

calendrier 2020

**ANIMAUX
SAUVÉS**

© Tamara Kenneally, Lefty's Place



Scrunky

TROUVÉE ABANDONNÉE ET BLESSÉE

Scrunky venait de naître lorsqu'elle a été retrouvée abandonnée et à demi morte de froid. Condamnée à une mort certaine, elle a été emmenée au refuge Lefty's Place et a pu retrouver des forces petit à petit. Aujourd'hui, elle est en pleine forme, aussi adorable que débordante d'énergie.



janvier

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

		Féié				
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	31	1	2



GALETTE FRANGIPANE EN MINI-CHAUSSENS

pour 8 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 pâtes feuilletées végétales
- 250 g de poudre d'amandes ou de noisettes, ou les deux
- 150 g de sucre
- 1 briquette de crème végétale : 150 g pour l'appareil et 50 g pour la dorure

RECETTE

1. Mélanger la poudre d'amandes ou de noisettes, le sucre et 150 g de crème végétale.
2. Découper des cercles de pâte à l'emporte-pièce (ou avec un verre). Puis, à l'aide de la paume de votre main, étaler un peu la pâte pour obtenir une forme ovale. Garnir d'une cuillère à soupe (ou plus en fonction de la taille de vos disques de pâte) de frangipane, puis replier l'ovale de pâte en 2 afin de former un petit chausson. Souder les bords.
3. Napper la pâte de crème végétale avec un pinceau de cuisine.
4. Mettre au frais 30 minutes et préchauffer le four à 200 °C.
5. Sortir les chaussons du frigo, dessiner des motifs à l'aide d'un couteau.
6. Enfourner pour 25 minutes.

par Envie d'une recette
végétalienne ?

Mère et fille

Quelle chance inouïe pour cette mère et sa fille de pouvoir être réunies et échapper à l'enfer de l'élevage ! En effet, dans presque tous les élevages laitiers, le veau est séparé de sa mère à la naissance ou dans les 24 heures. C'est un véritable déchirement pour la vache et son petit, car leur relation est très forte et pourrait durer de longues années. Après la séparation, beaucoup se cherchent en meuglant pendant des jours. Heureusement, cette mère et sa fille ont la possibilité d'avoir une belle vie au refuge et de vivre pleinement leur lien maternel.

février

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
24	25	26	27	28	29	1



GALETTES BRETONNES

pour 14 grandes galettes environ

INGRÉDIENTS

- 450 g de farine de sarrasin
- 3 càc de sel
- ¼ de càc de poivre
- 75 cl d'eau

RECETTE

1. Dans un saladier, verser la farine de sarrasin, le sel et le poivre.
2. Ajouter petit à petit l'eau en mélangeant jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène.
3. Laisser reposer au moins 30 minutes.
4. Faire chauffer une poêle, ou une grande crêpière, avec deux gouttes d'huile que l'on aura étalées sur toute la surface.
5. Lorsque la poêle (ou la plaque) est très chaude, verser une louche de pâte.
6. Cuire 1 à 2 minutes de chaque côté.

IDÉES DE GARNITURES

Tranches de tofu fumé poêlé, saucisses végétales, fondue de poireaux, crème de soja et ciboulette, fromage frais végétal et noix, épinards, champignons...

Roy

TROUVÉE ABANDONNÉE

Roy a eu beaucoup de chance. Abandonnée dans une fourrière, il est difficile de savoir ce qu'elle a enduré exactement. Une chose est sûre : en trouvant une place au refuge Edgar's Mission, Roy a échappé à une vie d'errance et de faim. Aujourd'hui, son regard paisible nous laisse penser qu'elle a enfin trouvé la sérénité.



mars

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

24	25	26	27	28	29	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	4	5



COOKIES BEURRE DE CACAHUÈTES ET PÉPITES DE CHOCOLAT

pour 6 à 8 cookies

INGRÉDIENTS

- 150 g de flocons d'avoine
- 30 g de beurre de cacahuètes
- 40 g d'huile de coco
- 50 g de sirop d'érable
- 1 pincée de sel
- 2 à 3 poignées généreuses de pépites de chocolat

RECETTE

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Passer les flocons d'avoine au mixeur pour qu'ils forment une farine.
3. Ajouter ensuite tous les ingrédients (à l'exception des pépites de chocolat) et mixer jusqu'à ce que la pâte se forme.
4. Sortir cette pâte et former les cookies en ajoutant petit à petit les pépites de chocolat. Les déposer sur une feuille de papier sulfurisé.
5. Enfourner pendant 15 min environ.

par Tiph'Enjoy



Ray Ray

SAUVÉE D'UNE MORT CERTAINE

Ray Ray est née sans yeux à cause d'une maladie, la microphthalmie, qui affecte les agneaux dont les deux parents sont porteurs du gène récessif. Cela ne l'empêche pas de faire l'expérience du monde, en ne ratant jamais une occasion de sauter, ce qu'elle aime plus que tout. Sans l'aide du refuge Edgar's Mission, Ray Ray était condamnée. Aujourd'hui, son caractère indomptable est un rayon de soleil pour tous ceux qui la connaissent.



avril

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	Férié	1	2	3



HOUMOUS AUX FÈVES

pour 1 pot

INGRÉDIENTS

- 450 g de pois chiches cuits (ou en bocal)
- 150 g à 200 g (poids décortiqué) de fèves fraîches (ou surgelées)
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 citron vert
- 2 càc de tahini
- 1 càc d'origan
- 1 càc de cumin moulu
- ½ càc de piment doux
- 1 pointe d'ail
- Sel

RECETTE

1. Écosser les fèves et les faire cuire 8 min dans de l'eau bouillante.
2. Les rincer à l'eau froide.
3. Rincer les pois chiches. Égoutter.
4. Dans le bol du mixeur, mélanger l'ensemble des ingrédients.
5. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse et sans morceaux.
6. Rectifier l'assaisonnement si besoin.
7. Conserver au réfrigérateur dans un bocal et déguster bien frais.

par Rosenoissettes

Gontran

RESCAPÉ D'UN ÉLEVAGE INTENSIF

Gontran est un poulet issu d'un élevage intensif, sauvé alors qu'il n'avait que quelques jours, avec neuf autres poussins. Ils ont grandi tous ensemble aux refuges : surnommés « la bande à Picsou », ils connaissent tous les recoins du refuge, et s'y promènent en compagnie des dindons, des cochons et des chèvres.

Ils ont chacun leur caractère et leur humeur selon les jours : câlins et affectueux ou indépendants et caractériels !



mai

Lundi

Mardi

Mercredi

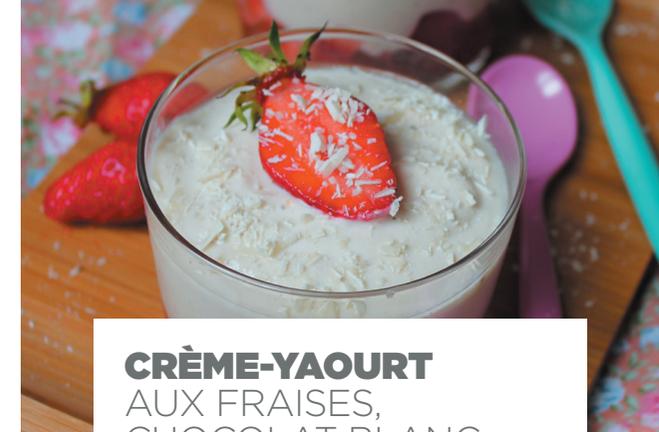
Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

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



CRÈME-YAOURT AUX FRAISES, CHOCOLAT BLANC ET ZESTES D'ORANGE

pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 200 g de yaourt nature au soja
- 2 càs de purée d'amande blanche
- 1 càs de sucre de canne blond
- 1 pincée de vanille en poudre
- Les zestes d'une orange
- 250 g de fraises
- Quelques copeaux de chocolat blanc vegan (en boutiques vegan ou dans certains magasins bio)

RECETTE

1. Laver délicatement les fraises sous l'eau froide.
2. Les couper en petits cubes. En garder quelques-unes entières pour la présentation.
3. Déposer les morceaux de fraises dans le fond des verrines.
4. Pour la crème au yaourt : mélanger le yaourt, la purée d'amande, la vanille, le sucre, les zestes d'orange et les copeaux de chocolat blanc. Verser sur les fraises.
5. Déposer au frais pendant une petite heure (minimum). Ce temps de repos permettra au yaourt et à la purée d'amande de prendre une texture plus crémeuse.
6. Sortir les verrines au moins 15 min avant la dégustation.
7. Au moment de servir, décorer de quelques fraises et de copeaux de chocolat blanc.

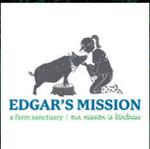
par Mlle Prune



Mumma Pig

SAUVÉE D'UN ÉLEVAGE INTENSIF

Mumma Pig a fait partie d'un sauvetage de trois cochons. Peu après son arrivée au refuge, elle a donné naissance à huit porcelets. Ce ne sont donc pas trois, mais onze cochons qui ont en réalité été sauvés des pratiques cruelles de l'élevage intensif comme la castration à vif ou la coupe des queues. Arrivée craintive au refuge et ne se laissant pas approcher à moins de plusieurs mètres, Mumma Pig a fini par manifester des signes de confiance en se laissant gratter le ventre, un vrai bonheur pour les bénévoles d'Edgar's Mission... et pour elle !



juin

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

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

1

2

3

4

5



TARTE SOLEIL POUR L'APÉRO

pour 5 personnes

INGRÉDIENTS

- 2 pâtes à tarte
- Garniture au choix : tapenade, pesto, sauce tomate, confit de tomates séchées...
- Huile d'olive
- Optionnel : herbes de Provence, graines de pavot, graines de sésame...

RECETTE

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Dérouler la première pâte à tarte sur une plaque de cuisson. Tartiner de la garniture de votre choix (ici confit de tomates séchées).
3. Recouvrir avec la deuxième pâte à tarte. Placer un verre retourné au centre de la tarte et appuyer légèrement pour marquer les contours du verre.
4. En partant de la base du verre, découper en 16 parts égales. Enrouler chaque part. Saupoudrer d'herbes de Provence ou autre et badigeonner d'huile d'olive.
5. Mettre au four 20 min.

par Vegan Chloé



Jessie

SAUVÉE D'UN ÉLEVAGE LAITIER

La mère de Jessie a été retrouvée affamée lors d'un contrôle sanitaire. À son arrivée au refuge de Poplar Spring, elle a donné naissance à ce joli veau. Particulièrement sociable, Jessie aime autant interagir avec les autres animaux et les humains que paître paisiblement dans les champs.

juillet

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

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



CHOCO NICE CREAM

pour 1 personne

INGRÉDIENTS

- 2 bananes mûres congelées
- 4 glaçons de lait de coco (à préparer la veille)
- 3 dattes
- Quelques gouttes d'extrait de vanille
- 1 càc de poudre de cacao maigre
- Optionnel : 1 càc de sirop d'érable pour une saveur plus sucrée
- Topping : granola, beurre de cacahuètes...

RECETTE

1. Préparer vos toppings : vous n'aurez ainsi plus qu'à les disposer sur la glace, sans perdre de temps.
2. Dans un blender, placer tous les autres ingrédients.
3. Mixer jusqu'à obtenir un résultat crémeux. Si le blender tourne dans le vide, attendre quelques minutes que les glaçons fondent légèrement ou ajouter un peu de lait de coco.
4. Servir dans un bol avec les toppings de votre choix.
5. Déguster sans attendre !

par Koena Kitchen



Super et Sweetness

DEUX CARACTÈRES BIEN TREMPÉS

Super a réussi à s'échapper d'une boîte en carton dans laquelle il avait été jeté, visiblement par une personne désireuse de s'en débarrasser. Lorsque le refuge l'a secouru, il n'a pas hésité à escalader des clôtures et à sauter sur des toits pour échapper à la capture, d'où son surnom de Super Coq. Sweetness a de son côté été sauvée d'un élevage intensif en 2013. Rescapée de cette vie de captivité, Sweetness n'a pas tardé à se révéler la poule la plus effrontée de Lefty's Place. Super et elle sont inséparables!



août

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

Férié

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

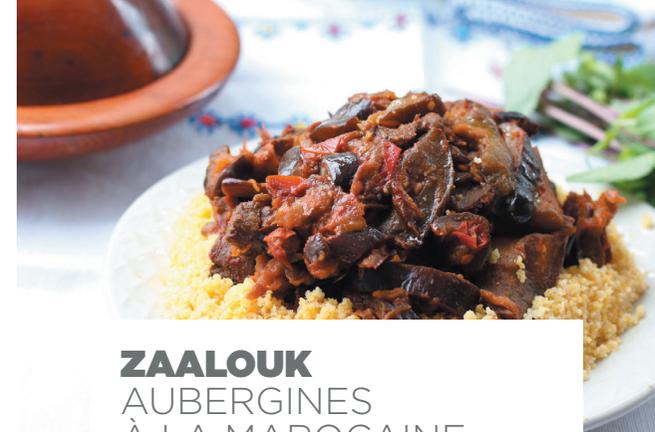
2

3

4

5

6



ZAALOUK AUBERGINES À LA MAROCAINE

pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 aubergines
- 4 petites tomates
- 2 gousses d'ail
- 5 càs d'huile d'olive
- 1 càs de paprika
- 1 càs de cumin
- 1 poignée de coriandre ou de persil (ou les deux)
- Sel et poivre en quantité assez généreuse

RECETTE

1. Couper les aubergines lavées en deux, puis en lamelles assez fines.
2. Les faire revenir dans l'huile pendant 10 minutes environ. Remuer fréquemment.
3. Pendant ce temps, couper les tomates et préparer les gousses d'ail.
4. Lorsque les aubergines sont bien tendres, ajouter la tomate, l'ail, le sel et les épices.
5. Faire revenir 15 minutes en mélangeant de temps en temps.
6. Ajouter les herbes à la fin de la cuisson. Servir comme vous aimez, chaud ou froid.

par Tiph'Enjoy

Lisa Simpson et Ruby

COPAINS COMME COCHON (ET CHIEN !)

Chien de berger, Ruby était utilisé par les humains pour rassembler les moutons. Son maître, d'un naturel impatient et violent, le battait souvent. Recueilli par le refuge australien Edgar's Mission, Ruby n'a pas tardé à révéler son caractère doux et accueillant, se faisant un devoir d'aller au-devant de chaque visiteur, humain ou non.

Bien vite, il a sympathisé avec Lisa Simpson, un porcelet qui avait été sauvé alors qu'il errait, terrifié et gravement blessé, probablement échappé d'un élevage. Depuis les deux amis sont inséparables !



septembre

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	29	30	1	2	3	4



GÂTEAU DE SEMOULE AUX RAISINS SECS SANS GLUTEN

pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 100 g de polenta
- ½ gousse de vanille
- 250 ml de lait végétal (soja, avoine, cajou, amande...)
- 50 g de sucre
- 70 g de raisins secs
- 1 càc de thé noir bio (ou 1 sachet)
- Caramel liquide, sirop d'érable ou sirop de coco

RECETTE

1. Faire infuser le thé dans de l'eau (80-90°C). Ajouter les raisins secs.
2. Placer le lait végétal dans une casserole. Fendre la demi-gousse de vanille, racler les grains et placer le tout dans la casserole. Porter à ébullition, stopper le feu et laisser infuser la vanille 30 min.
3. Enlever le bâton de vanille. Ajouter le sucre et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Incorporer la polenta et faire chauffer sur feu doux. Remuer et laisser cuire pendant 3-4 min. Le mélange doit être onctueux.
4. Couper le feu et ajouter les raisins secs.
5. Verser la préparation dans deux ramequins. Placer au frais jusqu'à total refroidissement.
6. Démouler et verser le caramel ou le sirop sur les gâteaux de semoule. Déguster.

par Rosenoissettes

Frodo

RESCAPÉ DE MALTRAITANCE

Frodo a été élevé comme animal de compagnie dans la cour arrière d'une maison située à la périphérie d'une petite ville de campagne. En l'absence d'herbe dans la cour, il a été nourri de pain, une alimentation loin d'être adaptée et qui l'a amené à souffrir de rachitisme. Suite à son sauvetage, Frodo a été accueilli au refuge Lefty's Place. Il ne mange désormais plus de pain et a retrouvé la santé, choyé par les bénévoles du refuge.



octobre

Lundi

Mardi

Mercredi

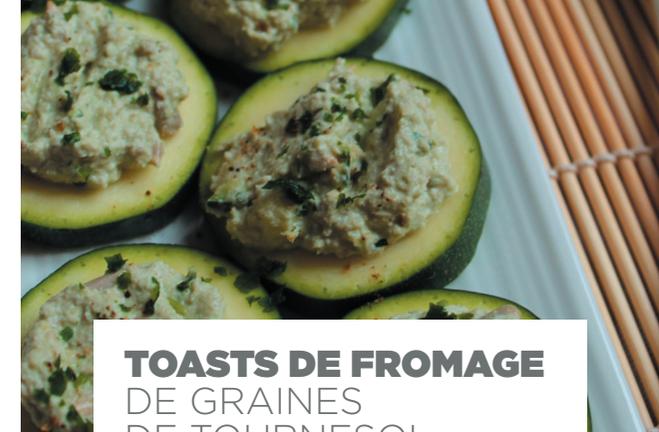
Jeudi

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
26	27	28	29	30	31	Férié



TOASTS DE FROMAGE DE GRAINES DE TOURNESOL

pour environ 250 g de fromage

INGRÉDIENTS

- 125 g de graines de tournesol (décortiquées)
- 125 g de courgettes + quelques rondelles pour les toasts
- 3 à 4 càs de jus de citron
- 1 càs de sirop d'érable
- Une pincée de sel
- Ciboulette fraîche

RECETTE

1. Faire tremper les graines de tournesol toute une nuit (ou juste 3 h si vous êtes pressés !)
2. Dans un mixeur, mélanger les courgettes crues, les graines de tournesol et mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
3. Ajouter le jus de citron, le sirop d'érable, le sel et la ciboulette fraîche, en ajustant les quantités selon votre goût.
4. Laisser reposer le fromage au frais pendant quelques heures et le déguster sur de fines tranches de courgette crue, ou avec d'autres légumes !

par Mlle Prune

Lili et Éole

SAUVÉS DEUX FOIS !

Lili et son fils Éole sont rescapés d'un élevage. Les vaches élevées pour leur lait, comme Lili, donnent naissance à 3 ou 4 veaux avant d'être envoyées à l'abattoir vers l'âge de 5 ans. Après quelques années, la personne qui les avait sauvés ne pouvait plus s'occuper d'eux et a contacté le refuge GroinGroin pour leur éviter une fin tragique. Lili et Éole, âgés respectivement de 13 et 11 ans, vivent maintenant paisiblement au refuge.



novembre

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

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



CRUMBLE POMME POIRE CANNELLE

pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 belle poire
- 3 petites pommes (ou 1 grosse)
- 60 g + 10 g de margarine (ou huile de coco)
- 40 g de farine
- 30 g de poudre de noisettes
- 60 g de sucre de canne blond
- Vanille et cannelle en poudre

RECETTE

1. Laver et éplucher les fruits puis les couper en cubes.
2. Faire chauffer 10 g de margarine dans une poêle. Ajouter les fruits et les saupoudrer généreusement de vanille et de cannelle. Mélanger et faire revenir 5 min à feu vif.
3. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180 °C.
4. Préparer la pâte à crumble en mélangeant du bout des doigts la farine, la poudre de noisettes et la margarine restante, jusqu'à obtenir une pâte sablée (qui sémiette).
5. Verser les fruits dans des coupelles, les saupoudrer de la pâte à crumble et enfourner pour 20 min.
6. Augmenter la température du four à 250 °C et faire cuire encore 5 min sous le grill, en surveillant bien la cuisson.
7. Déguster tiède.

par Mlle Prune

Les meilleurs amis du monde

Nos deux amis coulent des jours paisibles au refuge de Poplar Spring. Destinés à l'abattoir, ils ont été sauvés et recueillis par ce refuge australien. Ils ont échappé à l'enfer de l'élevage et de l'abattoir, une immense chance que malheureusement peu de boucs et de chèvres connaissent. D'un naturel doux et câlin, ils aiment gambader par tous les temps en compagnie des vaches, des cochons et des poules vivant au refuge.

décembre

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	Féié	25	26
28	29	30	31	Féié	1	2



TERRINE VÉGÉTALE FESTIVE FAÇON FOIE GRAS

pour 2 pots de 200 g environ

INGRÉDIENTS

- 20 g de levure maltée
- ½ càc de coriandre
- 1 clou de girofle
- ½ càc de sel
- ¼ de càc de poivre
- 200 g de tofu fumé
- 100 g de tofu soyeux
- 100 g de margarine
- 100 ml de vin blanc
- 8 g d'agar-agar
- 25 g d'huile de coco désodorisée + ¼ de càc de curcuma (facultatif, pour le dessus)

RECETTE

1. Mixer au blender la levure, la coriandre, le clou de girofle, le sel et le poivre.
2. Ajouter le tofu fumé, le tofu soyeux et la margarine. Mixer jusqu'à obtention d'une préparation homogène et vraiment lisse.
3. Dans une petite casserole, mélanger à froid le vin et l'agar-agar.
4. Sur feu très doux, porter à ébullition au moins 30 secondes en remuant régulièrement.
5. Verser immédiatement dans le blender et mixer de nouveau.
6. Répartir la préparation dans des bocaux en verre.
7. Facultatif : dans une petite casserole, faire fondre l'huile de coco désodorisée avec le curcuma.
8. Verser sur le dessus des terrines.
9. Réserver au frais jusqu'au service.
Accompagner de confiture de figues.

par Envie d'une recette
végétalienne ?

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

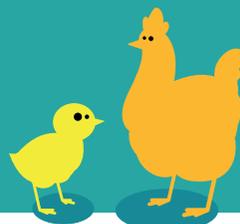
VegOresto lance un défi aux chefs : concocter le temps d'un repas un menu vegan de l'apéritif au dessert ! Soyez nos futurs convives !

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

VEGORESTO.FR



© Jeremias Allu



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, celles-ci 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
- Edgar's Mission (Australie) | edgarsmission.org.au
- Poplar Spring sanctuary | Mark Peters [flickr.com/photos/markpetersphotography](https://www.flickr.com/photos/markpetersphotography)
- Ludovic Sueur | ludovicsueur.com

RECETTES ET LEURS PHOTOS :

- Des épices et des graines | recettes-vegetales.fr
- Envie d'une recette végétalienne ? | enviedunerecette.com
- Koena Kitchen | koenakitchen.com
- Mlle Prune | mlleprune.fr
- Rosenoissettes | rosenoissettes.com
- Tiph'Enjoy | tiphenjoy.com
- Vegan Chloé | veganchloe.fr

PHOTO DE COUVERTURE :

Tamara Kenneally

IMPRESSION

Déklic graphique | deklic.fr

merci !

DE NOUS AVOIR SUIVIS
TOUT AU LONG
DE L'ANNÉE 2020 !
ON RECOMMENCE EN 2021?

RETROUVEZ-NOUS
SUR INTERNET & LES RÉSEAUX SOCIAUX



Association L214
CS20317
69363 LYON 08 Cedex

