éthique & animau L214

CALENDRIER 2023

12 HISTOIRES D'ANIMAUX SAUVÉS

© Tamara Kenneally, Lefty's Place

calendrier-2023-v1.indd 1 28/09/2022 10:58

LES OIES D'HILLSIDE

RESCAPÉES DU FOIE GRAS

Ces oies ont été secourues d'un destin tragique. En effet, la plupart des oies élevées pour être gavées pour le foie gras sont entassées dans des enclos bondés, et sont destinées à une mort brutale. Heureusement, celles-ci ont échappé à cette fin sinistre grâce au travail du sanctuaire d'Hillside, qui les a sauvées. Désormais, elles ont un magnifique plumage et peuvent vivre librement : elles s'épanouissent au refuge en passant beaucoup de temps ensemble !

Hillside Animal Sanctuary

© Hillside Animal Sanctuary

CHAUSSONS POMME-POIRE

PAR LA CUISINE VÉGÉTALE D'ELIX

INGRÉDIENTS

POUR 8 CHAUSSONS

- *1 pâte feuilletée végétale*
- *3 pommes*
- *4 poires*
- *3 càs de sirop d'érable*
- *50 ml d'eau*
- *Cannelle en poudre*

PRÉPARATION

1. Éplucher et couper en morceaux les pommes et les poires. Les faire cuire dans une casserole avec l'eau, le sirop d'érable et la cannelle, jusqu'à obtenir une compote.
2. Découper la pâte feuilletée en 8 carrés. Les placer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Piquer avec une fourchette. Mettre un peu de compote sur une partie de chaque carré, puis replier pour former des triangles. Presser les bords pour que ça colle.
3. Enfourner pendant 25 min à 200 °C.

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

éthique & enfumeux L214

LA FAMILLE BARBAPAPA

SAUVÉE D'UN ÉLEVAGE FAMILIAL

Ces 3 petits porcelets reviennent de loin.
Au printemps 2020, en plein confinement, le refuge GroinGroin a été appelé pour sauver 4 cochons vivant dans des conditions effroyables. Une fois sur place, les conditions étaient bien pires que ce à quoi les bénévoles s'attendaient. Lors du sauvetage, ils ont notamment trouvé une truie enfermée dans un sombre hangar et se sont aperçus qu'elle n'était pas seule : elle venait de mettre au monde 9 adorables porcelets. Aujourd'hui, ils ont toute la vie devant eux !

© Ludovic Sueur, GroinGroin

calendrier-2023-1.indd 4 28/09/2022 10:38

FÉVRIER

BACON DE CHAMPIGNONS

PAR LA FÉE STÉPHANIE

INGRÉDIENTS

POUR 1 POT

- *300 g de champignons bruns ou shiitakés*
- *4 càs d'huile d'olive*
- *2 càs de sauce soja ou tamari*
- *2 càs de sirop d'agave*
- *1 càc de paprika fumé*
- *½ càc de poudre d'ail*

PRÉPARATION

1. Couper la base terreuse des champignons. Laver les champignons pour ôter toute trace d'impureté. Émincer et disposer dans un grand plat les tranches les unes à côté des autres.
2. Préparer la sauce en mélangeant énergiquement le reste des ingrédients.
3. Badigeonner les champignons de sauce à l'aide d'un pinceau. Réserver un peu de sauce.
4. Enfourner pendant 20-25 min, jusqu'à ce que les champignons soient bien dorés. Mélanger à mi-cuisson.
5. Une fois cuits, répartir le reste de sauce sur les champignons.

Vous pourrez utiliser ces champignons de mille manières : dans des pâtes, des sandwichs, des toasts, dans une salade, etc.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
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					

éthique & animaux L214

calendrier-2023-1.indd 5 28/09/2022 10:58

NORTON

SECOURU AVEC SA MAMAN

Norton est un jeune poulain dont la mère, Fée, a été sauvée grâce au refuge Animaux en Péril. Arrivée pleine, elle a donné naissance à Norton au refuge Le rêve d'Aby. Grâce à ce sauvetage, Fée vit désormais au sein d'un troupeau paisible, et cela a permis à Norton de grandir avec d'autres poulains, en groupe, très entouré par ses congénères dans les prairies. Norton est équilibré et a pu s'épanouir en toute liberté. Il a un tempérament curieux et farceur.

LE RÊVE D'ABY

© Le rêve d'Aby

SEITAN AUX OIGNONS

PAR HEALTHY LALOU

INGRÉDIENTS

POUR 2 PERSONNES

- *400 g de seitan (à retrouver en magasins bio)*
- *1 càs de fécule de maïs*
- *1 filet d'huile de sésame*
- *1 filet de sauce soja*
- *2 oignons*
- *1 càs de sucre complet*

PRÉPARATION

1. Mélanger le seitan avec la fécule de maïs, le filet d'huile de sésame et le filet de sauce soja.
2. Émincer les oignons et les faire revenir avec le sucre complet, et un peu d'huile si nécessaire.
3. Quand ils sont dorés, ajouter le seitan et laisser 5 min sur feu moyen.
4. Servir avec du riz, de la cébette et des graines de sésame.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
27	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		

éthique & animaux L214

GILL & JACK

DES AMIES POUR LA VIE

Gill et Jack sont deux vaches qui ont été secourues par le refuge Hillside Animal Sanctuary lorsque la personne qui s'en occupait a été poursuivie pour négligence. Aujourd'hui, elles sont libres ! Les deux compagnes ont créé un lien d'amitié très fort et sont devenues inséparables ! Elles s'épanouissent dans les prairies en se câlinant et en veillant l'une sur l'autre au quotidien.

© Hillside Animal Sanctuary

calendrier-2023-1.indd 8 28/09/2022 10:58

AVRIL

TOFU BROUILLÉ

PAR DES ÉPICES ET DES GRAINES

INGRÉDIENTS

POUR 2 PERSONNES

- *250 g de tofu nature*
- *6 càs de crème de soja*
- *¹/₄ de càc de curcuma*
- *¹/₂ càc de paprika*
- *3 càs de levure maltée*
- *Sel, poivre et huile pour la cuisson*
- *Quelques brins de ciboulette*

PRÉPARATION

1. Dans une assiette, émietter le bloc de tofu à la main ou à la fourchette.
2. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Verser le tofu et les épices.
3. Mélanger le tout. 2 ou 3 min après, ajouter la crème de soja et la levure maltée. Saler et poivrer. Remuer pour que les ingrédients se répartissent bien.
4. Laisser cuire 5 min et goûter pour vérifier l'assaisonnement.
5. Laver et émincer les brins de ciboulette (avec des ciseaux par exemple).
6. Répartir la ciboulette sur le tofu brouillé et couper le feu.
7. Servir aussitôt.

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

éthique & animaux L214

HEUREUX !

DEUX OISEAUX SAUVÉS DE LA MORT

Ce coq et cette poule ont été sauvés par le refuge The Maggie, en Écosse, qui recueille des animaux élevés et tués pour leurs œufs, leur lait ou leur chair, ainsi que des animaux en fin de vie. Ce sauvetage a permis à ce coq et à cette poule de vivre désormais en toute quiétude.

© The Maggie Fleming Animal Hospice and The Karass Sanctuary

VERRINES À LA FRAISE

PAR BEAUTY FOOD

INGRÉDIENTS

POUR 6 PETITES VERRINES

- *400 g de fraises*
- *250 g de crème de coco (60 % de coco minimum)*
- *60 g de sucre glace*
- *1 citron jaune*
- *30 g de biscuits secs type Petit Brun*
- *Sirop d'érable*

PRÉPARATION

1. Placer la crème de coco au frais pendant plusieurs heures avant de réaliser la crème fouettée.
2. Laver les fraises et en réserver 6 pour le dressage. Couper les autres.
3. Mixer les fraises coupées avec le jus de la moitié du citron.
4. Prélever la crème de coco (la partie qui s'est solidifiée), et réserver le jus pour une autre recette. La fouetter avec le sucre glace.
5. Écraser les biscuits, ajouter le jus de l'autre moitié du citron et un soupçon de sirop d'érable.
6. Dresser la verrine (ici 6 x 6 cm) en commençant par le biscuit écrasé.
7. Verser ensuite le coulis de fraise, puis la crème fouettée.
8. Terminer avec une fraise fraîche et une feuille de verveine (optionnel).
9. Placer au réfrigérateur 1 h avant de déguster bien frais.

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

éthique & animaux L214

SHAKIRA

UNE TRUIE CÂLINE

Le refuge Les 3 Dindes a recueilli trois truies, dont Shakira, suite au décès de la personne qui s'en occupait. Elle vivait parmi les décombres d'une maison brûlée et était nourrie aux croquettes pour chien, ce qui lui a valu de gros problèmes de peau. Grâce au refuge, Shakira se refait une santé avec une alimentation adaptée à ses besoins. Encore un peu craintive aujourd'hui, elle est très gentille et elle adore les interactions avec ses congénères !

LES 3 DINDES
FERME REFUGE

© Ludovic Sueur, Les 3 Dindes

TAPAS DE COURGETTES

PAR BEAUTY FOOD

INGRÉDIENTS

POUR UN APÉRITIF POUR 2 PERSONNES

- *1 courgette*
- *Farine de blé*
- *50 g de fécule de maïs*
- *90 g d'eau*
- *Chapelure*
- *Persil frais*
- *Huile pour la cuisson*

PRÉPARATION

1. Laver et couper la courgette en rondelles de 2 à 3 mm d'épaisseur.
2. Mélanger la fécule de maïs avec l'eau. La consistance doit être liquide.
3. Déposer une rondelle de courgette dans un bol de farine, puis dans le mélange fécule + eau, et pour finir, dans la chapelure.
4. Répéter l'opération avec les autres rondelles de courgette.
5. Faire cuire dans une poêle chaude graissée, à feu moyen, pour que la chapelure se colore.
6. Retourner à mi-cuisson (2-3 min).
7. Déposer sur une feuille de papier absorbant et déguster chaud en parsemant de persil frais haché.

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		

éthique & animaux L214

DREAMY

LE MOUTON CHANCEUX

Monsieur Dreamy est un mouton chanceux. Son propriétaire souhaitait le donner si quelqu'un était intéressé, mais personne ne s'était manifesté. Un destin tragique s'annonçait car le passage du camion qui devait l'emmener à l'abattoir était déjà programmé. Fort heureusement, Monsieur Dreamy a été sauvé de justesse. Il a quelques soucis avec ses pieds et est très timide, mais avec le temps, les personnes du refuge ont gagné sa confiance !

© The Maggie Fleming Animal Hospice and The Karass Sanctuary

BARRES GLACÉES AU YAOURT

PAR THE GREENQUEST

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- *400 g de yaourt végétal aux fruits*
- *1 poignée de fruits divers*
- *Un peu de granola*
- *Quelques aromates : basilic, sauge, lavande, fleurs comestibles*

PRÉPARATION

1. Dans un plat de 30x20, verser le yaourt végétal et l'étaler en une couche homogène.
2. Y disposer les fruits, le granola et les aromates.
3. Mettre au congélateur au moins 3 h.
4. Couper la plaque glacée en barres ou triangles et servir.

Vous pouvez aussi les remettre directement au congélateur pour les différents goûters du mois à venir.

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 FÉRIÉ	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

éthique & animaux L214

MILA

SECOURUE BLESSÉE SUR LA ROUTE

Mila, adorable petite chèvre, était âgée de 6 mois au moment où elle a été retrouvée au bord d'une route puis amenée au refuge Les 3 Dindes. Elle boitait beaucoup. Elle n'était pas identifiée et présentait des traces d'entraves au niveau du cou et des pattes. Il s'est avéré qu'elle souffrait d'une fracture à la patte avec laquelle elle avait dû vivre pendant plusieurs semaines sans soins. Elle a été soignée, et une attelle permet de soulager sa douleur, mais il est possible qu'elle garde des séquelles. Aujourd'hui, Mila va beaucoup mieux et s'épanouit au refuge !

© Antoine Cardron / Les 3 Dindes

PAVÉ AUX 4 POIVRES

PAR LA CUISINE VÉGÉTALE D'ELIX

INGRÉDIENTS

POUR 2 PAVÉS DE 125 G

- *150 g de noix de cajou*
- *½ citron*
- *50 ml de lait d'amande*
- *1 càc de vinaigre balsamique*
- *Fleur de sel*
- *Poivre en grains (moulin)*
- *Un peu d'aneth séché*

PRÉPARATION

1. Faire tremper les noix de cajou dans de l'eau pendant toute une nuit.
2. Les égoutter et les mixer au blender, avec le jus de citron, le lait végétal, le vinaigre balsamique et quelques pincées de fleur de sel.
3. Une fois la texture complètement lisse, ajouter quelques tours de poivre du moulin et mixer encore un tout petit peu.
4. Verser le fromage dans des moules en silicone ou des ramequins filmés. Après quelques heures au réfrigérateur (et un petit moment au congélateur pour que ce soit plus dur), démouler et recouvrir de poivre moulu mélangé à un peu d'aneth.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
31	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			

éthique & animaux L214

ZAZA

ENFIN LIBRE !

Zaza a été élevée clandestinement comme malheureusement un grand nombre de dindes en prévision des festivités de Noël. Ses conditions de détention étaient inappropriées et ne répondaient absolument pas aux besoins de son espèce, ce qui lui a valu beaucoup de souffrances. Zaza ainsi que deux autres dindes ont eu la chance d'être recueillies par le refuge Les 3 Dindes. Désormais, Zaza vit sa vie librement, dans un environnement adapté, sans crainte de finir en festin.

LES 3 DINDES
FERME REFUGE

© Antoine Cardron, Les 3 Dindes

SEPTEMBRE

BROWNIE (SANS GLUTEN)

PAR THE GREENQUEST

INGRÉDIENTS

POUR 8 PERSONNES

- *25 g de graines de lin moulues ou mixées*
- *70 g de margarine*
- *100 g de chocolat pâtissier*
- *120 g de lait végétal*
- *200 g de sucre blond*
- *70 g de farine de riz blanc*
- *20 g de fécule de maïs*
- *Sel*

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Mélanger les graines de lin moulues à 60 ml d'eau tiède. Laisser reposer.
3. Chemiser un moule (ici 16 x 26 cm) avec du papier cuisson.
4. À feu doux, dans une casserole, faire fondre ensemble la margarine, le chocolat et le lait jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
5. Dans un grand bol, mettre le sucre et verser le mélange précédent. Remuer avec une cuillère en bois. Ajouter le gel de lin et et remuer à nouveau.
6. Enfin, ajouter la farine et la fécule tamisées, et 2 pincées de sel. Remuer rapidement jusqu'à homogénéité.
7. Transférer dans le moule et cuire au four pendant 20 à 30 min.
8. Laisser refroidir avant de trancher et de déguster.

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	29	30	

éthique & animaux L214

CERISE

LA POULE RESCAPÉE

Cerise est une rescapée de l'industrie de la ponte. Sauvée grâce à l'association Champs Libres aux Poules, dédiée au sauvetage de poules de réforme, elle ne subit plus les conditions effroyables que vivent les poules dans les élevages. Désormais, elle gratte la terre pendant des heures à la recherche de vers et d'insectes et passe beaucoup de temps avec ses congénères, avec lesquelles elle a de vrais rituels ! Elle savoure sa liberté et goûte enfin à une vraie vie de poule épanouie !

LES 3 DINDES
FERME REFUGE

© Antoine Cardron, Les 3 Dindes

OCTOBRE

MAFÉ DE POTIMARRON

PAR HEALTHY LALOU

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- *1 oignon*
- *2 carottes*
- *2 pommes de terre*
- *½ potimarron de taille moyenne*
- *800 g de tomates pelées en conserve*
- *200 g de purée de cacahuètes*

PRÉPARATION

1. Faire revenir l'oignon émincé. Ajouter les carottes coupées en rondelles, les pommes de terre et le potimarron coupés en gros morceaux. Faire colorer à feu vif pendant quelques minutes, puis couvrir d'eau à hauteur des légumes.
2. Ajouter la boîte de tomates pelées et laisser mijoter 50 min à feu moyen (pour aller plus vite, couper les légumes en petits morceaux).
3. Saler, ajouter la purée de cacahuètes, et éventuellement du piment.
4. Servir avec du riz, des cacahuètes et un chouïa de purée de cacahuètes.

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	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

éthique & animaux L214

JAKE

SAUVETAGE EN FAMILLE

Le refuge Le rêve d'Aby a sauvé une famille : une vache, accompagnée de son veau Victor. Quelque temps après, ils se sont rendu compte que malgré son extrême maigreur, elle était de nouveau enceinte. Elle a accouché d'un autre veau, Jake. Ce dernier est très gâté par sa mère, et a suscité énormément d'intérêt auprès des autres vaches du refuge, qui l'ont immédiatement protégé et aimé. Il adore jouer avec son frère Victor, mais ne reste jamais très loin de sa mère.
Jake est de nature enjouée et positive.
Il n'a pas peur des humains et apprécie même leur compagnie.

LE RÊVE D'ABY

© Le rêve d'Aby

NOVEMBRE

QUICHE FONDANTE AUX POIREAUX

PAR L'ÉQUIPE L214

INGRÉDIENTS

POUR 1 QUICHE (8 PARTS)

- *1 pâte feuilletée végétale*
- *500 g de poireaux (surgelés ou frais)*
- *40 cl (2 briques) de crème végétale au choix (soja, amande ou autre)*
- *3 càs de fécule de maïs*
- *Huile végétale*
- *Sel*

PRÉPARATION

1. Laver et couper en morceaux les poireaux. Les faire revenir 15 min avec du sel et un peu d'huile dans une poêle.
2. Délayer d'abord la fécule dans un peu de crème végétale, puis ajouter la totalité de la crème et du sel. On peut aussi utiliser un mixeur.
3. Étaler la pâte feuilletée dans un moule à tarte, ajouter les poireaux puis recouvrir avec le mélange fécule/crème végétale.
4. Cuire au four à 180 °C entre 30 et 45 min.

Astuce : ajouter 1 à 2 càs de levure maltée dans l'appareil pour une saveur fromagère.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
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			

éthique & animaux L214

CRASH

LE BOUC MIRACULÉ

Crash, bébé bouc, doit son nom à son histoire tragique. Il est né dans un « refuge de la honte » où il y avait plus de cadavres que d'animaux vivants. Crash a été sauvé par l'association Les 3 Dindes, qui l'a retrouvé blessé sous les décombres et complètement traumatisé. Aujourd'hui, il a laissé cet horrible épisode derrière lui pour s'épanouir au milieu du troupeau et savourer chaque minute de sa nouvelle vie. Il est très discret, très gourmand et terriblement attachant !

LES 3 DINDES
FERME REFUGE

© Antoine Cardron, Les 3 Dindes

DÉCEMBRE

TRUFFES SPÉCULOOS

PAR THE GREENQUEST

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- *200 g de spéculoos + 1 ou 2 biscuits de plus pour le topping*
- *70 g de purée d'amande blanche*
- *100 g de yaourt de soja nature*
- *200 g de chocolat noir 70 %*

PRÉPARATION

1. Mixer les spéculoos à l'aide d'un mixer pour obtenir des miettes fines.
2. Ensuite, ajouter la purée d'amande et le yaourt et mélanger jusqu'à homogénéité.
3. Faire des boules. Si la pâte est trop collante, la mettre au congélateur avant de former les boules.
4. Placer les boules au congélateur pendant 30 min. Faire fondre le chocolat au bain-marie. Transvaser le chocolat dans un verre ou une tasse (récipient étroit mais haut).
5. Enrober de chocolat chaque boule froide, saupoudrer de miettes de spéculoos et laisser le chocolat prendre. Les truffes se conservent au réfrigérateur pendant quelques jours.

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	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25 FÉRIÉ	26	27	28	29	30	31

éthique & animaux L214

LES ANIMAUX PRÉSENTÉS DANS CE CALENDRIER ONT EU UNE CHANCE INOUÏE 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 beaucoup d'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 se base sur des données scientifiques internationales qui font consensus 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

Contenu et design entièrement mis à jour !

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

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 60 RECETTES

calendrier-2023-1.indd 26 28/09/2022 10:59

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.

Nous accompagnons les chefs et futurs chefs de tous types de restaurants (traditionnels, restauration rapide, collectivités, etc.) grâce à des conseils, des interventions, un catalogue de fournisseurs, une exposition, etc.
Si vous aussi vous souhaitez participer à végétaliser le paysage gastronomique français, rejoignez l'une de nos 25 équipes d'ambassadeurs bénévoles sur le terrain.

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**.
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**.

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
- Les 3 Dindes (France) | Antoine Cardron
- The Maggie Fleming Animal Hospice and The Karass Sanctuary (Écosse) | *themaggiefleminganimalhospice.org.uk*
- Le rêve d'Aby (Belgique) | *lerevedaby.com*
- Hillside Animal Sanctuary | *hillside.org.uk*
- GroinGroin (France) | Ludovic Sueur

RECETTES ET LEURS PHOTOS
- Beauty Food | *beauty-food.fr*
- Des épices et des graines | *recettes-vegetales.fr*
- Healthy Lalou | *healthylalou.fr*
- La cuisine végétale d'Elix | *chefelix.ch*
- La fée Stéphanie | *lafeestephanie.com*
- The Greenquest | *thegreenquest.org*

PHOTO DE COUVERTURE
Lefty's Place (Australie) | *tamarakenneallyphotography.com*

PHOTO DE 4E DE COUVERTURE
Les 3 Dindes (France) | Antoine Cardron

IMPRESSION
Imprimerie Clément

calendrier-2023-4.indd 28 28/09/2022 10:59