

Calendrier 2019



Animaux

sauvés



Crédit photo : Nastasia Froloff

Tic et Tac

SAUVÉS D'UN ÉLEVAGE À FOURRURE

C'est à peine sevrés que ces deux lapins Orylag ont été sauvés d'un élevage à fourrure en 2017. Ils étaient condamnés à être tués et dépecés après avoir passé leur vie dans une cage exiguë, sur un sol grillagé qui leur blessait les pattes. En plus, dans ces élevages, les lapins sont isolés les uns des autres pour préserver au maximum leur précieuse fourrure, alors que ce sont des animaux grégaires. Doux, paisibles et curieux, Tic et Tac sont inséparables et rendent bien l'affection qu'ils reçoivent.



© Nastasia Froloff

Janvier

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
31	Férié 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	1	2	3

TARTE TATIN AUX OIGNONS



POUR 6 PERSONNES

Ingrédients

- 1 pâte brisée végétale
- 1 kg d'oignons
- 3 càs de vinaigre balsamique
- 1 càs de sirop d'agave
- Quelques pincées de sucre
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Recette

- 1 • Dans une petite cocotte, mettre les oignons émincés (par exemple avec une mandoline) avec de l'huile d'olive. Saler et poivrer. Mélanger.
- 2 • Couvrir et laisser cuire 15 min en mélangeant régulièrement.
- 3 • Ajouter le vinaigre balsamique et le sirop d'agave. Cuire encore 15 min toujours en remuant régulièrement.
- 4 • Préchauffer le four à 180 °C.
- 5 • Badigeonner le fond du moule à tarte d'huile d'olive puis saupoudrer d'un peu de sucre. Verser les oignons cuits par-dessus en les répartissant bien sur toute la surface puis recouvrir de la pâte en roulant les bords.
- 6 • Enfourner 35 à 40 min.
- 7 • Passer un couteau sur le pourtour de la tarte puis démouler dans un plat.

par My Vegan Diary

Clochette

SAUVÉE D'UNE FERME PÉDAGOGIQUE

Clochette a été sauvée d'une ferme pédagogique qui voulait sen servir pour apprendre aux enfants à traire une vache. Mais comme elle est restée stérile, elle ne donnait pas de lait, et la ferme l'a jugée inutile. Clochette est la douceur incarnée, et son caractère paisible apporte de la sagesse au sein du troupeau. Elle aime qu'on s'occupe d'elle, qu'on la brosse et surtout... qu'on lui donne à manger ! Arrivée au refuge en 2013 et aujourd'hui âgée de 11 ans, Clochette devrait pouvoir vivre encore une dizaine d'années.



© Le Rêve d'Aby

Février



LE RÊVE D'ABY

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	22	23	24
25	26	27	28	1	2	3

MINI-PAINS AU CHOCOLAT RAPIDES



POUR 10-12 MINI-PAINS AU CHOCOLAT

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée végétale
- Du chocolat noir à pâtisser
- Un peu de sucre ou sirop d'érable mélangé à du lait végétal

Recette

- 1 • Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 • Dérouler la pâte feuilletée ; la couper selon les formes que vous désirez pour les futurs pains (par exemple, couper la pâte en deux puis couper 6 languettes dans la largeur de chaque moitié ; on obtient ainsi 12 bandes, dont 4 plus petites).
- 3 • Placer des éclats de chocolat sur les différents morceaux obtenus et ensuite rouler la pâte feuilletée.
- 4 • Étaler le lait végétal sucré sur le dessus des pains.
- 5 • Placer au four 10-15 min, jusqu'à ce que les pains aient levé et soient dorés.
- 6 • Laisser refroidir quelques minutes avant de déguster.

par L'insouciance

Tic et César

SAUVÉS DE L'ABATTOIR

Le bouc César a été sauvé de l'abattoir quelques semaines après sa naissance, en octobre 2017. Ce mâle, indésirable dans la production laitière, devait être engraisé et vendu au poids. César est un vrai ado, il adore les câlins et jouer à la bagarre avec les humains, mais il est têtu comme une mule ! Sa meilleure amie est une chèvre, Mona. Tic est une poule réformée d'élevage en cage, recueillie en mai 2017. Avec son caractère bien trempé, elle est un peu la cheffe des poules ; elle est toujours la première à manger et à dire bonjour aux humains.

© Quantav

Mars

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

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

TARTINADE DE POIS CASSÉS



POUR 1 BOL

Ingrédients

- 300 g de pois cassés cuits
- 2 càs de purée de cacahuètes
- 2 càs d'huile d'olive
- ½ oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 càc de cumin en poudre
- 2 càs de jus de citron
- Sel et poivre

Recette

- 1 • Mixer tous les ingrédients ensemble pour obtenir une pâte homogène et onctueuse. Corriger l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

par Des épices et des graines

Oscar et Antonin

SAUVÉS DE L'ABATTOIR

En août 2018, peu de temps après leur naissance, ces jumeaux ont été sauvés d'un élevage laitier. À l'heure où ces lignes sont écrites, Antonin se bat contre une broncho-pneumonie et des soins constants lui sont fournis. En raison de sa maladie, il mène une vie calme et dort à l'intérieur d'une maison la nuit, sous la surveillance constante de ses protecteurs.

Oscar est beaucoup plus actif et découvre la vie avec passion — même si son lieu préféré est pour l'instant... le canapé !



© Quentav

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
Férial						Férial
22	23	24	25	26	27	28
		Férial				
29	30	1	2	3	4	5

FONDANT AU CHOCOLAT FACILE



POUR 8 PERSONNES

Ingrédients

- 300 g de chocolat noir à pâtisser
- 300 ml de crème végétale
- 75 g d'huile neutre type tournesol
- 100 g d'amandes en poudre
- 100 g de spéculoos ou autres biscuits vegan

Recette

- 1 • Faire fondre au bain-marie le chocolat et la crème jusqu'à obtention d'un mélange bien lisse.
- 2 • Pendant ce temps, passer les biscuits au blender.
- 3 • Ajouter l'huile et les amandes. Mixer pour mélanger.
- 4 • Ajouter le mélange fondu chocolat/crème et mixer à pleine puissance jusqu'à obtention d'une crème bien lisse.
- 5 • Verser dans un moule à tarte de 25-28 cm (ou des moules individuels) huilé(s).
- 6 • Mettre au réfrigérateur pendant 3 ou 4 heures.
- 7 • Sortir du réfrigérateur 30 min avant le service.

par Envie d'une recette végétalienne ?

Lauzanne

TROUVÉE ABANDONNÉE ET BLESSÉE

Lauzanne a été secourue alors qu'elle était livrée à elle-même dans un pré, avec un pied cassé et très infecté. Elle souffrait énormément. Elle a été sauvée grâce à l'école vétérinaire de Nantes. Six mois d'hospitalisation auront été nécessaires, et son généreux parrain lui offre chaque mois la ferrure orthopédique dont elle aura besoin à vie. Lauzanne va maintenant très bien et ne souffre plus. Elle boitera toujours légèrement, mais ça ne l'empêche pas de piquer des galops et de jouer avec ses copains, comme tout cheval qui se respecte !

© GroinGroin

Mai



Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

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

CREAM CHEESE À LA CIBOULETTE



POUR 1 BOL

Ingrédients

- 400 g de yaourt de soja nature
- Une poignée de ciboulette fraîche
- Quelques gouttes de jus de citron bio
- 1 càs de levure maltée en paillettes
- 1 pincée d'ail en poudre
- 1 pincée de sel
- Poivre du moulin

Recette

- 1 • La veille, placer le yaourt de soja dans une étamine, un tissu fin ou une gaze. Mettre au-dessus d'un bol ou d'un récipient haut (par exemple dans une passoire).
- 2 • Placer au frais, le yaourt va s'égoutter toute la nuit.
- 3 • Si possible, vider fréquemment le récipient pour éviter que le yaourt trempe dedans et ainsi faciliter l'égouttage.
- 4 • Le jour même, récupérer le yaourt égoutté, maintenant crémeux.
- 5 • Le placer dans un bol et ajouter le jus de citron, l'ail, le sel et le poivre.
- 6 • Ciseler finement la ciboulette et l'ajouter. Mélanger.
- 7 • Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin, notamment en sel, ail et poivre.

par Rosenoissettes



Peter et Odin

SAUVÉS DE LA BOUCHERIE

L'anon Odin est le fils de Thelma, qui a été sauvée alors qu'elle était vendue au poids sur une foire. Elle était enceinte car c'est plus rentable... Odin a donc eu la chance de naître au refuge Le Vernou. Peter est un « veau à 20 € », considéré comme un rebus de l'industrie laitière, comme tous les veaux mâles, « bradés » ou engraisés avant d'être abattus, après avoir été séparés de leurs mères immédiatement après la naissance. Comme tous les bébés, ils ont besoin énormément d'amour et de soins, deux choses qu'ils reçoivent en abondance au Vernou, dans le Loir-et-Cher.

Juin

Le Vernou
Sanctuaire Animalier

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

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

OVERNIGHT PORRIDGE BANANE ET FRUITS ROUGES



POUR 1 PERSONNE

Ingrédients

- 70 g de flocons d'avoine (ou moitié avoine, moitié sarrasin)
- 150 ml de lait de riz
- 1 càs de graines de chia
- 120 g de banane
- ½ càc de cannelle
- 30 g de fruits rouges
- Fruits secs et séchés (baies de goji, raisins secs, noix de pécan, amandes, etc.)
- 1 càc de purée d'amandes

Recette

- 1 • Écraser les trois quarts de la banane.
- 2 • Ajouter les flocons et les graines de chia, mélanger.
- 3 • Incorporer le lait petit à petit en mélangeant au fur et à mesure.
- 4 • Ajouter la cannelle.
- 5 • Placer le porridge dans un bol ou un bocal, recouvrir et le placer au frais une nuit ou 30 min minimum.
- 6 • Au sortir du réfrigérateur, décorer avec le restant de banane coupé en tranches, les fruits rouges et les fruits secs et séchés. Placer la purée d'amandes sur le dessus.
- 7 • Déguster de suite.

par Rosenoissettes



© GroinGroin

Marius

Marius est un gentil bouc qui a été trouvé très amaigri et visiblement abandonné. Personne ne sait ce qu'il a enduré exactement. Son sauveur l'a apporté au refuge GroinGroin, où il vit désormais heureux depuis plusieurs années. Marius adore les câlins et est devenu très proche des humains. Il est également fripon, jaloux et gourmand, et repousse très vite les autres chèvres pour s'attribuer les meilleures branches que les humains leur donnent !

Juillet



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

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

FAJITAS



POUR 2 PERSONNES

Ingrédients

- 4 grandes (ou 6 petites) tortillas (galettes de blé ou maïs)
- ½ pot de sauce mexicaine « salsa »
- 1 sachet d'épices à fajitas (au rayon cuisine du monde)
- 1 gros oignon
- ½ poivron
- 1 boîte de maïs en conserve (300-400 g)
- 1 boîte de haricots rouges en conserve (300-400 g)

Recette

- 1 • Couper l'oignon et le demi poivron en morceaux. Les faire revenir à la poêle.
- 2 • Lorsque l'oignon est bien translucide, ajouter le maïs et les haricots rouges égouttés et rincés. Verser le sachet d'épices à fajitas et bien mélanger.
- 3 • Verser ensuite la sauce et mélanger.
- 4 • Couper le feu, déposer les tortillas dans la poêle, sur les légumes, et couvrir 2 minutes pour qu'elles soient plus moelleuses.
- 5 • Retirer les tortillas. Placer un peu du mélange dans une tortilla, rouler et déguster.

par l'équipe L214

Ginger

SAUVÉE DE L'ENFER

Ginger a été sauvée au printemps 2018 d'un élevage intensif, où les oiseaux sont entassés par milliers dans d'immenses hangars avec une densité pouvant aller jusqu'à 8 individus par m². 97% des dindes élevées en France pour leur chair subissent cet enfer. Vers 12 semaines, les dindes sont envoyées à l'abattoir, où elles sont tuées à la chaîne. Ginger est douce, calme et timide. Elle se méfie des humains, mais grâce à la bienveillance des personnes qui l'entourent désormais, elle parviendra peut-être à surmonter ses craintes.



© GroinGroin

Août



SORBET PASTÈQUE



POUR 6 BÂTONNETS

Ingrédients

- 350 ml de jus de pastèque filtré
- ½ citron (pour les zestes)
- 5 feuilles de menthe fraîche
- 1 à 2 càs de sirop d'agave (facultatif)

Recette

- 1 • Mixer les morceaux de pastèque, puis filtrer ce jus pour retirer les pépins qui ne seraient pas agréables à la dégustation du sorbet.
- 2 • Remettre ce jus dans le mixeur, ajouter les zestes de citron et les feuilles de menthe (et l'agave si vous en utilisez). Mixer le tout pendant 2 min.
- 3 • Verser cette préparation dans des moules à glace et laisser prendre au congélateur une nuit au minimum avant de déguster.

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

29

30

31

1

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

31

1

par Mlle Prune



© Le Rêve d'Aby

Annie

RESCAPÉE DE MALTRAITANCES

Annie a été saisie pour maltraitance chez un particulier avec 159 autres poules. Elles vivaient dans des conditions désastreuses, au milieu de cadavres. Ces poules avaient été achetées à une exploitation par des associations de protection animale. L'une d'elles avait confié une partie des oiseaux à un particulier qui les revendait par la suite. Le Rêve d'Aby, où Annie a été finalement recueillie, se bat évidemment contre ce genre de dérives. Annie est curieuse, gentille et gourmande : elle profite enfin de la vie après avoir enduré le pire.

Septembre

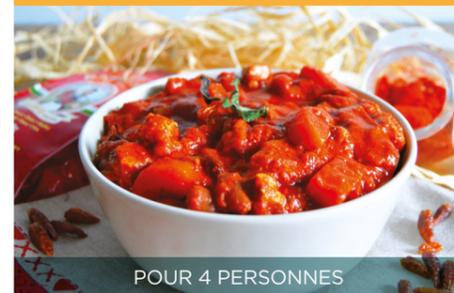


LE RÊVE D'ABY

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

26	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
Automne						
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

GOULASCH HONGROIS AUX HARICOTS ET TOFU FUMÉ



POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

- 150 g de haricots blancs secs ou une grande boîte de haricots blancs égouttés
- 2 carottes (200 g)
- 2 patates douces (200 g)
- 200 g de tofu fumé
- 2 càs de paprika doux
- 1 càs de paprika fumé doux
- 2 càs de concentré de tomates
- 500 ml de bouillon de légumes
- 2 tiges de thym frais
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Recette

- 1 • Faire tremper les haricots secs dans de l'eau pendant 24 h.
- 2 • Rincer les haricots et les faire cuire dans une marmite d'eau bouillante avec une pincée de sel pendant au moins 1 h.
- 3 • Émincer l'oignon et peler les légumes. Couper les carottes, la patate douce et le tofu en cubes.
- 4 • Faire dorer l'oignon dans une grande casserole avec de l'huile d'olive. Ajouter les légumes et le thym.
- 5 • Faire griller quelques instants. Ajouter les deux paprikas et le tofu fumé, puis les haricots cuits et égouttés.
- 6 • Diluer le concentré de tomates avec le bouillon de légumes. Ajouter et couvrir. Laisser mijoter pendant 30 min.
- 7 • Retirer le couvercle et laisser mijoter à feu moyen pendant 10 min. Rectifier l'assaisonnement.

par Rosenoïsettes

Scrunky, Trouble et Banjo

SAUVÉS D'UNE MORT CERTAINE

Scrunky a été trouvée bébé en 2015, abandonnée, gelée et en détresse. Trouble a été trouvé nouveau-né dans un enclos. Proche de la mort en raison du froid, il avait besoin d'une intervention médicale rapide. Banjo a été trouvée sur l'autoroute en 2015, elle aussi quelques heures après la naissance. Destinée à la boucherie et tombée d'une camionnette, elle a eu la chance d'être secourue par une passante qui l'a emmenée chez un vétérinaire. Désormais grands et forts, ces trois moutons coulent des jours paisibles au refuge Lefty's Place.



© Tamara Kenneally

Octobre



Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

30	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	1	2
						3

TARTE AUX POMMES ALSACIENNE



POUR 8 PERSONNES

Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 3 belles pommes
- 60 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 5 cl de lait végétal
- 10 cl de crème végétale
- 10 g de fécule de maïs (type Maïzena)
- Amandes effilées pour décorer (facultatif)

Recette

- 1 • Préchauffer le four à 200 °C.
- 2 • Dérouler la pâte sur le moule. Couper les bords si nécessaire.
- 3 • Bien laver les pommes (les éplucher si on préfère). Les couper en 4, ôter le cœur avec les pépins puis couper des lamelles assez fines. Les disposer sur la pâte. Enfourner pendant environ 15 min.
- 4 • Pendant ce temps, diluer la fécule dans un peu de lait végétal, puis ajouter le reste de lait et tous les ingrédients de la garniture. Mélanger.
- 5 • Sortir la tarte, verser délicatement la garniture dessus, parsemer d'amandes effilées, d'1 càs de sucre en poudre, et remettre au four pour 15 min à 180 °C.
- 6 • Laisser refroidir (ou juste tiédir) avant de consommer cette délicieuse tarte, parfumée et onctueuse.

par l'équipe L214



Rose
OFFERTE EN CADEAU
 Rose avait été offerte comme cadeau d'anniversaire à une personne qui n'avait pas les moyens de s'en occuper. Arrivée au refuge avec une bronchite, elle se réveillait chaque nuit en faisant des cauchemars. Il fallait un long moment pour la réconforter et la rassurer. Grâce aux soins de l'équipe soignante du refuge, elle est aujourd'hui guérie de sa bronchite et dort beaucoup mieux, profitant de longues siestes au coin du feu. Il faut dire que passer ses journées à tout explorer n'est pas de tout repos ! Rose vient de fêter sa première année.

© Le Rêve d'Aby

Novembre



Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

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

CLAFOUTIS CHAMPIGNONS SAUVAGES ET ÉPINARDS



POUR 2 PERSONNES

Ingrédients

- 400 g de tofu soyeux
- 400 g de champignons frais (ici des chanterelles)
- 200 g d'épinards frais
- 4 càs de crème végétale (soja, riz ou avoine)
- 2 càs de moutarde forte
- 1 càs de miso (si possible miso blanc de riz)
- 100 ml de lait végétal
- 1 càs d'huile d'olive
- 60 g de fécule de maïs (type Maïzena)
- Herbes de Provence, sel, poivre

Recette

- 1 • Laver les champignons et les épinards. Chauffer un peu d'huile dans une poêle et faire revenir les champignons quelques minutes. Ajouter les épinards, cuire 1 à 2 min. Retirer l'eau obtenue et réserver.
- 2 • Préchauffer le four à 180 °C.
- 3 • Dans un grand bol, mélanger le tofu soyeux, la crème, la moutarde, le miso, le lait végétal, l'huile d'olive et la fécule pour obtenir une crème homogène et semi-épaisse. Ajouter sel, poivre et herbes de Provence au goût.
- 4 • Ajouter les champignons et les épinards à la préparation et bien mélanger.
- 5 • Verser dans des moules individuels ou un grand moule.
- 6 • Enfourner pour 40 min.

par Mlle Prune

La bande à Picsou

SAUVÉS D'UN ÉLEVAGE INTENSIF

Ces oiseaux magnifiques, sauvés à l'âge de 3 jours d'un élevage intensif, auraient dû être tués à 35 jours. Ils ont échappé non seulement à l'abattoir, mais aussi à l'entassement dans un bâtiment fermé, à une courte vie sur une litière jamais nettoyée qui leur aurait brûlé la peau et les poumons. 80 % des poulets de chair endurent ce cauchemar. Entourée de soins et d'affection, cette joyeuse bande est devenue la « terreur » du refuge. Très vifs, Riri, Fifi, Loulou et leurs copains donnent du fil à retordre à toute l'équipe !



© GroinGroin

Décembre



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	15
16	17	18	19	20	21	Hiver 22
23	24	Féié 25	26	27	28	29
30	31	Féié 1	2	3	4	5

MENDIANTS AU CHOCOLAT NOIR



POUR 6 PERSONNES

Ingrédients

- 200 g de chocolat noir à pâtisser
- Fruits secs type « mélange étudiant » (amandes, raisins secs, noisettes, etc.)

Recette

- 1 • Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- 2 • Une fois le chocolat fondu, former des disques de chocolat sur une feuille de papier sulfurisé avec une cuillère.
- 3 • Déposer quelques fruits secs sur chaque disque et laisser le chocolat figer pendant environ une heure.
- 4 • Une fois qu'ils sont solides, décoller les mendiants et les conserver à l'abri de la chaleur.

par Where do you get your proteins

**LES ANIMAUX PRÉSENTÉS
DANS CE CALENDRIER ONT EU
UNE CHANCE INOÛTE,
UNE CHANCE SUR DES MILLIARDS:
CELLE D'ÉCHAPPER AU SORT
POUR LEQUEL ON LES A FAIT NAÎTRE.
ILS PEUVENT PROFITER DU SOLEIL,
D'ESPACE, D'AIR FRAIS:
VIVRE UNE VIE PAISIBLE,
TOUT SIMPLEMENT.**

Chaque jour en France, 3 millions d'animaux terrestres sont brutalement tués dans les abattoirs et environ 50 millions de poissons sont massacrés.

Dans tous les types d'élevage, même bio, les animaux sont considérés comme des marchandises à notre disposition ; ils endurent des mutilations et de nombreuses autres violences physiques et psychologiques avant d'être tués à l'abattoir. Pourtant les animaux sont des êtres sensibles.

Nous pouvons tous choisir d'épargner de nombreux animaux. En optant pour une alimentation végétale, nous réduisons immédiatement le nombre d'animaux tués dans les abattoirs. Nous pouvons cesser de les manger, et ce dès notre prochain repas!



**MANGER VÉGÉTAL,
TOUT LE MONDE Y GAGNE !**

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

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 par la cuisine!

DES RECETTES POUR TOUS LES GOÛTS

Vegan Pratique, c'est aussi plusieurs centaines de recettes! Gourmande, classique ou originale, la cuisine végétale permet la découverte de recettes savoureuses et variées, du plat traditionnel revisité à l'innovation culinaire.

Puisque nous pouvons nous régaler et vivre en bonne santé sans cruauté envers les animaux...

Alors pourquoi hésiter ?

Informez-vous sur
VEGAN-PRATIQUE.FR

**VOUS SOUHAITEZ
CONTRIBUER À UN
MONDE MEILLEUR**



ET AUSSI...

- Épargner des animaux ?
- Alléger votre impact sur l'environnement ?
- Prendre soin de votre santé ?
- Ou, tout simplement, tenter de nouvelles expériences ?

Le Veggie Challenge est fait pour vous!
Inscrivez-vous sur veggie-challenge.fr.

**LE VEGGIE CHALLENGE
EN 4 POINTS**



21 jours pour améliorer le monde



Un groupe Facebook privé à votre disposition



Des conseils, des astuces, des recettes

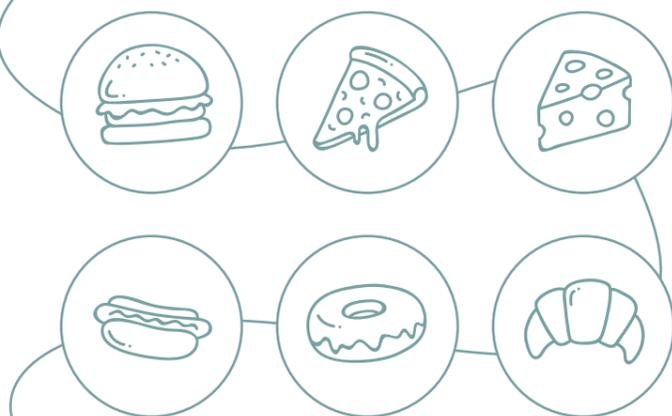


Entièrement gratuit

**MANGER VEGAN AU RESTAURANT
AVEC VEGORESTO**

VegOresto référence 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 trouver où manger vegan près de chez vous, rendez-vous sur

VEGORESTO.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.

Établies sous le contrôle d'un conseil scientifique, elles s'appuient sur les programmes officiels de l'enseignement et l'état des connaissances en biologie, éthologie, 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

Réalisation : L214

Contact : L214.com/contact

Refuges et photos d'animaux :

- GroinGroin (France) groingroin.org
- Lefty's Place (Australie) tamarakenneallyphotography.com
- Le Rêve d'Aby (Belgique) lerevedaby.com
- Le Vernou (France) levernou.wordpress.com

Crédits photos :

- Nastasia Froloff
- Quentav
- Tamara Kenneally

Recettes et leurs photos :

- Des épices et des graines recettes-vegetales.fr
- Envie d'une recette végétalienne ? enviedunerecette.com
- L'insouciance insouciance.be
- Mlle Prune mlleprune.fr
- My vegan diary myveganidiaryforlife.wordpress.com
- Rosenoissettes rosenoissettes.com
- Where do you get your proteins wheredoyougetyourproteins.blogspot.com

Photo de couverture :
Nastasia Froloff

Impression :
• Déklic graphique deklic.fr

Merci

**DE NOUS AVOIR SUIVIS
TOUT AU LONG
DE L'ANNÉE 2019 !
ON RECOMMENCE EN 2020 ?**

Retrouvez-nous sur

INTERNET



L214.com



vegorestor.fr



stop-foie-gras.com



viande.info



facebook



twitter



vegan-pratique.fr



education.l214.com



blog.L214.com



politique-animaux.fr



instagram



youtube

Nos sites internet

Nos réseaux sociaux

Association L214
CS20317
69363 LYON 08 Cedex

