

# Calendrier 2022



ANIMAUX  
SAUVÉS

© Tamara Kenneally, Lefty's Place



# Lavande

## UNE TRUIE TRÈS SOCIABLE

En août 2015, Lavande a été sauvée d'un élevage intensif et recueillie par le refuge GroinGroin. Elle est donc passée de conditions de vie très difficiles à un quotidien rempli de caresses, de bains et de siestes, activités qu'elle partage joyeusement avec ses deux sœurs, sauvées en même temps qu'elle. Toutes les trois forment d'ailleurs un trio inséparable, dont Lavande est la cheffe de file.



© Ludovic Sueur

Par Patate & Cornichon



# Janvier

## PÂTES AUX CHAMPIGNONS SAUCE VIN BLANC

### INGRÉDIENTS (pour 2 personnes)

- 200 ml de crème de soja
- 3 càs d'huile d'olive
- 150 ml de vin blanc
- 1 oignon
- 2 càs d'huile d'olive
- 250 g de pâtes type linguine
- 200 g de champignons de Paris
- Sel, poivre

### PRÉPARATION

1. Éplucher et émincer l'oignon. Émincer aussi les champignons.
2. Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive. Y faire suer les oignons. Quand ils sont translucides, ajouter les champignons.
3. À côté de ça, faire chauffer une casserole d'eau salée pour les pâtes. Quand l'eau bout, ajouter les linguine.
4. Quand les champignons sont bien dorés, déglacer avec le vin blanc. Éteindre le feu et ajouter la crème de soja. Assaisonner avec du sel et du poivre.
5. Égoutter les pâtes et les mélanger avec la sauce.

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

27

28

29

30

31

1

2

Férié

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

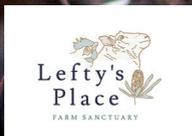
30

31

# Oda Mae Brown

## UN FOYER, ENFIN !

Oda Mae Brown a connu une vie mouvementée. Elle et sa meilleure amie, Miss Hannigan, ont été abandonnées par des personnes qui ne pouvaient plus s'occuper d'elles. D'abord recueillies dans une maison de banlieue, elles étaient bien traitées mais tournaient en rond, faute d'espace suffisant. Elles ont donc ensuite été placées au refuge Lefty's Place, où elles sont désormais très heureuses. Et ce n'est pas Oda Mae Brown, qui passe son temps à courir dehors et à discuter avec ses congénères, qui dirait le contraire !



© Tamara Kenneally, Lefty's Place

Par La cuisine végétale d'Anaïs



# Février

## CRÊPES À L'ORANGE

### INGRÉDIENTS (pour une dizaine de crêpes)

- 40 cl de lait végétal
- 10 cl de jus d'orange pressée
- 250 g de farine de blé
- 25 g de sucre
- 15 g de margarine fondue
- Le zeste d'une orange
- 1 pincée de sel

### PRÉPARATION

1. Dans un récipient, mélanger tous les ingrédients secs.
2. Verser par-dessus le lait végétal et le jus d'orange, mélanger.
3. Bien fouetter jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux, puis ajouter la margarine fondue et remélanger.
4. Vous pouvez laisser reposer la pâte quelques heures au frais ou cuire les crêpes de suite.
5. Dans une poêle ou sur une crêpière, mettre un peu de matière grasse, puis déposer une louche de pâte et l'étaler. La laisser cuire et la retourner, puis la laisser dorer sur l'autre face.
6. Procéder de la même façon jusqu'à épuisement de la pâte.
7. Accompagner les crêpes des garnitures que vous aimez.

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

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

# Banjo

## UNE BREBIS MIRACULÉE

Banjo a bien grandi depuis son arrivée à Lefty's Place, et son passé douloureux est désormais loin derrière elle ! Née dans un camion qui était en direction d'un abattoir, elle est miraculeusement tombée de celui-ci et a eu la chance d'être rapidement prise en charge par un vétérinaire, avant d'être confiée au refuge, où elle vit encore aujourd'hui. Toujours très douce et friande de câlins, elle continue de faire le bonheur de tous ceux, humains ou non, qui vivent avec elle.



© Tamara Kenneally, Lefty's Place

Par Patate & Cornichon



# Mars

## TEMPEH LAQUÉ AU SÉSAME

### INGRÉDIENTS (pour 2 personnes)

- 1 càs de féculé de maïs
- 2 càs de sésame
- 1 càs de sirop d'érable
- 3 càs d'huile de sésame grillé
- 2 càs de ketchup
- 3 càs de sauce soja
- 250 g de tempeh
- 200 ml d'eau

### PRÉPARATION

1. Couper le tempeh en petits cubes.
2. Faire chauffer une casserole d'eau. Quand ça bout, y plonger le tempeh pendant 10 min. Égoutter.
3. Dans une poêle, faire chauffer une cuillère d'huile de sésame et y faire rissoler les cubes de tempeh pour qu'ils soient grillés sur toutes les faces.
4. Pendant ce temps, préparer la sauce : mélanger la sauce soja, le ketchup, le reste d'huile de sésame, le sirop d'érable, le sésame, la féculé de maïs et l'eau.
5. Quand le tempeh est bien grillé, verser la sauce. Laisser cuire encore 2 min, le temps que la sauce épaississe et enrobe les morceaux de tempeh.
6. Servir sur du riz.

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

28

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



# Zee

## RESCAPÉE D'UN ÉLEVAGE BOVIN

Zee est née dans un élevage bovin et devait devenir reproductrice, c'est-à-dire être inséminée pour donner naissance à la chaîne à des veaux, puis envoyée à l'abattoir. Fort heureusement, le fermier a accepté de céder Zee et sa mère au refuge Ellie Mae Farm Sanctuary, où elles vivent désormais paisiblement toutes les deux. Très extravertie et curieuse, Zee adore jouer et se rouler par terre pour être caressée sur le ventre !



Par Where do you get your proteins



## SABLÉS VIENNOIS

### INGRÉDIENTS (pour une dizaine de biscuits)

- 240 g de margarine végétale
- 70 g de sucre glace
- 250 g de farine
- 50 g de fécule de maïs
- 1 càs d'extrait de vanille

### PRÉPARATION

1. Dans un saladier, mélanger la margarine et le sucre glace jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.
2. Ajouter la farine, la fécule de maïs et l'extrait de vanille et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Transférer le mélange dans une poche à douille et pocher les biscuits sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Enfourner 15 min dans un four préchauffé à 180 °C.

# Avril

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
Férié						
25	26	27	28	29	30	

A close-up photograph of a white goat with a beard, shown in profile from the chest up. The goat is eating a large green leaf from a plant with yellow flowers. The background is a soft-focus green landscape. The text is overlaid on the right side of the image.

# Quelqu'un, pas quelque chose

En France, 1 million de chèvres et de chevreaux sont tués tous les ans, soit 2 740 animaux en moyenne chaque jour ! Ils sont traités comme des ressources à notre disposition, et leurs conditions d'élevage et d'abattage sont en général extrêmement violentes. Or, les chèvres, comme tous les animaux d'élevage, sont sensibles et intelligentes, souvent très joueuses, inventives et extraverties. Certaines études ont même montré qu'elles sont capables de résoudre un puzzle pour obtenir de la nourriture !

Par La fée Stéphanie



## FROMAGE VÉGÉTAL AMANDES ET TOMATES SÉCHÉES

### INGRÉDIENTS (pour 1 fromage)

- 100 g d'amandes
- 2 càs de jus de citron
- 2 càs d'huile d'olive
- ½ càc d'ail en poudre
- 8 càs d'eau
- Sel et poivre blanc
- 3 pétales de tomates séchées

### PRÉPARATION

1. Faire tremper les amandes 4 à 12 h dans de l'eau. Plus elles tremperont, plus le fromage sera crémeux.
2. Égoutter et rincer. Verser dans le mixeur avec le reste des ingrédients et mixer. Au fur et à mesure, ajouter un peu d'eau, une cuillère après l'autre, jusqu'à consistance lisse et crémeuse.
3. Tapisser une passoire d'une mousseline à fromage (ou d'une compresse de gaze). Déposer sur un récipient. La passoire ne doit pas toucher le fond du récipient. Verser la préparation et bien resserrer la mousseline en la refermant avec une pince à linge par exemple. Laisser reposer à température ambiante jusqu'au lendemain.
4. Le lendemain, couper très finement les tomates séchées et les ajouter à la préparation.

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

25

26

27

28

29

30

1

Férialé

2

3

4

5

6

7

8

Férialé

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

Férialé

30

31

# Mala

## UNE POULE LIBRE

On connaît peu de choses du passé de Mala. Était-elle une poule pondeuse, soumise à des conditions de vie difficiles et destinée à l'abattoir une fois jugée plus assez productive ? Une chose est certaine : Mala coule aujourd'hui des jours paisibles au refuge GroinGroin, inséparable de sa grande copine, la poule Crag. Leurs activités préférées ? Gambader aux quatre coins du refuge, trifouiller le sol et faire la sieste devant la cabane des cochons.



Par La cuisine végétale d'Anaïs



# Juin

## MUG CAKE AU CHOCOLAT

### INGRÉDIENTS

(pour 1 tasse)

- 30 g de chocolat noir
- 30 g de farine
- 1 càc rase de levure chimique
- 1 càs de compote
- 2 càs d'huile neutre
- 1 càs de sucre
- 1 càs de lait végétal

### PRÉPARATION

1. Hacher le chocolat avec un couteau sur une planche à découper.
2. Le placer dans la tasse avec l'huile.
3. Placer la tasse au micro-ondes et faire fondre le chocolat 30 secondes sur une puissance moyenne-forte. Attention à ne pas brûler le chocolat.
4. Le sortir et mélanger avec une fourchette ; si ce n'est pas complètement fondu, remettre au micro-ondes quelques secondes.
5. Ajouter le sucre et la compote, mélanger.
6. Ajouter la farine et la levure, mélanger.
7. Enfin, ajouter le lait et bien mélanger.
8. Placer au micro-ondes 50 secondes à pleine puissance (le temps variera selon la puissance de votre four à micro-ondes).

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
Férié						
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



# Lydie

## UNE JUMENT EN SÉCURITÉ

Avant de connaître le cadre idyllique du refuge GroinGroin, Lydie a appartenu à une personne qui avait pourtant l'interdiction de détenir des animaux, suite à une condamnation pour mauvais traitements. Après une opération de saisie, elle a été placée quelques mois dans un grand centre SPA, puis recueillie par GroinGroin. Cette expérience difficile ne l'empêche pas d'être très affectueuse et sociable. Elle aime notamment passer du temps dans les prairies du refuge, aux côtés de son ami, le majestueux cheval Houdini.



© Ludovic Sueur

Par Andréa Martin – Le Renard et les Raisins



## TAPENADE AU TOFU

### INGRÉDIENTS (pour 1 petit bol)

- 100 g de tofu nature
- 120 g d'olives noires (poids sans noyaux)
- ½ citron

### PRÉPARATION

1. Dans un mixeur ou un blender, placer le tofu en dés, les olives dénoyautées et le jus du demi-citron. Mixer.
2. Conserver au frais jusqu'à dégustation.

# Juillet

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

# Gambette

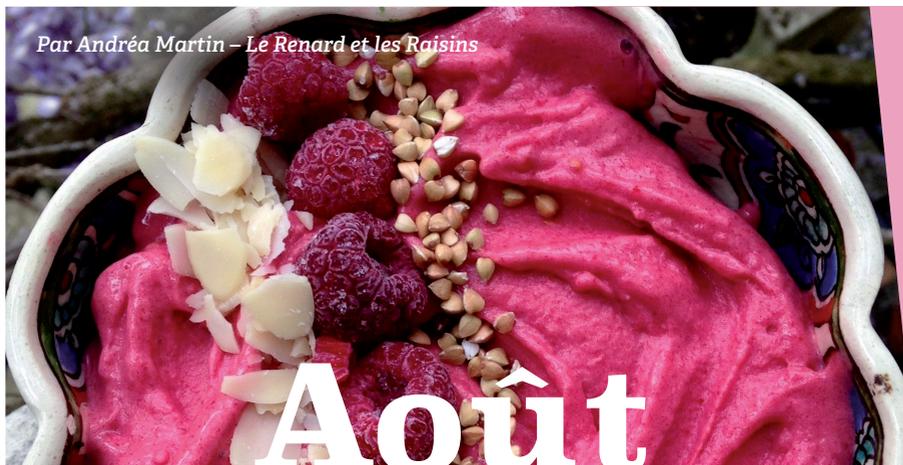
## SAUVÉE D'UN ÉLEVAGE FAMILIAL

Gambette a été sauvée d'un élevage familial par l'équipe du refuge GroinGroin au printemps 2020. Celle-ci avait été contactée pour venir secourir 4 porcelets qui vivaient dans des conditions effroyables. Mais sur place, la situation était bien pire que prévu et ce sont au total 19 animaux, dont Gambette, qui ont été sauvés ce jour-là ! Majestueuse et très câline, elle vit désormais heureuse au refuge, en compagnie de sa copine Dolly, une chèvre sauvée lors de la même opération.



© Ludovic Sueur

Par Andréa Martin – Le Renard et les Raisins



## CRÈME GLACÉE AUX FRAMBOISES SANS SORBETIÈRE

### INGRÉDIENTS (pour 2 à 4 personnes)

- 4 bananes bien mûres
- 200 g de framboises surgelées

### PRÉPARATION

1. La veille, découper les bananes en tronçons (ou en rondelles), les placer dans une boîte hermétique au congélateur.
2. Le jour même, sortir les bananes 10 min à l'avance.
3. Dans un blender puissant, mettre les bananes et les framboises. Mixer quelques minutes, ou jusqu'à l'obtention d'une crème glacée.
4. Servir aussitôt !

Si vous êtes un bec sucré, n'hésitez pas à ajouter 1 à 2 càs de sucre complet, de sirop d'érable ou d'agave.

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

Férié

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

# Adam Jones

## LE ROI-COQ

La plupart des coqs n'atteignent pas l'âge adulte car ils sont tués très jeunes : quand ils sont encore poussins, ou au bout de quelques semaines, après avoir été engraisés pour leur chair dans des conditions souvent déplorables. C'est dire la chance qu'a Adam Jones de vivre au Maggie Fleming Animal Hospice, où ses frères et lui adorent passer du temps dans le hangar des dindes. Doté d'une personnalité bien affirmée, il a l'air de se prendre, depuis son plus jeune âge, pour le roi du monde !



© Kerry McCleary Photography  
The Maggie Fleming Animal Hospice and The Karass Sanctuary



Par Rosenoissettes

### SALADE DE CONCOMBRE, MELON ET TOFU AU BASILIC

#### INGRÉDIENTS

(pour 2 personnes)

- 1 melon
- 1 concombre
- 250 g de tofu aux herbes
- ½ citron
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càs de vinaigre balsamique
- Feuilles de basilic frais

#### PRÉPARATION

1. Peler le concombre et le couper en dés.
2. Couper le melon, détacher la chair de la peau et enlever les pépins. Le couper en dés.
3. Couper le tofu en dés.
4. Mélanger l'ensemble des ingrédients puis préparer la sauce en fouettant l'huile avec le vinaigre et le jus du citron.
5. Assaisonner et verser la sauce sur la salade.
6. Terminer avec les feuilles de basilic frais.

# Septembre

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	27	28	29	30		



# Ron

## MEMBRE DE LA FAMILLE POTTER

Ce Ron-là n'est pas à Poudlard, mais dans un endroit tout aussi merveilleux : le refuge GroinGroin, où il est né, avec 4 autres porcelets. C'est un cochon extrêmement chanceux puisqu'il aurait dû naître dans l'élevage familial où sa mère Lily, alors enceinte, a été sauvée. Il aurait fini par être engraisé et tué sur place pour être mangé. Heureusement, il grandit et joue désormais en parfaite sécurité aux côtés de ses frères et sœurs et de Lily.



© Ludovic Sueur

Par Rosenoissettes



# Octobre

## FONDANT CHOCOLAT ET CRÈME DE MARRONS (SANS GLUTEN)

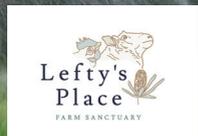
### INGRÉDIENTS (pour 3 à 4 personnes)

- 150 g de chocolat noir
- 170 g de crème de marrons
- 150 ml de lait végétal (noisettes, riz ou amande)
- 60 g de farine de riz
- 50 g de farine de châtaigne
- 1 càs de fécule de maïs
- 1/3 càc de poudre à lever

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Hacher le chocolat et le faire fondre avec la moitié du lait.
3. Fouetter le chocolat fondu avec la crème de marrons puis ajouter le reste du lait.
4. Incorporer les farines, la fécule et la poudre à lever.
5. Chemiser un moule à manqué de papier sulfurisé ou graisser un moule.
6. Verser la pâte à l'intérieur et faire cuire au four entre 15 et 20 min selon la puissance du four et le fondant désiré.
7. Laisser tiédir avant de déguster.

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	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



© Tamara Kenneally, Lefty's Place

# Saturday

## RESCAPÉ DE L'ABATTOIR

Comme tous les veaux issus d'élevages laitiers, Saturday a été très tôt enlevé à sa mère, à l'âge d'un jour seulement, afin de garder le lait de cette dernière pour la consommation humaine.

Jugé inutile, il aurait été envoyé à l'abattoir si le refuge Lefty's Place ne l'avait pas sauvé. Il vit depuis heureux, loin de la violence que subissent les animaux d'élevage qui n'ont pas eu sa chance.

Par Rosenoissettes



## TARTINADE DE POIS CASSÉS FAÇON HOUMOUS

### INGRÉDIENTS (pour 1 petit pot)

- 80 g de pois cassés
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càs de purée de sésame (tahini)
- 1 citron
- 1 pointe de couteau de cumin (facultatif)
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Sel, poivre

### PRÉPARATION

1. La veille, faire tremper les pois cassés dans de l'eau.
2. Rincer les pois cassés et les faire cuire environ 1 h dans de l'eau bouillante salée.
3. Égoutter et rincer.
4. Dans le bol d'un mixeur, placer les pois cassés avec l'huile, la purée de sésame, le jus de citron, le cumin et les feuilles de menthe. Assaisonner.
5. Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse et onctueuse (ajouter ½ verre d'eau si le mélange n'est pas assez onctueux).
6. Rectifier l'assaisonnement et placer en bocal au frais.
7. À servir sur des tartines.

# Novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
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				

# Cosmo et Pancho

## SAUVÉS D'UNE MORT CERTAINE

Cosmo a grandi seul, enchaîné à une clôture extérieure, n'ayant pour nourriture qu'un seau d'eau sale et ne recevant aucuns soins, malgré de nombreuses blessures. À son arrivée à Lefty's Place, il était si joyeux que son enthousiasme a effrayé tous les moutons ! Pancho, lui, est le seul membre de son troupeau à avoir échappé à l'abattoir. Heureusement, ils vivent aujourd'hui en sécurité et peuvent librement exprimer leur personnalité riche et complexe, comme en ont tous les animaux d'élevage.



© Tamara Kenneally, Lefty's Place

Par Andréa Martin – Le Renard et les Raisins



## MONTÉCAOS

### INGRÉDIENTS (pour 15 sablés environ)

- 250 g de farine de blé
- 80 g de sucre
- 125 ml d'huile neutre
- 1 càs de cannelle

### PRÉPARATION

1. Dans un saladier, placer la farine et le sucre. Mélanger à l'aide d'une fourchette ou d'un fouet.
2. Former un puits et y verser l'huile. Mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
3. Préchauffer le four à 180 °C.
4. Prélever l'équivalent d'une petite cuillère à soupe de pâte. À l'aide des mains, former un biscuit de forme pyramidale ou ronde. Procéder de même jusqu'à épuisement de la pâte.
5. Enfourner 15 min.
6. Au sortir du four, parsemer chaque biscuit d'une pincée de cannelle. Laisser complètement refroidir.
7. Conserver les biscuits dans une boîte en fer.

# Décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
28	29	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
						Férié
26	27	28	29	30	31	

**LES ANIMAUX PRÉSENTÉS DANS CE CALENDRIER ONT EU UNE CHANCE INOÛÏE ET RARISSIME: 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, comme nous, 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, 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 5 POINTS**



21 jours pour améliorer le monde.



Un groupe Facebook privé à votre disposition.



Des conseils, des astuces, des informations nutritionnelles.



Entièrement gratuit.



Plus de 70 recettes.

## MANGER VEGAN AU RESTAURANT AVEC VEGORESTO

VegOresto invite les restaurateurs à ajouter un menu 100 % végétal à leur carte et référence les établissements vegan-friendly.

VegOresto lance un défi aux chefs : concocter le temps d'un repas un menu vegan de l'apéritif au dessert ! Soyez nos futurs convives !

Pour trouver où manger vegan près de chez vous et vous inscrire à l'un de nos défis, rendez-vous sur **VEGORESTO.FR**



## L214 ÉDUCATION : SENSIBILISER LES JEUNES GÉNÉRATIONS À LA DÉFENSE DES ANIMAUX ♥

Expositions pour les écoles et médiathèques, animations jeune public, posters, vidéos pédagogiques, visites virtuelles de refuges... tous les outils éducatifs L214 sont gratuits et réunis sur le site dédié [education.L214.com](http://education.L214.com).

Ce site-ressource est incontournable pour les profs, animateurs, parents ou simples curieux qui souhaitent éveiller les plus jeunes à la défense des animaux de manière adaptée : avec curiosité, douceur et optimisme !



*Mon journal animal* est un magazine jeunesse pour les enfants et les ados qui veulent protéger les animaux. Articles, actus, jeux, posters : tout pour apprendre à les défendre !

Disponible sur abonnement :  
rendez-vous sur [monjournalanimal.fr](http://monjournalanimal.fr).

## 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](http://L214.com).

### RÉALISATION

L214

### CONTACT

[L214.com/contact](http://L214.com/contact)

### REFUGES ET PHOTOS D'ANIMAUX

- GroinGroin (France) | [groingroin.org](http://groingroin.org)
- Lefty's Place (Australie) | [tamarakenneallyphotography.com](http://tamarakenneallyphotography.com)
- The Maggie Fleming Animal Hospice and The Karass Sanctuary (Écosse) | [themaggiefleminganimalhospice.org.uk](http://themaggiefleminganimalhospice.org.uk)
- Ellie Mae Farm Sanctuary (États-Unis) | [elliemaefarmsanctuary.org](http://elliemaefarmsanctuary.org)
- Ludovic Sueur | [ludovicsueur.com](http://ludovicsueur.com)

### RECETTES ET LEURS PHOTOS

- Andréa Martin - Le Renard et les Raisins | [lerenardetlesraisins.com](http://lerenardetlesraisins.com)
- La cuisine végétale d'Anaïs | [lacuisinevegetaledanais.fr](http://lacuisinevegetaledanais.fr)
- La fée Stéphanie | [lafeestephanie.com](http://lafeestephanie.com)
- Rosenoïettes | [rosenoïettes.com](http://rosenoïettes.com)
- Where do you get your proteins | [wheredoyougetyourproteins.blogspot.com](http://wheredoyougetyourproteins.blogspot.com)

### PHOTO DE COUVERTURE

Lefty's Place (Australie) | [tamarakenneallyphotography.com](http://tamarakenneallyphotography.com)

### PHOTO DE 4<sup>E</sup> DE COUVERTURE

GroinGroin (France) | [groingroin.org](http://groingroin.org)

### IMPRESSIION

Imprimerie Clément

# Merci

de nous avoir suivis tout  
au long de l'année 2022 !

© Ludovic Sueur

RETROUVEZ-NOUS  
SUR INTERNET  
& LES RÉSEAUX SOCIAUX

Association L214  
CS20317  
69363 LYON 08 Cedex



L214.com



vegan-pratique.fr



vegoresto.fr



education.L214.com



politique-animaux.fr



viande.info



improved-food.com



blog.L214.com



Facebook



Instagram



Twitter



YouTube



Pinterest



LinkedIn