge en quatre, (l'éplucher pour les plus valeureux, mais il est plus simple de le faire après cuisson), ôter les graines.
2. Éplucher les pommes de terre et les découper également en quatre.
3. Faire cuire les légumes à la vapeur (ou à l'eau) pendant environ une demi-heure.
4. Lorsque la courge est bien cuite, séparer la chair de sa peau et la déposer dans un mixeur avec les pommes de terre, le lait végétal et les épices. Il ne reste plus qu'à mixer puis à rectifier l'assaisonnement.

Il est également possible d'écraser manuellement la chair de la courge et des pommes de terre puis de mélanger le tout avec le lait et les épices, le résultat sera seulement moins lisse.

Vous pouvez bien sûr utiliser votre courge préférée pour adapter la recette à vos goûts.



Recette & photo : Melle Pigut



octobre 2015

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

décembre 2015

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Libre !

C'est quelques semaines avant Noël que Ty Piouc est tombée sur l'autoroute d'un camion allant à l'abattoir. Sauvée par des automobilistes, elle a été recueillie dans une famille aimante. Une nouvelle vie a donc commencé pour cette dinde : de l'espace, de l'air, du soleil, de la terre ferme, de l'herbe, des soins et beaucoup d'attention de la part de ses adoptants !

Novembre

<i>lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>mercredi</i>	<i>jeudi</i>	<i>vendredi</i>	<i>samedi</i>	<i>dimanche</i>
						1 férié
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 férié	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



Omelette aux épices

200 g de tofu soyeux
 100 g de farine de pois chiche
 3 càs de sauce soja (type tamari)
 2 càs d'huile d'olive
 2 gousses d'ail finement hachées (ou ail en poudre)
 1 càs de levure maltée
 1 càc de paprika en poudre
 1/2 càc de cumin en poudre
 1/4 càc de curcuma en poudre (pour la couleur)
 Herbes fraîches hachées ou herbes de Provence
 Sel et poivre
 150 ml d'eau

- Dans un saladier, battre le tofu soyeux et ajouter les autres ingrédients. Terminer par l'eau en mélangeant bien à l'aide d'un fouet. Goûter et rectifier au besoin l'assaisonnement.
- Dans une poêle épaisse bien chaude et généreusement huilée, verser le mélange.
- Couvrir et laisser cuire à feu tout doux à couvert pendant au moins 10 minutes pour un résultat « baveux ». Poursuivre la cuisson pour une dizaine de minutes pour une texture plus ferme en n'hésitant pas à entrouvrir suffisamment le couvercle pour laisser s'échapper l'humidité.



Recette & photo : Melle Pigut



novembre 2015

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

janvier 2016

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Harper, Kohl et Burton

Lorsqu'ils sont arrivés à Farm Sanctuary (USA) en 2006, ces trois canards étaient très gravement malades. Rescapés de l'industrie du foie gras, ils souffraient d'une lipose hépatique si avancée que leurs chances de survie étaient bien minces. En raison des séquelles liées à leur douloureux passé, ils doivent vivre à l'écart des autres oiseaux. Ils sont aujourd'hui inséparables et heureux.

Décembre



lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22 Hiver	23	24	25 férié	26	27
28	29	30	31			
						

Biscuits aux épices de Noël

Pour 15 à 20 biscuits

Temps de repos : 1h si possible

130 g de farine de blé bise

20 g d'amandes réduites en poudre

30 g de sucre de canne complet

1 càs de canelle moulue

1 càc d'épices au choix (gingembre, anis étoilé, clou de girofle, noix de muscade)

Le zeste d'1 à 2 clémentine(s)

40 g d'huile d'olive (4 grosses càs)

50 g d'eau (5 càs)

1. Dans un saladier, déposer la farine, les amandes en poudre, le sucre, les épices, le zeste de clémentine puis ajouter l'huile en mélangeant à la main.
2. Verser finalement l'eau et mélanger encore avec les mains pour obtenir une pâte cassante mais à peu près homogène.
3. Former une boule et laisser reposer au réfrigérateur (si possible 1h).
4. Fariner une plaque de four ainsi que le plan de travail avant d'y déposer la boule.
5. Étaler la pâte au rouleau à pâtisserie et découper les biscuits à l'aide d'emporte-pièces (ou de verres à défaut).
6. Placer sur la plaque farinée et enfourner environ 20 minutes à 150°C. Laisser refroidir.



Recette & photo : Melle Pigut

Le végétarisme est un régime alimentaire qui exclut la chair des animaux (y compris celle des poissons).

Le végétalisme exclut tout produit d'origine animale de l'alimentation (œuf et lait).

Le véganisme exclut l'exploitation des animaux dans tous les domaines (alimentation, loisirs, habillement...)



C'est la forme !

“Les régimes végétariens (y compris le végétalisme) menés de façon appropriée sont bons pour la santé, adéquats sur le plan nutritionnel et bénéfiques pour la prévention et le traitement de certaines maladies. Les alimentations végétariennes bien conçues sont appropriées à tous les âges de la vie, y compris pendant la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance et l'adolescence, ainsi que pour les sportifs.”

Position de la plus grande association de nutritionnistes au monde, l'Academy of Nutrition and Dietetics.



Pour consommer de la viande, du poisson, des œufs ou des produits laitiers, des animaux sont inséminés, sélectionnés ou éliminés, enfermés, mutilés, engraisés, transportés et tués.

La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons vivre en bonne santé sans viande et sans produits animaux.

Surprenante, classique ou folle : la cuisine végane, c'est la découverte de recettes savoureuses et variées, du plat traditionnel revisité à l'innovation culinaire déjantée. D'innombrables recettes sont disponibles sur Internet ou dans les livres de cuisine végane, par exemple ceux disponibles sur notre boutique en ligne.

Les origines

Le terme vegan a été conçu à partir des premières et dernières lettres du mot *vegetarian* en 1944 par le co-fondateur de la Vegan Society, Donald Watson.

Aux États-Unis, la première Vegan Society a été fondée en 1948. En France, c'est en 2010 qu'elle fut créée.



Un mode de vie respectueux des animaux

Etre végane est un mode de vie basé sur le refus de toute forme d'exploitation animale.

C'est la conséquence d'une réflexion sur les animaux, leur capacité à ressentir sentiments et émotions.

Lorsque l'on ouvre les yeux sur les abattoirs, la pêche, les laboratoires de recherche, les élevages... il devient difficile de les refermer.

Quand on choisit de devenir végane on exclut, autant que possible, toutes les activités faisant souffrir les animaux.

Être végane au quotidien

Une personne végane est une personne comme les autres. Elle a simplement choisi de modifier sa façon de consommer et d'agir de façon à avoir un impact négatif le plus faible possible sur les autres. Elle fréquente les cirques sans animaux, observe les animaux dans la nature sans les chasser, se régale en mode 100% végétal, choisit pour se vêtir des matières non issues de l'exploitation des animaux (coton, matières synthétiques...) et utilise des produits cosmétiques et d'entretien non testés.



“Les sens et les intuitions, les différentes émotions et facultés, comme l’amour et la mémoire, l’attention et la curiosité, l’imitation, la raison, etc., dont l’humain se vante, peuvent être trouvées à l’état naissant ou même pleinement développées, chez les animaux inférieurs. Les animaux, dont nous avons fait nos esclaves et que nous ne voulons pas considérer comme nos égaux.”

Darwin

“*Tout animal
étant un être sensible...*”

Art. L214-1 du Code Rural

Conception : L214

L214.com

Contact mail : contact@L214.com

Remerciements

Sara Fergé (relecture)

Photos

Jo-Anne MacArthur www.weanimals.org

Louise François

Catherine Guilhou

Dakota Langlois

Centres d'accueil

AVA avarefuge76.com/fr

Domaine des Douages www.domainedesdouages.org

Edgars Mission www.edgarsmission.org.au

Farm Sanctuary www.farmsanctuary.org

Groin-Groin www.groingroin.org/site

Volée de Piafs www.volee-de-piafs.fr

Recettes & leurs photos

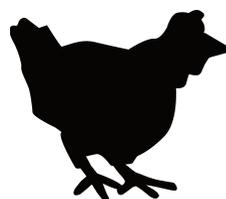
Lili's (Vegan) Kitchen liliskitchen.com

Melle Pigut pigut.com

Impression : Déklic graphique deklic.fr

Illustration de couverture : L214

Trévis est une poule qui aurait dû vivre dans une cage au sol grillagé, dans un bâtiment clos et être menée à l'abattoir avant ses 18 mois, après avoir pondu environ 300 œufs. Elle a été sauvée par une personne qui a su voir en elle un être sensible désirant simplement vivre sa propre vie.



L214, agir pour les animaux

Les animaux subissent d'innombrables souffrances causées par diverses pratiques.

L'association L214 enchaîne enquêtes, dossiers et actions pour mettre fin à l'invisibilité de ce qu'ils endurent. Elle s'emploie à ouvrir le débat public sur la question animale.

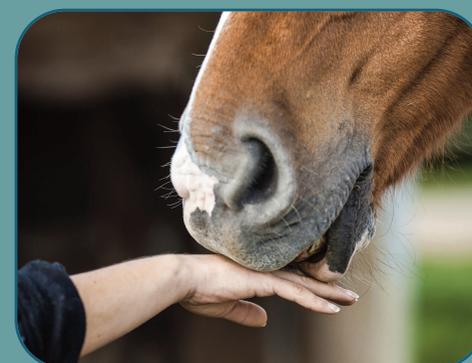
Une injustice permanente frappe des milliards d'êtres sensibles, provoquant souffrances et morts à grande échelle. Ils naissent doués de sensations, d'émotions, d'aspirations à poursuivre leurs propres buts. Ils deviennent « animaux de cirque », « animaux de laboratoire », « animaux de combat », « gibier », « produits de la pêche » ou « animaux de ferme ». Dès lors, leur propre vie ne compte plus.

L214 travaille plus particulièrement à la protection des animaux dans les élevages, les transports et les abattoirs. Sur le terrain, l'association réalise des enquêtes filmées et documentées. Elle révèle les souffrances imposées aux animaux et soutient activement les mesures concrètes permettant de les amenuiser ou de les supprimer.

L214 encourage les consommateurs à adopter une attitude d'achat responsable. Au mieux en se passant de produits d'origine animale, au minimum en réduisant leur consommation de ces produits et en refusant ceux issus des élevages de type intensif. L214 souhaite que notre société en arrive à reconnaître que les animaux ne sont pas des biens à notre disposition et ne permette plus qu'ils soient utilisés comme tels.

S'engager pour les animaux peut prendre des formes très diverses et créatives. Vous rêvez d'un monde plus juste et moins violent envers les êtres sensibles ?

Ensemble, faisons de ce rêve une réalité.



L214
 BP 84
 F - 13721 Marignane cedex
 contact@L214.com

Sur Internet



www.L214.com



stopgavage.com



viande.info



lait-vache.info



Facebook



abolir-la-viande.org



politique-animaux.fr



Twitter