



Calendrier
2017
ANIMAUX SAUVÉS







GRATIN DAUPHINOIS

par Sentience

Pour 2 personnes

- 700 g de pommes de terre
- 20 cL de crème de soja
- 20 cL de lait végétal
- 25 g de maïzena
- 2 pincées de sel et poivre
- 1/2 càc de noix de muscade
- 1 gousse d'ail broyée (ou oignons émincés et revenus dans de la sauce soja)

1 Éplucher et couper en fines lamelles les pommes de terre. 2 Faire bouillir dans une grande casserole le lait végétal, la crème de soja, le sel, le poivre, la noix de muscade et l'ail (ou les oignons). 3 Ajouter les lamelles de pommes de terre et laisser cuire 10 mn. Dans un bol, bien diluer la maïzena dans un peu d'eau ou de lait végétal. 4 Ajouter la maïzena diluée, laisser cuire 2 mn. 5 Préchauffer le four. 6 Mettre la préparation dans le plat à gratin. Laisser cuire 45 mn à 180 °C.



Un joyeux trio

Ebony et Ivory, les chevreaux, ont été secourus alors qu'ils étaient visiblement abandonnés. Ils ont été trouvés blessés et terrifiés, mais beaucoup de soins et d'amour les ont sauvés et remis sur pattes. Quant à Pénélope, elle est née au refuge, d'une truie sauvée d'un élevage et qui a mis au monde 9 bébés. Née petite et faible, Pénélope n'aurait eu aucune chance de survivre dans un élevage où les porcelets chétifs sont tués sans pitié. Aujourd'hui en sécurité, ces trois amis sont la joie de vivre même!

Photo: Edgar's Mission

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						1 Féjé
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						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
						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						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
						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					







MAYONNAISE VEGAN

... par Des épices et des graines

Pour 8 personnes

- 5 càs de crème de soja
- 1 càs de jus de citron
- 3 càs de vinaigre de cidre
- 1 càs de moutarde
- Sel et poivre
- 10 cL d'huile de colza (ou un mélange huile de colza/huile d'olive)

- 1 Dans le bol d'un mixeur plongeur, verser la crème de soja, le jus de citron, le vinaigre de cidre, la moutarde, du poivre et du sel.
- 2 Mixer ces premiers ingrédients ensemble.
- 3 Tenir l'huile à côté, ouverte et prête à être versée. Tout en mixant, verser l'huile dans le bol. En quelques secondes le mélange va monter et épaissir.
- 4 Corriger l'assaisonnement si nécessaire. C'est prêt!



Mala, sauvée d'un élevage en batterie

C'est bien mal en point que Mala est arrivée au refuge: déplumée, souffrante, carencée... Mais peu à peu ses plumes ont repoussé, sa crête s'est redressée et, surtout, Mala a enfin pu profiter de la vie, dont elle avait tout à découvrir! Elle qui n'avait connu que l'enfer des cages en batterie, a enfin pu découvrir la chaleur du soleil, l'herbe à explorer, le sol à picorer, et avoir de l'espace! Dans sa vie d'avant, en cage, elle n'avait droit qu'à l'équivalent d'une feuille A4... Aujourd'hui Mala est une magnifique poule, qui vit en liberté et entourée des autres animaux du refuge.

Photo: GroinGroin

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					

Janvier						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
						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						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
		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		







GÂTEAU AU PAVOT

par Les Bonheurs d'Anne et Alex

Pour 8 personnes

- 250 g de farine de blé T65
- 130 g de sucre blond
- 35 g de graines de pavot
- 5 g de levure chimique
- 1 càc de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 250 mL de lait végétal
- 75 mL d'huile végétale neutre
- 220 mL de vinaigre de cidre
- 1 càs d'eau de fleur d'oranger

1 Préchauffer le four à 180 °C. 2 Dans le bol, mélanger les ingrédients secs. 3 Dans un verre mesureur, fouetter les ingrédients liquides et les incorporer au mélange sec à l'aide d'une maryse. 4 Mélanger juste assez pour que le mélange soit homogène. 5 Verser dans un moule graissé et enfourner environ 30 minutes. 6 Laisser refroidir et servir nature ou accompagné d'un coulis de fruits rouges/de fraises/de confiture...

L'eau de fleur d'oranger peut être remplacée par le jus d'un citron, pour les amateurs de la classique association citron/pavot.



*Phoebe,
l'agneau
orphelin*

Personne ne sait où est né Phoebe, ni ce qui lui est arrivé avant d'avoir été secouru. On sait seulement qu'un jour un gros chien l'a ramené dans sa gueule, et que des humains compatissants ont porté cette petite boule de laine terrorisée au refuge. Phoebe n'avait même pas le réflexe de téter et il a fallu le nourrir avec une seringue. Peu à peu, il a compris qu'il était en sécurité et a accepté les soins avec confiance. En Australie, un des plus gros pays producteur au monde de laine, des milliers d'agneaux meurent ainsi faute de soins ou parce qu'ils perdent leur mère.

Photo: Tamara Kenneally

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	28	29	30	31		

Février						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
			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						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
					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







PÂTÉ EXPRESS

par Mille Prune

Pour 4 personnes (environ 200 g de pâté)

- 200 g de tofu ferme nature
- 1 gousse d'ail
- 1 càc de muscade en poudre
- 1 càc de cognac
- 3 tranches de tomates séchées
- 2 càc de levure de bière
- 3 càs d'eau • Sel fin, poivre moulu
- Huile d'olive pour la cuisson

1 Dans une poêle chaude et huilée, faire revenir votre gousse d'ail écrasée. 2 Ajouter la muscade et le cognac, faire chauffer 30 secondes environ en remuant tout doucement. 3 Ajouter votre tofu émietté avec la levure de bière, et faire cuire 5 mn environ à feu moyen en remuant régulièrement. 4 Mixer la préparation avec l'eau, les tomates séchées, le sel et le poivre. Ajuster les assaisonnements si besoin. 5 Servir sur des tranches de pain grillées, avec de la ciboulette fraîche, des cornichons, des tomates séchées...



Espiègle Violette

Avec trois autres porcelets, Violette a été sauvée d'un élevage en été 2015 lors d'une action menée par le refuge GroinGroin et L214. Leur mère, Fleur, avait aussi été secourue mais n'a malheureusement pas survécu. Tout bébé lors du sauvetage, Violette a bien grandi, et est restée toujours aussi sympathique et curieuse. Elle a une chance énorme, celle d'échapper à l'élevage intensif, auquel est condamnée la quasi-totalité des cochons élevés pour leur viande en France : pour une boîte de pâté ou du jambon, ces animaux intelligents et sensibles sont condamnés à une vie d'ennui et de souffrance.

Photo: GroinGroin

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17 Férié	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Mars						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
		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						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
					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				







BOL DE CAROTTES ET POIS CHICHES CARAMÉLISÉS par la Cuisine d'Anna et Olivia

Pour 4 personnes

- 6 carottes
- 250 g de pois chiches cuits
- 2 càs d'huile d'olive
- 1/2 càc de cumin en poudre
- 1 càc de zaatar*
- 1 càc de sirop d'érable
- 1 càs de jus d'orange • sel
- 4 feuilles de blettes (ou 2 belles poignées d'épinards)

1 Frotter les carottes sous l'eau et les couper en bâtonnets. 2 Dans un plat allant au four, mélanger les carottes, les pois chiches, l'huile d'olive, le jus d'orange, le sirop d'érable et les épices. Cuire au four th7 (200°C) pendant 20 à 25 mn. 3 Pendant ce temps, laver et couper finement les feuilles de blettes. Les faire fondre à feu doux dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. 4 Mélanger les carottes, les pois chiches et les blettes cuites, saler au goût. 5 Servir avec une céréale (riz, boulgour, quinoa...). 6 Un petit plus: saupoudrer de graines de sésame, grillées à sec si vous le souhaitez.

* Le zaatar est un mélange d'épices libanais composé de thym, d'origan, de sarriette, de sumac, de graines de sésame et de sel.



Marius et Colette, les inséparables

Colette a été sauvée d'un élevage de chèvres. Elle est maintenant âgée, mais elle porte toujours les séquelles de son exploitation passée: une fracture non soignée qui la fait boiter. Dans certains élevages, des centaines de chèvres sont enfermées dans des hangars et ne sortent jamais. Leurs petits leur sont arrachés à la naissance, puisque la production de lait est destinée aux humains. Les mâles sont engraisés et tués très jeunes. Colette a trouvé un havre de paix au refuge et aussi un ami, Marius, le petit bouc noir et blanc. Inséparables, ils passent ensemble de longs moments paisibles.

Photo: GroinGroin

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1 Février	2	3	4	5	6	7
8 Février	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25 Février	26	27	28
29	30	31				

Avril						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
					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

Juin						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
			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		







SANDWICH HOUMOUS TOMATES SÉCHÉES par la Cuisine d'Anna et Olivia

Pour 2 ou 3 personnes

- 1 baguette de pain aux graines
- 200 g de houmous
- 1 bocal de tomates séchées à l'huile d'olive
- De la roquette
- 1 petit oignon nouveau (ou des rondelles d'oignon rouge)
- Des graines de sésame
- Du poivre

1 Couper la baguette en 2 ou 3 (selon votre appétit et la taille de la baguette!). Couper chaque morceau dans la longueur. Le secret d'un sandwich bien garni réside dans le fait de retirer un peu de mie à l'intérieur de la baguette. **2** Couper en rondelles fines l'oignon. **3** Tartiner généreusement de houmous la partie inférieure du pain, disposer des tomates séchées préalablement égouttées, de la roquette, des rondelles d'oignon, ajouter encore un peu de houmous pour un sandwich encore plus gourmand, parsemer de graines de sésame et poivrer. **4** Fermer le sandwich avec le dessus du pain et c'est prêt!



*Gribouille
le poney
et Galipette
la pouliche*

La vie de Galipette ne tenait qu'à un fil : elle avait été abandonnée dès sa naissance dans son box et était condamnée à mourir de faim. Sa mère avait en effet été saillie uniquement pour être vendue très cher comme mère nourricière d'un poulain orphelin, futur cheval de course. Galipette n'avait donc pas droit au lait de sa mère, ni à la vie. Elle a été sauvée par le refuge, nourrie par l'équipe soignante et intégrée au groupe de poneys Shetland. Elle vit maintenant avec les autres chevaux du refuge. Elle a bien grandi, s'est parfaitement intégrée et ne demande qu'à jouer et avoir des câlins.

Photo: GroinGroin

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			1	2	3	4
5 Férié	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		

Mai						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
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						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
					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						







SALADE PROTÉINÉE AUX DEUX TOMATES par Des épices et des graines

Pour 8 personnes

- 150 g de lentilles vertes
- 150 g de quinoa
- 2 tomates
- 100 g d'olives noires
- 140 g de tomates séchées
- 100 g d'amandes
- 2 càs d'huile de sésame toasté
- 2 càs d'huile d'olive et 1 càs de vinaigre de cidre

1 Rincer les lentilles, les verser dans de l'eau froide et faire cuire environ 25 mn. Idem avec le quinoa que l'on fera cuire environ 20 mn. 2 Pendant ce temps, couper en dés les tomates lavées. Couper les tomates séchées en morceaux. Dénoyer les olives et les couper en lamelles. 3 Mixer très rapidement les amandes pour qu'elles soient coupées en petits morceaux (ou les hacher avec un couteau). 4 Verser le tout dans un saladier. 5 Égoutter les lentilles et le quinoa lorsqu'ils sont cuits. Les passer sous l'eau froide pour les rafraîchir. 6 Ajouter ce mélange dans le saladier. Verser l'huile et le vinaigre, bien mélanger le tout. Mettre au réfrigérateur avant de servir.



Summer, une vie sauvée

Summer est un poulet « de chair », c'est-à-dire un poulet sélectionné pour produire le maximum de chair en un minimum de temps, au détriment de son organisme: le cœur et le squelette n'arrivent pas à suivre un tel développement, et de nombreux oiseaux souffrent de fractures ou meurent d'une crise cardiaque. En France, 700 millions de poulets de chair sont tués vers leur 40^e jour, et des dizaines de milliers meurent avant dans les élevages. Sauvé, Summer vit désormais dans un refuge, et chaque jour qui passe est une petite victoire.

Photo: Tamara Kenneally

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14 Féié	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Juin						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
			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						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
			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	







SAUCE TOMATE COMME UN RAGU par Much more than sushi

Pour 4 personnes

- 400 g de tomates concassées (conserves)
- 100 g de cacahuètes non salées
- 10 cL de vin blanc
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 càs d'herbes de Provence
- 1 càs de vinaigre balsamique
- Huile d'olive, poivre et sel, piment d'Espelette

- 1 Peler et émincer l'oignon.
- 2 Faire chauffer un peu d'huile dans une grande casserole et y faire doucement revenir l'oignon. Quand il commence à être coloré, ajouter le vin et l'ail. Laisser encore fondre à feu doux 5 mn environ (le vin doit être évaporé et l'oignon doré).
- 3 Ajouter alors les tomates, les herbes, une pincée de poivre et de sel.
- 4 La sauce doit encore rester sur feu doux le temps de réduire (env. 5 mn).
- 5 Faire griller les cacahuètes dans une poêle à feu vif.
- 6 En fin de cuisson des tomates, ajouter le vinaigre balsamique, les cacahuètes et une pincée de piment d'Espelette.

Astuce : il suffit de plonger 30 secondes des cacahuètes salées classiques dans l'eau bouillante afin d'obtenir les arachides adéquates.



*Ben,
rescapé
de l'abattoir*

Ben n'avait que cinq jours lorsqu'il a été sauvé. C'est aujourd'hui un gentil bouc espiègle, qui coule des jours heureux dans un sanctuaire. Comme tous les mâles dans les élevages laitiers, Ben était considéré comme un « déchet ». Il aurait donc dû être engraisé et tué très jeune. Pour quelques gouttes de lait, une noix de beurre, une portion de fromage ou un yaourt, nous faisons vivre aux animaux un cauchemar; pourtant, les produits laitiers ne sont pas une nécessité pour vivre en bonne santé, et de nombreuses alternatives végétales existent !

Photo: Farm Animal Rescue

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			

Juillet						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
					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						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
					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





09
Septembre

FROMAGE VEGAN FAÇON PARMESAN

par Coffee & Sugarette

Pour 4 personnes

- 60 g de noix de cajou
- 10 g de levure alimentaire
- 1 càc de sel
- 1/2 càc d'ail en poudre

1 Mettre tous les ingrédients dans un mixeur (ou blender) et réduire en poudre par petits à-coups. Attention, ne pas mixer de façon continue sinon les noix de cajou risquent de former une pâte. 2 C'est fini!

Cette alternative végétalienne au parmesan râpé « en poudre » traditionnel s'utilise aussi bien sur les pâtes que sur les pizzas.



Pacific.
Le bien-nommé

Pacific a été sauvé bébé d'une exploitation laitière : tout comme Ben (mois d'août), ce veau mâle, considéré comme un « sous-produit », était condamné à l'abattoir. Pacific vit heureux au Bed & Breakfast « Bed and Broccoli », qui se situe près de Victoria, en Australie. Ce B&B est végétalien, et Nikki, le propriétaire, concocte des plats vegan incroyables ! Le B&B lui-même est une ancienne laiterie qui est aujourd'hui très agréable ; chaque matin, vous vous y réveillez aux sons des nombreux animaux sauvés et avec les chants des oiseaux sauvages.

Photo: Tamara Kenneally

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	

Août						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
	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						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
						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					







FLAN PÂTISSIER LÉGER SANS PÂTE

par Melle Piguit

Pour 4 personnes

- 50 g de féculé de maïs (maïzena)
- 50 g de sucre de canne complet (ou plus, au goût)
- 500 mL de lait de soja
- Vanille au goût
- Huile d'olive pour la cuisson

1 Dans une casserole, déposer la féculé et le sucre, puis verser le lait de soja progressivement en fouettant. Cuire quelques mn à feu moyen en continuant de fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe. 2 Hors du feu, ajouter de la vanille généreusement en mélangeant. 3 Huiler 4 moules individuels et y verser la pâte. Enfourner à 180°C pendant 15 mn. Ajouter un peu de sucre sur chaque flan quelques mn avant la fin de cuisson afin qu'il caramélise. 4 Laisser refroidir avant de déguster.

Astuce: il suffit de déposer cette préparation sur une pâte pour obtenir une tarte au flan!



La douceur de Lavande

Lavande est la sœur de Violette (mois d'avril). Lavande et ses deux sœurs, Capucine et Violette, vivent dorénavant paisiblement sous le regard attentif de l'équipe GroinGroin. Sur cette photo, Lavande est encore un bébé, mais elle aussi a bien grandi. Si nous reconnaissons les cochons pour les êtres intelligents, espiègles et affectueux qu'ils sont, pourrions-nous continuer à les manger?

Photo: GroinGroin

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					

Septembre						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
					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						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
					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			







TARTINADE DE TOFU FUMÉ ET NOIX DE CAJOUpar Rosenoïsettes

Pour 2 personnes

- 100 g de tofu fumé
- 1 poignée de noix de cajou (~50 g)
- 1 pointe de couteau d'ail en paillettes
- Poivre et sel au goût
- Petites graines pour décorer (facultatif)

1 Dans le bol du mixeur, mettre le jus du tofu fumé. 2 Couper le tofu en gros dés et l'ajouter. 3 Mettre également l'ail, le poivre, le sel et les noix de cajou. 4 Mixer pendant quelques mn jusqu'à l'obtention d'une crème bien lisse (ne pas hésiter à allonger avec quelques cuillères à soupe d'eau si besoin). 5 Verser dans un pot ou un petit bol et décorer de graines. 6 Servir avec du pain frais ou des crudités.



Junior & Rides

Junior et Rides vivent tous deux à Lefty's Place, en Australie. Junior (à gauche) a été sauvé alors qu'il avait trois mois. Aujourd'hui âgé de cinq ans, c'est un véritable esprit libre qui n'en fait qu'à sa tête. Son ami Rides a été sauvé alors qu'il se trouvait dans une arrière-cour et attendait d'être tué. Les moutons sont des animaux doux, affectueux et intelligents, mais qui font toujours l'objet de préjugés tenaces. Ils sont exploités par millions pour produire de la viande et/ou de la laine.

Photo: Tamara Kenneally

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1 Férialé	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 Férialé	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Octobre						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
						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						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
			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







BROWNIE AUX NOIX

par Des épices et des graines

Pour 6 personnes

- 200 g de chocolat noir
- 100 g de farine
- 50 g de poudre d'amandes
- 160 g de sucre
- 1 càc de levure / poudre à lever
- 400 g de tofu soyeux
- 20 g d'huile végétale
- 60 g de noix

1 Préchauffer le four à 180° C. 2 Mixer le tofu soyeux jusqu'à ce qu'il soit bien lisse. 3 Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, la poudre d'amandes et la levure. 4 Ajouter le tofu soyeux et l'huile, mélanger l'ensemble. 5 Bien faire fondre le chocolat au bain-marie puis le verser dans le saladier et bien incorporer à la pâte. 6 Ajouter les cerneaux de noix grossièrement hachés à la main. 7 Bien mélanger. 8 Graisser ou recouvrir d'une feuille de papier cuisson un moule à brownie (moule carré d'environ 24 cm de côté). Y verser la pâte. 9 Cuire pendant 30 mn, laisser refroidir et se régaler!



Templeton et Charlotte, libres et heureux

En France, 80 millions de canetons naissent chaque année dans les couvoirs. Une grande partie des femelles est tuée dès l'éclosion, car leur foie est jugé non conforme aux attentes du marché. Les canards mâles sont enfermés dans des cages au sol grillagé, ils sont gavés deux fois par jour, généralement à la pompe hydraulique ou pneumatique. Un million d'oiseaux meurent pendant le gavage. De nombreux pays à travers le monde interdisent le gavage, dont 23 des 28 pays d'Europe. Sauvés d'un élevage intensif en août 2014, Templeton et Charlotte profitent de la vie à l'abri d'un refuge.

Photo: Tamara Kenneally

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

Novembre						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
			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		

Janvier 2018						
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
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 animaux présentés dans ce calendrier ont eu une chance inouïe, une chance sur des millions, voire des milliards: celle d'échapper au sort pour lequel ils étaient nés, c'est-à-dire d'être exploités pour leur chair, leurs œufs, leur lait, leur laine et de finir à l'abattoir. Ils ont la chance de pouvoir profiter du soleil, d'espace, d'air frais; la chance de pouvoir vivre une vie paisible, tout simplement.

Certains, comme la belle poule Mala, ont connu l'entassement dans des cages minuscules et le confinement dans des hangars clos. D'autres, comme Ben et Pacific, étaient condamnés à être engraisés et tués parce qu'ils sont des mâles, indésirables dans la production laitière. De son côté, la douce chèvre Colette était vouée à être inséminée puis à se voir voler ses petits, puisque c'est une femelle, donc destinée à produire du lait. Et en plus des animaux tués à l'abattoir, combien meurent avant? Orphelins abandonnés ou perdus comme les petits Ebony, Ivory ou Phoebe, ou indésirables comme l'adorable pouliche Galipette? Ou parce qu'ils ne résistent pas à l'enfer des élevages ou du gavage?

Mala, Colette, Charlotte, Lavande, Junior... tous étaient des anonymes parmi des millions d'autres condamnés. Ils ont aujourd'hui un nom, des amis, une personnalité épanouie et des humains bienveillants les soignent et les protègent.

Bien sûr, nous ne pouvons pas tous adopter un animal, et encore moins sauver une chèvre, un cochon, un mouton, ni même une poule ! Mais nous pouvons tous choisir de végétaliser notre alimentation et épargner ainsi de nombreux animaux. En optant pour une alimentation végétale, 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 en cessant de les manger, et ce dès votre prochain repas!

Manger végétal, parce que tout le monde y gagne!

De plus en plus de personnes remettent en question leur consommation de produits animaux, mais hésitent à se lancer par manque d'information. Notre site Vegan Pratique apporte des réponses simples et objectives à vos questions, que vous soyez simplement curieux, désireux d'expérimenter ou déterminé à consommer vegan.

Un site sérieusement documenté

Vegan Pratique s'appuie sur les dernières études scientifiques internationales et les recommandations nutritionnelles officielles de nombreux pays, qui établissent qu'une alimentation végétale bien menée est adaptée et bénéfique pour tous et à tous les âges de la vie.

Vegan Pratique constitue un outil au service des professionnels de la santé, des particuliers, des collectivités et de toute personne intéressée par la question animale, la nutrition, la santé... et la cuisine!

Des recettes pour tous les goûts

Vegan Pratique, ce sont aussi des centaines de recettes! Surprenante, classique ou originale, la cuisine végétale, c'est la découverte de recettes savoureuses et variées, du plat traditionnel revisité à l'innovation culinaire. La gastronomie végane ne demande qu'à être découverte, n'hésitez pas à laisser libre cours à votre imagination.

Puisque nous pouvons nous régaler et vivre en bonne santé sans cruauté envers les animaux, pourquoi hésiter?

Rendez-vous sur vegan-pratique.fr



« 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.*

Manger vegan au restaurant avec VegOresto

De plus en plus de personnes apprécient, de façon ponctuelle ou permanente, de savourer un menu sans produit d'origine animale. Ne soyez pas en reste pour découvrir la richesse de la restauration végane, et profitez de la campagne VegOresto de L214! VegOresto référence à travers son site vegorestofr.com les établissements proposant au moins un menu complet 100% végétal et favorise ainsi les alternatives véganes dans la restauration. Des centaines de restaurateurs en France ont déjà signé la charte VegOresto et proposent chaque jour des plats sans produits animaux.

Pour être tenu informé des repas de découverte près de chez vous, inscrivez-vous à l'agenda hebdomadaire des événements dans votre région, que vous recevrez via notre newsletter par email : L214.com/lettre

Rendez-vous sur le site vegorestofr.com pour trouver où manger vegan près de chez vous.

Réalisation : L214

Maquette : Abdel Rouji

Contact : L214.com/contact

Centres d'accueil et photos d'animaux :

- ♦ Edgar's Mission (Australie) edgarsmission.org
- ♦ Farm Animal Rescue (Australie) farmanimalrescue.org.au
- ♦ GroinGroin (France) groingroin.org
- ♦ Lefty's Place (Australie) tamarakenneallyphotography.com

Recettes et leurs photos :

- ♦ Coffee & Sugaretttes coffeeandsugaretttes.com
- ♦ Des épices et des graines recettes-vegetales.fr
- ♦ La cuisine d'Anna et Olivia lacuisinedannaetolivia.com
- ♦ Les bonheurs d'Anne et d'Alex lesbonheurs.fr
- ♦ Melle Pigut laparenthesevegetale.fr
- ♦ Mlle Prune milleprune.fr
- ♦ Much more than sushi muchmorethansushi.com
- ♦ Rosenoissettes rosenoissettes.blogspot.fr

Remerciements : Laurent Dervaux et Sara Fergé (relectures)

Impression : Déklic graphique deklic.fr



Une exposition à votre disposition

Climat, environnement, éthologie, éthique, choix alimentaires : vous pouvez réserver gratuitement tout ou partie de l'exposition pédagogique de L214 pour la mairie de votre commune, un collège, un lycée, un lieu culturel ou un événement ponctuel. Rendez-vous sur L214.com/exposition

*Vous rêvez d'un monde
plus juste et moins violent envers
les êtres sensibles ?
Ensemble, faisons de ce rêve
une réalité !
Rejoignez-nous sur
L214.com*



Sur Internet



L214.com



stopgavage.com



viande.info



lait-vache.info



vegan-pratique.fr



vegoresto.fr



blog.L214.com



politique-animaux.fr



facebook



twitter



instagram



youtube



L214
C/O Locaux Motiv'
10 bis rue Jangot
69007 LYON