

Calendrier
2016
Animaux Sauvés





Le bonheur enfin au rendez-vous

Nous savons que les animaux peuvent être heureux ou malheureux. Mais si nous en chérissons certains (chiens et chats), nous pensons bien rarement à ceux qui finissent dans nos assiettes. Chaque jour, en France, 3 millions d'animaux terrestres sont brutalement tués dans les abattoirs. Chacun de nous a le pouvoir d'épargner des souffrances aux animaux et de leur sauver la vie : ne restons pas indifférents.

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			

Février 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						

Fromage aux olives et au romarin

par Marie Laforêt

Pour 2 à 4 personnes

- 75 g de noix de cajou
- 200 g de yaourt de soja
- 1 càs de jus de citron
- ½ càc de sel
- 40 g d'olives vertes dénoyautées
- Romarin au goût
- Poivre

1. Faire tremper les noix de cajou pendant 4 à 12 heures.
2. Les égoutter et les mixer avec le yaourt de soja.
3. Ajouter le jus de citron et le sel, verser la préparation dans une passoire fine et recouverte d'une étamine.
4. Replier les bords de l'étamine et fermer avec un lien. Suspendre la passoire sur un grand bol et laisser égoutter pendant 6 à 12 heures.
5. Transvaser ensuite dans un bol et incorporer les olives hachées, le romarin et le poivre selon votre goût.



La Plage

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





Douglas et Linus

Très jeunes, Douglas et Linus ont été vendus aux enchères pour 15\$ chacun. Achetés par un éleveur et destinés à être tués, ils étaient maintenus dans un enclos très petit. Ils étaient également mal nourris et insuffisamment abreuvés. Légalement confisqués pour maltraitance puis confiés à *Animal Place*, ils jouissent désormais d'une vie paisible et ne manquent pas une occasion de se manifester leur belle amitié.

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

Mars 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			

Petites crèmes à l'amande et à la noix de coco

par Au vert avec Lili

Pour 4 personnes

400 ml de lait de soja ou d'amande
100 ml de crème de soja ou d'amande
6 càs de fécule de maïs (type Maïzena)
3 càs de noix de coco râpée + 1 càc
2 càs de sirop d'agave ou d'érable
½ càc d'extrait d'amande amère
Le zeste d'un citron jaune

1. Verser le lait et la crème dans une casserole, ajouter la fécule de maïs, les 3 cuillères à soupe de noix de coco râpée, le sirop d'agave ou d'érable et bien mélanger au fouet.
2. Faire chauffer à feu moyen, jusqu'à épaissement de la crème, sans cesser de mélanger au fouet.
3. Lorsque la crème a une consistance un peu épaisse (type crème pâtissière), couper le feu et ajouter l'extrait d'amande amère. Mélanger une dernière fois.
4. Répartir dans 4 ramequins et laisser refroidir.
5. Placer au réfrigérateur 1 à 2 heures.
6. Saupoudrer de noix de coco râpée et décorer de zeste de citron jaune finement haché avant de servir.



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
29						



Doux comme un agneau

Ce petit orphelin a été sauvé par le sanctuaire pour moutons *Domaine des Douages*. Les moutons sont des animaux très sociaux et intelligents. Ils sont par exemple capables de reconnaître le visage de plus de cinquante de leurs congénères, même s'ils ne les ont pas vus depuis des années.

Tartinade de lentilles vertes

par Melle Pigut

Pour une dizaine de barres

150 g de lentilles vertes sèches (ou environ 450 g cuites)
 1 càs de purée d'amande (soit 15 g, ou huile d'olive à défaut)
 1 gousse d'ail
 1 càc de carvi moulu (ou céleri à défaut)
 10 g de persil (3 à 5 brins)
 ½ à 1 càc de sel
 Poivre au goût
 150 ml d'eau
 2 càs de jus de citron

1. Si possible faire tremper les lentilles dans un grand volume d'eau pendant environ 4h.
2. Cuire les lentilles dans à peu près 600 ml d'eau pendant environ 45 minutes (le trempage diminue le temps de cuisson) puis égoutter.
3. Dans un robot ménager, mixer ensemble tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture homogène.
4. Laisser refroidir et durcir la tartinade avant de servir.
5. Déguster avec des légumes crus comme des branches de céleri ou des bâtonnets de carotte ou tartiner sur du pain de seigle.

Variez les épices selon vos envies !



Mars

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 printemps
21	22	23	24	25	26	27 férié
28 férié	29	30	31			

Février 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						

Avril 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	



Sauvé !

Ce bébé, sauvé par l'association espagnole *Animal Equality*, aura la chance de pouvoir jouer et grandir, la chance de tout simplement vivre. Chaque année, en France et dans le monde, des dizaines de milliers de chevreaux mâles sont conduits à l'abattoir, parce qu'ils sont considérés comme des sous-produits indésirables de la production laitière.

Tofu général Tao

par Melle Pigut

Pour 2 personnes

500 g de tofu ferme
20 g de féculé (3 càs)
3 càs d'huile

Sauce :

3 gousses d'ail
2 cm de gingembre
250 ml d'eau
4 càs de sauce soja salée
2 càs de vinaigre de cidre
30 g (3 càs) de sucre de canne complet
Piment au goût ou poivre à défaut
3 càs de féculé mélangées à 4 càs d'eau

1. Découper le tofu en cubes.
2. Déposer les cubes dans un saladier, ajouter la féculé et bien mélanger pour recouvrir chaque cube.
3. Dans une poêle bien chaude, verser l'huile et faire revenir le tofu jusqu'à ce que chaque face soit bien dorée. Réserver.
4. Préparer la sauce en commençant par éplucher et hacher finement l'ail et le gingembre.
5. Dans la poêle, déposer l'ail, le faire revenir à peine 1 minute puis verser l'eau et le sucre et cuire à feu fort pendant 3 minutes.
6. Ajouter tous les autres ingrédients de la sauce, mélanger et continuer la cuisson jusqu'à ce que sa texture soit bien épaisse.
7. Servir le tofu recouvert de sauce et déguster avec des légumes vapeur ou une salade composée, du riz, etc.



Avril

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	

Mars 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			

Mai 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					



Les enfants de Fleur

Nés dans un élevage, ils ont été sauvés par les associations L214 et GroinGroin au cours de l'été 2015, avec leur mère, Fleur. Gravement blessée deux semaines avant l'action de sauvetage, Fleur n'a malheureusement pas survécu et elle est morte aux portes de la liberté. Les quatre petits rescapés, Coquelicot, Violette, Lavande et Capucine ont été accueillis avec beaucoup d'émotion et de joie au paradis sur terre pour cochons : le refuge *GroinGroin*, où ils rivalisent de curiosité et de joie de vivre.

Soupe crue aux carottes

noix de cajou, coriandre
& gingembre

par Au vert avec Lili

Pour 1 personne

2 carottes (environ 160/180 g de carottes), lavées, équeutées et coupées
½ gousse d'ail, pelée et hachée
30 g de noix de cajou préalablement trempées si possible
200 ml d'eau chaude ou froide, selon l'envie
Un petit morceau de curcuma frais (ou 1 càc bien rase de curcuma moulu)
Un petit morceau de gingembre frais (ou 1 càc bien rase de gingembre moulu)
Quelques feuilles de coriandre fraîche
Quelques feuilles de persil frais

1. Placer tous les ingrédients dans un blender et bien mixer jusqu'à l'obtention d'une soupe lisse et onctueuse.
2. Envie d'une soupe chaude ? Il suffit de faire chauffer votre bol au préalable au bain-marie et opter pour de l'eau bien chaude. Penser à réaliser cette soupe à la dernière minute.
3. Envie d'un gaspacho rafraîchissant ? Placer la soupe au réfrigérateur avant de servir.

Vous pouvez ajouter à cette base de soupe crue à la carotte des tomates séchées, un jus d'orange ou de mandarine, un peu de lait d'amande ou de noisette, des épices...



Mai

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

Avril 2016

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

Juin 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				



Raita de coco

par Melle Pigut

Pour 2 personnes

- 300 g de yaourt de soja
- 30 g de noix de coco râpée déshydratée
- ½ càc de sel fin
- 1 càc de cumin en poudre
- Poivre ou piment fort au goût
- Huile d'olive pour la cuisson
- 80 g oignon (1 moyen, rouge de préférence)
- 10 raisins secs
- 10 noix de cajou

Préparer si possible cette recette à l'avance afin de laisser le temps à la coco de bien se réhydrater.

1. Brasser le yaourt à l'aide d'un fouet. Ajouter la noix de coco, le sel, le cumin et le poivre et mélanger, réserver au réfrigérateur.
2. Éplucher et hacher l'oignon. Découper les raisins secs et les noix de cajou en petits morceaux.
3. Dans une poêle verser un filet d'huile, lorsqu'elle est bien chaude, y faire revenir l'oignon avec les raisins et les noix de cajou.
4. Cuire en remuant jusqu'à ce que l'oignon soit bien coloré.
5. Ajouter cette préparation au yaourt en veillant à en réserver une cuillère pour la décoration et mélanger. Déposer finalement la cuillère d'oignons par dessus et placer au réfrigérateur.
6. Servir avec un plat de riz épicé ou du pain indien, ou choisir d'y tremper des légumes.



Molly et Chloé

Inséparables, Molly et Chloé étaient les meilleurs amis du monde. Ils ont vécu ensemble au refuge *Lefty's Place*. Sauvés d'un élevage à l'âge de quatre semaines, ils étaient condamnés à mourir jeunes comme tous les poulets de chair : génétiquement sélectionnés pour produire un maximum de chair le plus vite possible, le cœur, le squelette et les poumons de ces oiseaux ne suivent pas la croissance accélérée de leurs muscles. Dans les élevages, ils sont tués vers leur 40^e jour, et beaucoup meurent avant en raison de ces malformations. En France, 740 millions de poulets sont tués chaque année. Chloé a vécu quelques mois, et Molly a survécu jusqu'à environ 6 mois — un âge avancé pour un poulet de chair.

Juin

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 été	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mai 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					

Juillet 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



Heureuses !

Lorsqu'ils le peuvent, ces oiseaux vivent par petits groupes, composés d'un coq et d'une vingtaine de poules. Ils adorent picorer, prendre des bains de poussière, gratter le sol, se percher en hauteur et explorer leur environnement. En France, des dizaines de millions de poules vivent entassées dans des cages, sans même voir la lumière du jour. Les poules de cette photo, rescapées d'un de ces élevages, coulent enfin des jours paisibles à *Poplar Spring animal sanctuary*.

Pizza gourmande

par Au vert avec Lili

Pour 2 personnes

- 1 pâte à pizza (ronde ou rectangulaire)
- 2 oignons jaunes
- 250 g de champignons de Paris
- 150 g de sauce tomate
- Quelques tomates séchées
- Quelques lamelles de poivron et/ou d'artichauts marinés
- Une dizaine d'olives noires ou vertes
- Origan ou mélange d'herbes de Provence
- Huile d'olive

1. Préchauffer votre four à 200°C (th.6/7).
2. Verser un peu d'huile d'olive dans une sauteuse, y ajouter les champignons coupés en lamelle et les oignons épluchés et coupés en petits dés.
3. Cuire à feu moyen et à couvert pendant 3 minutes. Ôter le couvercle et poursuivre la cuisson pendant 4 à 5 minutes, le temps que l'eau se soit bien évaporée.
4. Étaler la pâte à pizza sur une plaque allant au four.
5. Y répartir la sauce tomate puis la poêlée de champignons et d'oignons, ajouter ça et là les tomates séchées, les lamelles de poivron et/ou d'artichauts et les olives.
6. Saupoudrer d'origan et enfourner 18 à 20 minutes.

Pour varier, garnir la pizza de lamelles d'aubergines et de courgettes préalablement cuites dans un peu d'huile d'olive.



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

Juin 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			

Août 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				



Un repos bien mérité !

Ces porcelets bienheureux sont nés au sanctuaire australien *Edgar's Mission*, après que leur mère a été sauvée de l'enfer dans lequel elle vivait. Épanouis et heureux, ils sont joueurs, intelligents, espiègles et affectueux. Mais des millions de cochons n'ont pas leur chance : rien qu'en France, 95% des cochons sont élevés en batterie, et 25 millions sont tués chaque année dans les abattoirs.

Juillet 2016

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

Septembre 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		

Beignets d'aubergine

allégés & sans gluten

par Au vert avec Lili

Pour 4 à 6 personnes

1 grosse aubergine
150 g de farine de riz complet
175 ml d'eau gazeuse
2 càs d'arrow-root ou de maïzena
Huile de tournesol
Sel

1. Verser la farine de riz, l'arrow-root ou la maïzena, et l'eau gazeuse dans un saladier.
2. Bien battre au fouet de sorte à obtenir une pâte légère et homogène.
3. Faire chauffer une bonne quantité d'huile dans une sauteuse.
4. Laver l'aubergine, ôter les extrémités et la couper en tranches.
5. Placer les lamelles d'aubergine dans la pâte puis dans l'huile.
6. Frire 3 à 5 minutes. Déposer dans du papier essuie-tout et saler avant de déguster.

Vous pouvez procéder de la même manière avec des courgettes ou d'autres légumes !



Août

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				



En tête à tête

Qui pourra dire ce que ressentent ces deux moutons ?

Nous avons encore tant à apprendre sur la vie mentale des animaux !

Les innombrables manifestations d'altruisme, d'affection et d'empathie entre animaux, même inter espèces, font (enfin !) l'objet d'études approfondies. De nombreux animaux sont aussi capables de ruser, de mentir ou d'élaborer des stratégies. Ces deux amis, sauvés de l'abattoir, vivent heureux dans un refuge.

Août 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				

Octobre 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						

Chili sin carne

par l'association Sentience

Pour 2 personnes

1 oignon
1 carotte
100 g de maïs en boîte
huile d'olive
250 g de haricots rouges en boîte
1 boîte de tomates pelées au jus (400 g)
Épices : piment doux et curry en poudre ou mélange chili (facultatif)
sel

1. Éplucher puis couper l'oignon et la carotte en petits morceaux.
2. Les faire revenir dans l'huile à la poêle 15-20 minutes.
3. Toujours à feu allumé, ajouter le sel, les épices, le maïs et les haricots. Les laisser imprégner 2-3 minutes.
4. Ajouter les tomates en les écrasant, puis laisser mijoter une dizaine de minutes minimum tout en remuant de temps à autre.
5. On peut ajouter de petites protéines de soja texturées (disponibles en magasin bio) à la sauce pour plus de variété.

Le riz est un accompagnement idéal pour ce chili.



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		



Lila

Cette jeune pintade était vendue sur un marché. Elle a été sauvée par deux bonnes âmes qui l'on prénommée Lila. Elle coule depuis des jours heureux en toute sécurité près de personnes qui l'aiment.

Septembre 2016

			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		

Novembre 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				

Crumble aux pommes

par Au vert avec Lili

Pour 4 personnes

4 pommes
100 g de farine
100 g de sucre roux
60 g d'huile végétale neutre (tournesol, pépins de raisin...)
2 càs de sirop vanille ou 2 càs d'eau et 1 càs de vanille liquide
1 càs de cannelle

1. Peler les pommes, les couper en dés et les placer dans une casserole avec le sirop de vanille ou l'eau et la vanille liquide.
2. Couvrir à couvert et à feu moyen pendant 10 minutes, en prenant soin de mélanger régulièrement.
3. Préchauffer le four à 180°C (th.6).
4. Verser les pommes dans un plat allant au four.
5. Verser la farine, le sucre, l'huile et la cannelle dans un saladier et bien mélanger à la cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte granuleuse.
6. Répartir sur les pommes et enfourner 20/25 minutes.
7. Servir tiède.

N'hésitez pas à remplacer les pommes par d'autres fruits (prunes, poires, bananes...).



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						



Mes truffes au chocolat faciles

par Au vert avec Lili

Pour 25 truffes

300 g de chocolat noir à pâtisser
 200 ml de crème végétale (soja, riz, coco, amande...)
 50 g de purée d'amande blanche
 3 à 4 càs de poudre de cacao (sucrée ou non sucrée selon les goûts)

1. Verser la crème végétale dans une casserole et porter doucement à ébullition.
2. Casser 200 g de chocolat dans un saladier puis verser la crème. Mélanger doucement à la spatule jusqu'à obtenir une ganache lisse.
3. Ajouter la purée d'amande blanche et bien mélanger à nouveau.
4. Laisser reposer 2 heures environ puis prélever des petits morceaux de ganache et les rouler entre vos mains.
5. Les déposer sur un plateau (par exemple) recouvert de papier sulfurisé.
6. Laisser reposer à température ambiante environ 24 heures.
7. Faire fondre les 100 g de chocolat restants au bain-marie et verser la poudre de cacao dans un bol.
8. Rouler vos truffes dans le chocolat fondu puis dans la poudre de cacao.
9. Laisser reposer 30 minutes avant de déguster ou d'offrir !

Pour varier, rouler vos truffes dans de la noix de coco râpée (à la place du cacao en poudre) ou les saupoudrer d'un peu de cannelle (en plus du cacao en poudre).



Amis pour la vie

Considérés comme des objets, des centaines de millions d'animaux sont enfermés dans des cages et vivent dans un ennui profond. Ils sont déplacés, vendus, mutilés, tués. Ces deux amis ont l'immense chance de pouvoir rester ensemble : ils sont en sécurité à *Poplar Spring animal sanctuary*, et jamais personne ne les séparera.

Novembre

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	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				

Octobre 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						

Décembre 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	



La confiance

Il est désormais établi que les animaux sont sentients : ils sont conscients, doués d'émotions, capables de ressentir plaisir ou souffrance. Puisse cette jeune vache qui se repose à *Poplar Spring animal sanctuary* nous inspirer pour aller vers un monde moins violent pour tous !

Pâté {ou rillettes}

à la châtaigne
{ou aux marrons}
et aux noix

par Au vert avec Lili

Pour 1 pot de pâté/rillettes

300 g de marrons/châtaignes épluchés
(ou en bocal)

50 g de noix de Grenoble

1 gros oignon jaune

2 gousses d'ail

60 g de crème végétale (de soja, de riz,
d'amande...)

2 càs de levure maltée (ou de poudre
d'amande pour une version sans gluten)

1 càs de miso (choisir du miso de riz pour
une version sans gluten)

Sel, poivre

Un peu d'huile d'olive

1. Préchauffer votre four à 200° (th.6-7).

2. Peler l'oignon, le couper en lamelles et le faire revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive, à feu moyen et à couvert, 6 minutes environ.

3. Faire dorer les noix au four 6 à 8 minutes.

4. Mixer l'oignon et les noix au robot avec les marrons/châtaignes, l'ail pelé et haché, la crème, la levure maltée ou la poudre d'amande, le miso, une pincée de sel et de poivre.

5. La préparation doit être homogène mais pas lisse pour un effet vraiment pâté/rillettes.



Décembre

Novembre 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			

Janvier 2017

						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					

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 hiver	22	23	24	25 férié
26	27	28	29	30	31 férié	



Retrouvez
astuces, recettes
et conseils sur :
www.vegan-pratique.fr

Surprenante, classique ou créative

la cuisine végétalienne, c'est la découverte de recettes savoureuses et variées, du plat traditionnel revisité à l'innovation culinaire déjantée. Une multitude de livres, de blogs et de sites sont là pour aider à se lancer, **autant d'invitations à se régaler !**

Les grandes surfaces et les magasins bio proposent désormais des laits végétaux, ainsi que de plus en plus de plats préparés et produits 100% végétaliens. Les fruits et les légumes, les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots...) et les céréales (riz, blé, boulgour, millet...) constituent une bonne base pour cuisiner végétal.

Au quotidien, une personne vegan est une personne comme les autres

Elle a simplement choisi de modifier sa façon de consommer et d'agir en tenant compte des animaux. Elle observe par exemple les animaux dans la nature sans les chasser, adopte une alimentation végétale, choisit des vêtements sans fourrure ou sans cuir et utilise des produits cosmétiques et d'entretien non testés sur les animaux.

Des animaux sauvés

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

Les effets d'une alimentation végétale sont immédiats : vous réduisez immédiatement le nombre d'animaux tués dans les abattoirs.

Comme des millions de personnes dans le monde, **vous pouvez leur laisser la vie sauve chaque jour en cessant de les manger, et ce dès votre prochain repas !**

Une étude a montré qu'une personne
**mangeait en moyenne
7000 animaux**
au cours de sa vie.
**Autant d'êtres dont le sort
ne dépend que de nous.**

« Les régimes végétariens (y compris végétaliens) 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. »

Academy of Nutrition and Dietetics
la plus grande association de nutritionnistes au monde

Conception : L214
contact mail : contact@L214.com

Photos

Marji Beach [facebook.com/marji.vegan](https://www.facebook.com/marji.vegan)
Edgar's mission [edgarsmission.org](https://www.edgarsmission.org)
Juliette Jem [juliettejem.com](https://www.juliettejem.com)
Tamara Kenneally [tamarakenneallyphotography.com](https://www.tamarakenneallyphotography.com)
Dakota Langlois [dakotalanglois.wix.com/photography](https://www.dakotalanglois.wix.com/photography)
Jo-Anne McArthur [weanimals.org](https://www.weanimals.org)
Franck Maillard pour L214
Mark Peter / Poplar Spring animal sanctuary

Centres d'accueil

Animal Equality [animalequality.net](https://www.animalequality.net)
Animal Place [animalplace.org](https://www.animalplace.org)
Domaine des Douages [domainedesdouages.org](https://www.domainedesdouages.org)
Edgar's mission [edgarsmission.org](https://www.edgarsmission.org)
GroinGroin [groingroin.org](https://www.groingroin.org)
Lefty's Place [tamarakenneallyphotography.com/category/leftys-place](https://www.tamarakenneallyphotography.com/category/leftys-place)
Poplar Spring animal sanctuary [animalsanctuary.org](https://www.animalsanctuary.org)

Recettes et leurs photos

Au vert avec Lili [auvertaveclili.fr](https://www.auvertaveclili.fr)
Éditions La Plage [laplage.fr](https://www.laplage.fr)
Marie Laforêt [100-vegetal.com](https://www.100-vegetal.com)
Melle Pigut [pigut.com](https://www.pigut.com)
Sentience [asso-sentience.net](https://www.asso-sentience.net)

Remerciements

Sara Fergé, Chico.

Impression : Déklic graphique [deklic.fr](https://www.deklic.fr)

Illustration de couverture : L214

Sauvetage de Fleurs et de ses petits par L214 et GroinGroin.

L214 agit pour les animaux



L214 est une association de défense des animaux.

Par ses enquêtes filmées, elle étale au grand jour ce que les animaux endurent.

Ses actions contribuent à alimenter le débat sur la question animale :

Est-il acceptable de maltraiter et de tuer des milliards d'animaux ?

Comment peut-on reconnaître que les animaux sont des êtres sensibles et continuer à les manger ?

Pourquoi s'indigner quand certains mangent des chiens mais fermer les yeux sur le sort des cochons, vaches, veaux, poulets abattus chez nous ?

L214 tire son nom de l'article L214-1 du code rural, adopté en 1976 :

les animaux y sont pour la première fois désignés en tant qu'êtres sensibles.

Cet article n'a encore jamais été véritablement pris en compte, ni dans les pratiques, ni dans le droit.

L214

encourage à adopter une alimentation responsable et

agit pour que notre société cesse de les considérer et d'utiliser les animaux comme des biens à notre disposition.

**Vous rêvez d'un monde plus juste et moins violent
envers les êtres sensibles ?**

Ensemble, faisons de ce rêve une réalité !

Rejoignez-nous sur www.L214.com



L214
 c/o Locaux Motiv
 10 bis rue Jangot
 69007 Lyon - France
 contact@L214.com

Sur Internet



www.L214.com



stopgavage.com



viande.info



lait-vache.info



[Facebook](https://www.facebook.com)



abolir-la-viande.org



politique-animaux.fr



[Twitter](https://twitter.com)



vegOresto.fr



vegan-pratique.fr