



Calendrier
2018

Animaux sauvés





Photo : Vincent Bozzolan, Refuge Le Rêve d'Aby

QUICHE LORRAINE / par Des épices et des graines

- 1 • Préchauffer le four à 180° C.
- 2 • Dérouler la pâte dans un moule à tarte. Piquer le fond avec une fourchette.
- 3 • Couper le tofu en petits bâtonnets et les déposer dans le fond de tarte.
- 4 • Dans un bol, verser la féculé, la levure maltée, du sel et du poivre. Ajouter un peu de crème de soja et délayer la féculé avant de mettre le restant de crème (goûter pour vérifier l'assaisonnement).
- 5 • Verser l'appareil à quiche sur le tofu et répartir sur toute la surface.
- 6 • Cuire au four pendant 45 mn.

Pour 6 personnes

- 1 pâte brisée 100 % végétale
- 200 g de tofu fumé
- 40 cl de crème de soja (2 briquettes)
- 2 càs de féculé de maïs (20 g)
- 2 càs de levure maltée en paillettes (optionnel)
- sel et poivre



Matt et Robin deux charmeurs irrésistibles

Matt et Robin sont deux moutons issus d'une saisie dans un abattoir clandestin, juste avant Pâques... Très sociables, ils viennent à la rencontre des visiteurs afin de recevoir les câlins dont ils ont manqué durant les premières années de leur vie. Impossible de résister à nos deux charmeurs quand ils mettent leur tête dans votre cou ou quand ils vous regardent avec leurs grands yeux.



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1 Février	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				





Photo : Vincent Bozzolan, Refuge Le Rêve d'Aby



GAUFRES / par Ma cuisine végétalienne

- 1 • Dans un grand saladier, mélanger la farine, le sucre, le sel et la levure.
- 2 • Ajouter le beurre fondu, la compote de pomme, l'extrait de vanille et progressivement le lait de soja vanille.
- 3 • Mélanger le tout afin d'obtenir une pâte homogène.
- 4 • Faire chauffer l'appareil à gaufres, puis bien étaler de la pâte à l'aide d'une cuillère.
- 5 • Laisser cuire en surveillant pour que les gaufres ne brûlent pas.

Pour 10 gaufres

- 350 g de farine
- 60 g de sucre en poudre
- 1 sachet de levure chimique (11 g)
- 60 g de beurre végétal fondu
- 1 pincée de sel
- 150 g de compote de pomme
- 1 càs d'extrait de vanille
- 40 cl de lait de soja vanille

Carmela sauvée d'un élevage laitier

Carmela est une chèvre issue d'un élevage laitier. Dans ces élevages, les mères et les petits sont systématiquement séparés et, dans une grande partie des élevages, les animaux ne sortent jamais. Elle s'est facilement intégrée dans le troupeau de chèvres et de vaches avec lesquelles elle s'entend bien. Son fils, Tanguy, est à ses côtés au refuge et ils sont inséparables. Carmela est curieuse, très douce et rigolote. Elle se méfie un peu des inconnus mais une fois le contact établi, c'est un vrai pot de colle qui adore les câlins.

Février

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
29	30	31	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	21	28				





Photo : Laurie Plaquet, refuge Animaux en Péril

Xérés sauvé de justesse

Lorsqu'il a été sauvé d'un élevage de chevaux qui laissait les animaux mourir de faim, Xérés était au dernier stade de la cachexie. Il n'avait plus la force de se lever, or la position couchée à long terme est fatale pour les chevaux. Xérés a pu être sauvé grâce à l'équipement spécifique d'Animaux en Péril, puisque l'association possède un palan qui permet de relever et de maintenir debout les animaux tombés et incapables de se relever seuls. Revenu à la vie, Xérés affiche un caractère bien trempé.

Mars

DIP DE BETTERAVE AUX HARICOTS BLANCS

/par Tasting Good Naturally

Pour 4 personnes

- 1 • Peler la betterave et la couper en morceaux.
- 2 • Égoutter les haricots blancs cuits. Les placer dans un blender avec la betterave, le jus de citron, le tahini, l'ail en poudre, le sel et le poivre.
- 3 • Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse. C'est prêt !

Variantes : vous pouvez utiliser des haricots rouges ou des pois chiches à la place des haricots blancs.

- 270 g de haricots blancs cuits (rincés si en boîte)
- 150 g de betterave crue ou cuite
- Le jus d'un citron
- 1 càs de tahini
- ½ càc d'ail en poudre
- Sel et poivre
- Maïzena



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
26	27	28	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	



Photo : Tamara Kenneally, Lefty's Place



MOUSSE AU CHOCOLAT À L'AQUAFABA / par l'équipe L214

- 1 . Placer le jus de pois chiches dans un saladier au réfrigérateur pendant 10 mn.
- 2 . Battre le jus à l'aide d'un fouet électrique puissant. Monter le jus en neige pendant 5 mn.
- 3 . Ajouter le sucre petit à petit tout en continuant à battre. Le sucre agit comme un stabilisateur. Le mélange final (5 mn plus tard) doit être épais et onctueux : il ne doit pas tomber lorsqu'on retourne le récipient.
- 4 . Faire fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie.
- 5 . Incorporer délicatement le blanc au chocolat à l'aide d'une spatule.
- 6 . Répartir la mousse dans 4 verres ou ramequins.
- 7 . Les placer au réfrigérateur. Patienter 1 h et se régaler !

Pour 4 personnes

- 70 à 100 g de chocolat noir pâtissier (à ajuster selon le goût)
- 150 ml de jus d'une boîte de pois chiches (ce liquide est appelé «aquafaba»)
- 1 càs de sucre glace (à ajuster selon le goût)

La chance de Rhonda

Rhonda a été recueillie par le refuge Lefty's Place lorsque la personne qui s'en occupait n'a plus voulu le faire. Rhonda a eu une chance inouïe, car des dizaines de millions de poules sont tuées chaque année simplement parce qu'elles deviennent moins productives après une année de ponte intensive et, pour la plupart, de vie en cage. Les poules et les poulets, qui sont des oiseaux sensibles et intelligents, comptent parmi les animaux les plus impitoyablement exploités pour leurs œufs ou leur chair.

Avril

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
26	27	28	29	30	31	1 Février
2 Février	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						



Photo : Edgar's Mission

Blossom sauvée d'une mort certaine

Blossom a été secourue alors qu'elle n'avait que quelques jours. Elle venait tout juste d'être séparée de sa mère (dont le lait était réservé aux humains). Émue par ses appels déchirants, une personne du voisinage a contacté l'éleveur qui a répondu : « Vous pouvez l'avoir, elle ne me sert à rien. » Très déshydratée lorsqu'elle a été sauvée, Blossom a été recueillie par Edgar's Mission. Elle n'a jamais retrouvé sa mère mais s'est fait de nombreux amis, comme Winnie la truie si joueuse, dont elle ne sera jamais séparée.



SAUCE FROMAGÈRE CRÉMEUSE / par La petite Okara

- 1 • Faire tremper les noix de cajou 1 à 2 h selon la puissance de votre mixeur.
 - 2 • Mettre dans un blender tous les ingrédients et mixer l'ensemble jusqu'à avoir une texture lisse.
 - 3 • Transférer le mélange dans une casserole et faire chauffer la sauce pendant environ 5 mn en fouettant constamment. Le mélange épaissit rapidement.
 - 4 • Déguster avec des légumes, des pommes de terre, un "buddha bowl", des pâtes, une pizza...
- Cette sauce peut se garder quelques jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique.*

Pour 3 personnes

- 1 tasse de noix de cajou
- 1,5 tasse d'eau
- ½ càc de sel
- 2 càs de jus de citron
- 1 à 2 càs de fécule de pomme de terre ou de farine de tapioca selon qu'on souhaite la sauce épaisse ou fluide.
- 2 càs de levure maltée



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



Photo : Animaux en Péril

SMOOTHIE DU SPORTIF

/Par Mlle Prune

- 1 • Mettre tous les ingrédients dans votre blender dans l'ordre suivant : yaourt, myrtilles, bananes, dattes, amandes, noix, sésame et vanille.
- 2 • Mixer jusqu'à obtenir une consistance fluide. Rajouter de l'eau ou des glaçons au besoin.
- 3 • Déguster aussitôt.

Pour 1 personne

- 4 amandes complètes
- 4 noix du Brésil
- 2 dattes dénoyautées
- 2 bananes
- 1 poignée de graines de sésame
- 1 poignée de myrtilles (fraîches ou congelées)
- 200 g de yaourt au soja
- ½ càc de vanille en poudre
- Quelques glaçons ou eau (facultatif)



Athos, Aramis et Dartagnan, échappés de l'enfer

Ces trois adorables boucs ont été sauvés d'abattoirs clandestins différents, mais leurs parcours sont identiques. Rebus de l'élevage laitier, nés uniquement pour provoquer la lactation chez leur mère, leurs conditions de vie dépassaient l'entendement : ils souffraient de malnutrition, étaient couverts de parasites et leurs pieds n'étaient pas parés. Trop affaibli, Athos est malheureusement mort peu après son sauvetage. Ayant échappé au pire, Aramis et Dartagnan reprennent peu à peu confiance grâce à la patience d'Animaux en Péril.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
28	29	30	31	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	

Tuin





Photo : Nastasia Froloff

Filou du courage à revendre

Filou a été sauvé d'un élevage industriel de poulets de chair avec 8 autres poussins. Ils n'avaient alors que quelques jours et étaient condamnés à une vie de souffrance puis à être tués dès l'âge d'un mois. Très vite, Filou s'est montré incroyablement joueur, intrépide, n'ayant peur de rien. Un tel courage chez un si petit poussin force l'admiration ! Chaque animal, comme Filou, est un être sensible doué d'émotion avec son propre caractère et non pas une marchandise : voilà ce que l'industrie de la viande cherche à nous faire oublier à tout prix.

Juillet

TOFU BROUILLÉ / par Where do you get your proteins

- 1 • Dans une poêle, faire revenir l'échalote avec un peu d'huile d'olive.
- 2 • Ajouter le tofu émietté et laisser cuire environ 10 mn à feu moyen en mélangeant souvent.
- 3 • Pendant ce temps, mélanger les épices dans un petit bol avec l'eau.
- 4 • Ajouter le mélange d'épices et la levure de bière dans la poêle et laisser cuire encore 5 mn.
- 5 • Saler, poivrer et servir.

Suggestion : ajouter une pincée de sel noir de l'Himalaya (kala-namak, en boutique spécialisée et sur Internet) pour retrouver le goût de l'œuf !

Pour 4 personnes

- 450 g de tofu ferme
- 1 échalote
- 1 càc de thym
- 1 càc de cumin
- 1 càc de curcuma pour la couleur
- 3 càs d'eau
- 10 g de levure maltée



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



Photo : Tamara Kenneally, Lefty's Place



GRANITÉ AU MELON / par La fée Stéphanie

- 1 • Coupez le melon en 2, ôter les graines et les filaments. Couper la chair en cubes.
- 2 • Laisser reposer 30 mn au congélateur.
- 3 • Préparer le sirop : dans une petite casserole, faire chauffer le sucre dans l'eau. Faire frémir quelques instants jusqu'à ce que le sucre soit bien dissous et laisser refroidir.
- 4 • Verser les cubes de melon refroidis dans le mixeur avec le sirop et le citron pressé, mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 5 • Transférer dans un récipient et laisser au congélateur pendant 1 h.
- 6 • Sortir le sorbet du congélateur et bien mélanger avec une fourchette.
- 7 • Renouveler l'opération toutes les 30 mn environ, jusqu'à ce que le sorbet ait l'apparence de la neige ou de petits cristaux. Savourer !

Pour 2 personnes

- 1 gros melon
- 100 g de sucre de canne
- 300 ml d'eau
- 1 citron

Ces dindes attachantes

Les dindes sont élevées par milliers dans des hangars clos d'où elles ne sortent que pour être conduites à l'abattoir, après avoir été jetées avec brutalité dans des caisses de transport. Chaque oiseau a pourtant sa propre personnalité et aspire à une vie paisible. Régulièrement, les dindes sauvées d'élevages arrivent dans des refuges où elles s'avèrent être des oiseaux d'une grande sensibilité, souvent très attachants lorsqu'une relation de confiance arrive à se construire.

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





Photo : Nastasia Froloff, GroinGroin

RILLETTES DE TOFU AUX NOIX

/ par La Gourmandise selon Angie

- 1 • Éplucher l'ail et les échalotes. Les émincer finement.
- 2 • Hacher grossièrement les noix.
- 3 • Dans une assiette, à l'aide d'une fourchette, écraser le tofu.
- 4 • Ajouter l'ail, les échalotes, les noix et le miso. Bien mélanger. Incorporer ensuite le vinaigre, puis le reste des ingrédients. À ce stade, vous avez la possibilité de mixer la préparation et d'y ajouter éventuellement un peu de jus de citron (ou de vinaigre de cidre).

Pour 3 personnes

- 250 g de tofu ferme
- 2 échalotes et 1 gousse d'ail
- 1 càs de levure maltée
- 1 càs de vinaigre de cidre
- 1 càs de miso et 80 g de noix
- 1 pincée de piment
- Poivre et ciboulette hachée



Douce Violette

Violette a été sauvée par GroinGroin et L214 d'un élevage industriel alors qu'elle n'était qu'un bébé, avec trois autres porcelets de la même portée. Petite et chétive, elle n'avait quasiment aucune chance de survie. Dans les élevages, les porcelets les plus faibles sont en effet fracassés contre les murs.

Elle est devenue une truie solide et épanouie. Elle répond à son nom, est très gentille et adore les câlins et les gratouilles. Elle vit avec ses sœurs et d'autres cochons rescapés, et passe ses journées à brouter, jouer et se reposer dans leurs abris en bois paillés jusqu'aux oreilles.

Septembre

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





Photo : Laurie Plaquet, Animaux en Péril

MUFFINS À LA NOIX DE COCO / par Jardins en fleurs

- 1 • Préchauffer votre four à 180°C.
- 2 • Mélanger dans un saladier le sucre et l'huile végétale, puis ajouter le lait végétal, la poudre à lever et la noix de coco. Bien mélanger.
- 3 • Incorporer ensuite la farine en mélangeant au fouet jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 4 • Huiler les moules à muffins ; les remplir aux trois quarts.
- 5 • Faire cuire 25 mn.
- 6 • Laisser tiédir et déguster !

Pour 9 muffins

- 160 g de sucre de canne
- 100 ml d'huile végétale
- 130 ml de lait végétal
- 3 càc de poudre à lever
- 50 g de noix de coco en poudre
- 200 g de farine de blé



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				

Clinton 100 % d'amour

Clinton est né au refuge, d'une chèvre saisie par les autorités et qui a donné naissance à trois petits boucs ! Comme sa mère ne pouvait pas nourrir trois chevreaux, Clinton a été élevé au biberon. Entouré de beaucoup d'affection et ayant évolué dès son plus jeune âge en symbiose avec l'équipe d'Animaux en Péril, il manifeste une confiance et une familiarité absolues envers les humains.

Octobre





Photo : Mark Peters, Star Gazin Farm

Little Angel
une brebis bien nommée

Little Angel a été élevée dans une cuisine. Elle a appris à marcher en laisse et a été exhibée dans des fêtes. Lorsque sa propriétaire n'a plus pu la garder pour des raisons économiques, elle l'a donnée au refuge pour lui éviter l'abattoir. Little Angel n'hésite pas à aller vers les gens. On la trouve aussi souvent en compagnie des chevaux, ce qui est un signe de forte personnalité pour un mouton. Elle a une laine magnifique, épaisse, douce, et elle est tout simplement adorable.

Novembre

GALETTES À LA FARINE DE POIS CHICHES

/ Par Des épices et des graines

- Dans un saladier, verser la farine de pois chiches et l'ensemble des épices et assaisonnements (cumin, coriandre, paprika, ail et sel).
- Ajouter petit à petit l'eau en remuant au fur et à mesure. La pâte doit être homogène et bien lisse.
- Si possible, laisser reposer 30 mn la pâte, puis mélanger à nouveau.
- Faire chauffer une poêle huilée. Lorsqu'elle est bien chaude, verser une louche de pâte. Répartir sur toute la surface et cuire 3 à 4 mn.
- Retourner puis cuire 2 mn de l'autre côté.

Pour 6 grandes crêpes

- 300 g de farine de pois chiche
- 65 cl d'eau
- 1 càc de sel
- 1 càc de cumin en poudre
- 1 càc de coriandre en poudre
- 1 càc de paprika
- 1 càc d'ail en poudre
- Un peu d'huile (olive de préférence)



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
29	30	31	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		





Photo : Leilani Farm Sanctuary of Maui



TRUFFES AU CHOCOLAT / par l'équipe L214

- 1 • Si possible, faire tremper la veille les noix de cajou dans un bol d'eau. Sinon, les plonger 10 mn dans de l'eau bouillante.
- 2 • Les égoutter et les sécher dans un torchon propre.
- 3 • Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes.
- 4 • Mixer les noix de cajou avec l'eau.
- 5 • Ajouter le chocolat (et l'alcool), mixer jusqu'à obtention d'une pâte bien homogène.
- 6 • Mettre dans un récipient et laisser environ 4 h au réfrigérateur.
- 7 • Façonner quelques truffles à la main.
- 8 • Mettre du cacao dans une boîte hermétique, y placer les truffles, fermer la boîte et remuer pour bien les recouvrir. Les mettre dans un autre récipient et remuer pour enlever l'excédent de cacao. Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte. Conserver au réfrigérateur.

Pour 16 truffles

- 200 g de chocolat pâtissier
- 70 g de noix de cajou non salées ni grillées
- 70 g d'eau
- 2-3 càs de rhum ou autre alcool (facultatif)
- Cacao en poudre non sucré

Copains comme mouton et chat

Abandonnés, le chat Mercury et sa mère ont été trouvés en détresse et secourus par des vacanciers qui les ont emmenés au refuge. Quant à Robert, c'est un mouton doux et affectueux, qui ne demande qu'à donner et recevoir des caresses. Comme dans beaucoup de refuges, il est possible de parrainer ces animaux et de couvrir ainsi leurs besoins en nourriture et soins. Les dons et les parrainages sont souvent les seules sources de revenus des refuges, véritables havres de paix pour des milliers d'animaux.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
26	27	28	29	30	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



Decembre

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 on les a fait naître, c'est-à-dire d'être exploités pour leur chair, leurs œufs, leur lait ou 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.

Les animaux sont des êtres sensibles. Pourtant, chaque jour en France, 3 millions d'animaux terrestres sont brutalement tués dans les abattoirs et environ 50 millions de poissons massacrés. Il est impossible de produire une telle quantité de produits d'origine animale sans avoir recours à l'élevage intensif et à l'abattage de masse, avec tout ce que cela représente de violent : sélection génétique, insémination artificielle, mutilations, entassement, etc. Même en bio, les animaux restent considérés comme des marchandises à notre disposition ; là aussi, ils endurent des mutilations, des séparations et autres violences avant d'être tués à l'abattoir.

Les boucs Matt et Robin, la chèvre Carmela, Filou le poulet, Blossom la vache... 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 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. Comme des millions de personnes dans le monde, nous pouvons leur laisser la vie sauve en cessant de les manger, et ce dès notre prochain repas ! En optant pour une alimentation végétale, nous réduisons immédiatement le nombre d'animaux tués dans les abattoirs et en épargnons bien plus que les quelques animaux qui doivent à la chance d'avoir eu la vie sauve.

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 parfois à se lancer par manque d'informations. C'est pourquoi L214 met des outils à votre disposition !

Notre site Vegan Pratique apporte des réponses simples et factuelles aux questions que l'on peut se poser sur le véganisme, qu'on soit simplement curieux, désireux d'expérimenter ou déterminé à consommer vegan.

Quant au Veggie Challenge, il constitue un guide bienveillant pour aller pas à pas et concrètement vers le véganisme et se lancer à la découverte de la cuisine végétale. Ouvert à toutes et à tous et entièrement gratuit, le Veggie Challenge est un accompagnement sur 21 jours : en vous inscrivant, vous recevrez chaque matin une lettre d'information par e-mail comprenant des conseils nutritionnels et pratiques, des astuces, des réflexions éthiques et au minimum trois savoureuses recettes.

Un site sérieusement documenté

Vegan Pratique s'appuie sur le consensus scientifique international 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 bien sûr la cuisine !

Des recettes pour tous les goûts

Vegan Pratique, ce sont aussi plusieurs centaines de recettes pour vous faire découvrir la gastronomie végétale. Ces recettes sont proposées par des dizaines de blogueurs et blogueuses, qui étoffent en continu le site ! Alors, puisque nous pouvons nous régaler et vivre en bonne santé sans cruauté envers les animaux, pourquoi hésiter ?

Informez-vous sur vegan-pratique.fr

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 !

Le Veggie Challenge en 4 points

veggiechallenge.fr



21 jours pour améliorer le monde



Un groupe Fb privé à votre disposition



Des conseils, des astuces, des recettes



Entièrement gratuit



« 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 (100.000 membres).

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 vegan, 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 vegorestofr.com pour trouver où manger vegan près de chez vous.

Réalisation : L214
Contact : L214.com/contact

Centres d'accueil :
Animaux en Péril (Belgique) animauxenperil.be
Edgar's Mission (Australie) edgarsmission.org.au
GroinGroin (France) groingroin.org
Le Rêve d'Aby (Belgique) lerevedaby.com
Lefty's Place (Australie) tamarakenneallyphotography.com
Leilani Farm Sanctuary of Maui (États-Unis) leilanifarmsanctuary.org
Star Gazim Farm (États-Unis) stargazingfarm.org

Crédits photos :
•Vincent Bozzolan •Nastasia Froloff •Tamara Kenneally
•Mark Peters •Laurie Plaquet

Recettes et leurs photos :
•Des épices et des graines recettes-vegetales.fr
•Jardins en fleurs jardinsenfleurs.com
•La fée Stéphanie lafaestephanie.blogspot.fr
•La gourmandise selon Angie la-gourmandise-selon-angie.com
•La petite Okara lapetiteokara.fr
•Ma cuisine végétalienne macuisinevegetalienne.blogspot.fr
•Mlle Prune milleprune.fr
•Tasting Good Naturally tastinggoodnaturally.com
•Where do you get your proteins wheredoyougetyourproteins.blogspot.fr

Photo de couverture : poulet sauvé d'un élevage industriel.
Photo : Nastasia Froloff.

Remerciements : Roxane Collet, Laurent Dervaux, Sara Fergé (relectures)

Impression : Deklic graphique deklic.fr

L214 Éducation

Expos, animations, ressources pour l'école

• Climat, environnement, éthologie, éthique, filières d'élevage, choix alimentaires : dans un langage adapté, l'action éducative de L214 informe et questionne à travers une série de ressources pédagogiques établie sous le contrôle d'un conseil scientifique, et s'appuyant sur les programmes officiels de l'enseignement et l'état des connaissances en biologie, sciences cognitives, médecine vétérinaire, agronomie.

À découvrir sur Education.L214.com

• Vous pouvez aussi 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



stop-foie-gras.com



viande.info



lait-vache.info



vegan-pratique.fr



vegorestor.fr



blog.L214.com



politique-animaux.fr



facebook



twitter



instagram



youtube



Association L214
CS20317
69363 LYON 08 Cedex