

CALENDRIER 2021

ANIMAUX
SAUVÉS

© Tamara Kenneally, Lefty's Place



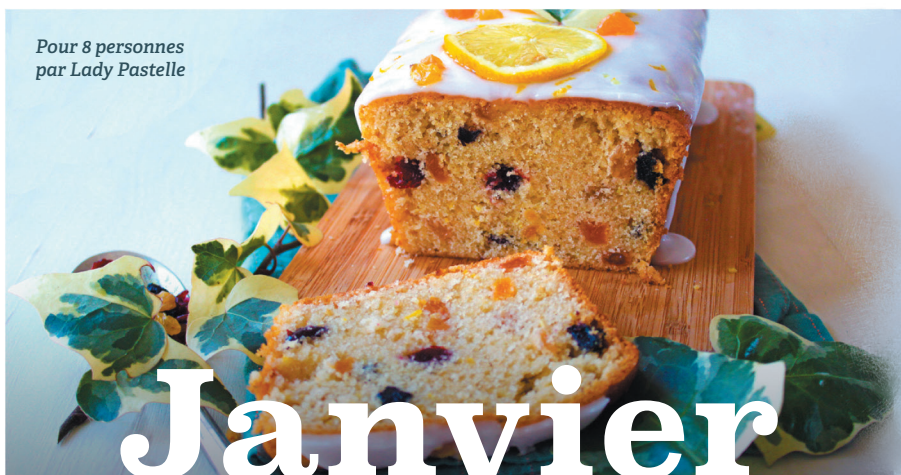
Woody

SAUVÉ DE L'ABATTAGE

Woody est né dans un élevage familial où il vivait dans l'insalubrité. Destiné à être tué pour être mangé, Woody est sauvé en avril 2020 par le refuge GroinGroin où il vit désormais paisiblement auprès de sa mère Dolly, rescapée du même élevage. Très joueur, Woody grandit vite et devient de plus en plus indépendant ; sa mère ne cesse pas pour autant de l'appeler dès qu'elle le perd de vue !



Pour 8 personnes
par Lady Pastelle



CAKE AU CITRON ET AUX FRUITS SECS

INGRÉDIENTS

- 320 g de farine
- 2 gros citrons (jus + zestes)
+ 1 pour la décoration
- 200 g de sucre blond
- 100 g d'huile végétale
- 1 càc de levure
+ ½ càc de bicarbonate
- 150 g de lait d'amande
- 125 g de fruits secs (cranberries,
abricots, myrtilles, raisins...)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, la levure et le bicarbonate.
3. Dans un bol, verser le jus et les zestes des citrons. Ajouter le lait d'amande.
4. Incorporer le mélange citron-lait et l'huile dans le saladier et bien mélanger. Verser ensuite les fruits secs et mélanger.
5. Verser la pâte dans un moule à cake graissé et enfourner 35 à 40 min. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.
6. Sortir le cake, le laisser tiédir puis le démouler.
7. Glaçage (*optionnel*) : mélanger 100 g de sucre glace à 2 càs de jus de citron. La texture doit être bien blanche et pas trop liquide. Verser sur le cake froid.
Décorer de rondelles de citron et de fruits secs.

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

28

29

30

31

1

2

3

Férié

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

Banjo

LA DOUCEUR INCARNÉE

Tombée d'un camion qui se dirigeait vers l'abattoir, Banjo, qui venait tout juste de naître, a été retrouvée toute tremblante et affaiblie, et emmenée rapidement chez un vétérinaire qui l'a prise en charge avant de la confier au refuge Lefty's Place. Très douce et affectueuse, elle y grandit heureuse en compagnie d'autres animaux qui, comme elle, ont eu la chance d'être sauvés et recueillis.



© Tamara Kenneally, Lefty's Place

Pour 2 personnes
par Vegan Freestyle



PATATES DOUCES PIMENTÉES AUX SAVEURS MEXICAINES

INGRÉDIENTS

- 2 grosses patates douces
- 100 g de maïs
- 100 g de haricots rouges
- 1 avocat mûr
- Sauce sriracha (pimentée)
- Persil ou coriandre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Cuire les patates douces, coupées en 2, pendant 40 min.
3. Sortir du four. Sur chaque face, déposer les haricots rouges et le maïs.
4. Enfourner à nouveau une dizaine de minutes.
5. Pendant ce temps, réaliser des roses d'avocat. Si vous n'en avez jamais fait, on trouve des tutoriels en vidéo sur internet.
6. Sortir les patates douces, les déposer dans l'assiette, ajouter la rose d'avocat et arroser les patates de sauce sriracha.
7. Ajouter du persil ou de la coriandre.

Février

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

Riri

RESCAPÉ DE L'ÉLEVAGE INTENSIF

Alors qu'il était encore tout jeune, Riri a été sauvé d'un élevage intensif avec neuf autres poussins. Il sépanouit aujourd'hui pleinement avec eux au refuge GroinGroin. Baptisés « la bande à Picsou », Riri et ses amis ont chacun une personnalité bien à eux. Du fait de sa génétique modifiée, Riri a une santé fragile, notamment des problèmes récurrents d'infections aux pattes. Cela ne l'empêche pas de se balader toute la journée aux quatre coins du refuge, qu'il connaît par cœur !



Par Where do you get your protéins
Pour 5 gaufres



Mars

GAUFRES

INGRÉDIENTS

- 240 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 2 càs de sucre
- 420 g de lait végétal
- 3 càs d'huile
+ un peu pour la cuisson
- 1 càc d'extrait de vanille

PRÉPARATION

1. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients secs (farine, sucre et levure).
2. Incorporer le reste des ingrédients.
3. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Faire cuire la pâte dans un gaufrier bien chaud et huilé (environ deux minutes par gaufre).

On peut les congeler pour en avoir toujours sous la main, il suffit de les passer au grille-pain pour les réchauffer.

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

Moopy

UN CARACTÈRE BIEN TREMPÉ

Trouvée dans une forêt à côté de sa maman décédée, la brebis Moopy aurait eu une vie beaucoup plus brève si elle n'avait pas été recueillie par le refuge Le rêve d'Aby, et personne n'aurait alors eu la chance de profiter de sa personnalité extraordinaire.

Très libre, c'est elle qui décide de la prairie où elle broute et des personnes qui peuvent la câliner. Elle rappelle à l'ordre tous les animaux qui ne sont pas dans le bon enclos et a aussi un léger penchant pour... le chapardage de nourriture !



Par La cuisine végétale d'Anaïs
Pour 1 grosse boule (ou 2 petites)



Avril

MOZZARELLA MAISON

INGRÉDIENTS

- 200 ml de lait végétal non sucré
- 200 ml de crème végétale
- 30 g de fécule de maïs
- 2 càs de jus de citron
- 1 càc de sel
- 30 ml d'huile d'olive
- 3 g d'agar-agar (environ 2 càs)

PRÉPARATION

1. Préparer un bol en plaçant un grand film alimentaire dedans (pour pouvoir y verser la mozzarella).
2. Verser tous les ingrédients dans une casserole.
3. Fouetter pour que la préparation soit bien homogène.
4. La placer sur feu vif et porter à ébullition, sans jamais cesser de fouetter.
5. Une fois à ébullition, baisser sur feu moyen et continuer de fouetter 3 à 4 min de plus.
6. Enfin, verser le contenu dans le bol, rabattre le film et fermer avec un lien.
7. Laisser tiédir à température ambiante, puis placer 1 h minimum au réfrigérateur avant de démouler.

Parfaite pour les tomates-mozza, ou à mettre sur une pizza (voir octobre).

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
29	30	31	1	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		



Ellie Mae et Zee

SAUVÉES D'UN ÉLEVAGE BOVIN

Ellie Mae, à droite sur la photo, provient d'un élevage bovin où elle était inséminée pour donner naissance à des veaux, ensuite engraisés et envoyés à l'abattoir. Sa première-née, Zee, était destinée à devenir aussi une reproductrice. Les fondateurs du refuge Ellie Mae Farm Sanctuary ont réussi à convaincre le fermier de leur céder ces deux vaches plutôt que de les envoyer un jour à l'abattoir. Elles vivent désormais toutes les deux au sein de ce refuge, en paix et en sécurité.



Par Where do you get your proteins
Pour 4 personnes



Mai

PÂTES CARBONARA

INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 200 g de tofu fumé
- 1 brique de crème de soja
- 500 g de pâtes

PRÉPARATION

1. Émincer l'oignon et le faire revenir dans une poêle huilée. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes.
2. Lorsque les oignons sont translucides, ajouter le tofu fumé coupé en dés et le laisser dorer pendant 5 min à feu moyen.
3. Ajouter la crème de soja au mélange oignons/tofu et laisser mijoter à feu doux pendant 10 min.
4. Servir la sauce avec les pâtes et éventuellement un peu de parmesan vegan (mixer des noix de cajou, de la levure maltée et du sel).

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

Skyler et Holly

DES RESCAPÉES INSÉPARABLES

Skyler et sa fille Holly vivaient dans un élevage dans des conditions effroyables et avaient un avenir bien triste : être tuées pour être mangées. Elles ont néanmoins eu la chance de faire partie des animaux sauvés par le refuge GroinGroin, où elles ont été recueillies quelque temps avant d'être placées dans une famille d'accueil. Très belles et toutes câlines, elles sont inséparables.



© Ludovic Sueur

Par La cuisine végétale d'Anaïs
Pour 6 à 8 personnes



Juin

CRUMBLE FRAISES RHUBARBE ET AMANDES

INGRÉDIENTS

- 400 g de rhubarbe
- 400 g de fraises
- 20 g de sucre

Pour la pâte à crumble :

- 60 g de margarine
- 60 g de sucre
- 60 g de poudre d'amande
- 60 g de farine

PRÉPARATION

1. Éplucher et couper la rhubarbe en petits morceaux. La saupoudrer de sucre, mélanger.
2. Placer la rhubarbe au réfrigérateur 1 h minimum ou une nuit.
3. Malaxer du bout des doigts tous les ingrédients secs avec la margarine coupée en morceaux.
4. Réserver au frais.
5. Préchauffer le four à 180 °C.
6. Laver, équeuter et couper les fraises en deux.
7. Égoutter la rhubarbe et la presser pour en retirer le jus. La mélanger aux fraises.
8. Répartir dans un plat à gratin ou dans des ramequins.
9. Répartir la pâte à crumble par dessus de façon égale.
10. Enfourner pendant 25 min environ, jusqu'à ce que le crumble soit doré.

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				

Lily et Ron

LES COCHONS POTTER

Lily est une truie vietnamienne née dans un élevage familial où elle était enfermée en permanence dans une grange en très mauvais état. Très affaiblie, elle a été recueillie en avril 2020 par le refuge GroinGroin, où les soigneuses ont découvert, quelques jours après son arrivée, qu'elle était enceinte ! Lily a donné naissance à Ron ainsi qu'à quatre autres porcelets. Ron et ses frères et sœurs vivent avec leur mère et profitent de la sécurité et des belles prairies du refuge.



Par Tiph'Enjoy
Pour 1 bol



BERRY SMOOTHIE BOWL

INGRÉDIENTS

- 1 banane congelée
- 3 poignées de framboises ou autres fruits rouges congelés
- 2 càs de yaourt végétal
- 3 càs de lait d'amande

Décorations :
Noix de coco râpée, graines au choix, quelques fruits rouges, 1 càs de yaourt

PRÉPARATION

1. Mixer ensemble tous les ingrédients du smoothie et verser dans votre bol.
2. Décorer selon vos envies, avec les recommandations de décorations ci-contre ou d'autres. Laissez parler votre imagination !

Juillet

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
		Férié				
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Heidi

UNE CHÈVRE ADORABLE

Heidi est une chèvre issue d'un élevage laitier. Comme tous les animaux de cette filière, elle devait être envoyée à l'abattoir le jour où l'éleveur aurait considéré que sa production de lait n'était plus été assez importante. Cependant, Heidi a eu la chance d'être sauvée par le refuge Le rêve d'Aby, dont elle a tout de suite conquis les membres grâce à sa gentillesse et à sa sociabilité. Grande amatrice de câlins, elle a aussi son caractère et ne laisse pas approcher n'importe quelle chèvre de son troupeau !



Par Tiph'Enjoy
Pour 4 personnes



Août

TARTINADE DE POIVRONS ROUGES

INGRÉDIENTS

- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 3 brins de basilic
- 2 càs de graines de tournesol
- 2 càs d'huile d'olive
- 130 g de tofu ferme

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Couper le poivron en lamelles et faire cuire pendant 20 min (ou jusqu'à ce qu'il devienne tendre).
3. Éplucher et hacher l'ail.
4. Placer tous les ingrédients dans un robot et mixer jusqu'à obtenir un mélange ressemblant à une pâte, tout en ayant quelques petits morceaux de graines restants.
5. Placer au frais pendant 15 min avant de consommer.

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

Thunder

SAUVÉ DES CHASSEURS

Thunder est un Brumby, un cheval sauvage d'Australie. Des dizaines de milliers de Brumbies y sont tués chaque année car considérés comme nuisibles. Or, ces chevaux ont de moins en moins d'espace, notamment à cause de l'élevage de moutons, qui occupe énormément de place et utilise beaucoup de ressources. Heureusement pour lui, Thunder a été recueilli au refuge Lefty's Place où il vit désormais à l'abri des chasseurs. Très intelligent et très calme, il adore être brossé et manger des carottes.



© Tamara Kenneally, Lefty's Place

Par Lady Pastelle
Pour 6 petites pommes



POMMES ÉPICÉES FARCIES

INGRÉDIENTS

- 90 g de poudre d'amande
- 80 g de raisins secs
- 2 càc de pralin
- 40 g d'amandes effilées
- 125 g de sirop d'érable
- + environ 50 g
- 1 càc de cannelle
- ½ càc de mélange 4 épices

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Dans un saladier, mélanger la poudre d'amande, les raisins secs, la cannelle et le mélange 4 épices. Ajouter les amandes effilées, le pralin puis verser le sirop d'érable. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte.
3. Couper la tête de vos pommes après les avoir lavées, puis creuser le centre à l'aide d'une cuillère. Les garnir du mélange aux amandes, puis les placer dans un plat avec les têtes à leur côté.
4. Verser un filet de sirop d'érable sur chaque pomme, puis enfourner pendant 30 min. Au bout de 15 min vous pouvez reverser un filet de sirop d'érable.
5. Sortir du four, puis déguster tiède ou froid !

Septembre

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	29	30			

Parsnip

UNE POULE (ENFIN) HEUREUSE

Parsnip a grandi dans une ferme de poules élevées en plein air. Cédée à un particulier à 18 mois car estimée moins productive, elle a connu ensuite de graves difficultés liées à des infections aux pattes.

Mais heureusement, le refuge Lefty's Place l'a recueillie pour la soigner et lui permettre de couler des jours paisibles. Parsnip le rend bien puisque son immense gentillesse fait qu'elle est aimée par tous les résidents du refuge, humains et non humains.



© Tamara Kenneally, Lefty's Place

Par La cuisine végétale d'Anaïs
Pour 1 pizza



PIZZA MARGHERITA

INGRÉDIENTS

- 1 pâte à pizza
- 90 g de coulis de tomate
- Une dizaine de tomates cerises
- 1 boule de mozzarella vegan (du commerce ou faite maison, voir avril)
- Quelques feuilles de basilic
- Sel, paprika, origan, ail semoule

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 300 °C.
2. Dérouler la pâte et la placer sur une plaque à pizza.
3. Dans un récipient, mélanger les épices avec la sauce tomate.
4. Étaler la sauce tomate sur la pâte.
5. Disposer les tomates cerises coupées en deux avec la partie tranchée vers le haut.
6. Disposer des tranches de mozzarella et les feuilles de basilic.
7. Enfin, parsemer la pizza d'origan et enfourner pendant 10-15 min en surveillant bien la cuisson.

Octobre

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	26	27	28	29	30	31

Screamer

TROUVÉE ABANDONNÉE

L'histoire de Screamer est bouleversante : alors qu'elle n'était encore qu'une jeune agnelle, elle a été trouvée abandonnée dans son enclos, sans sa mère, et atteinte de graves infections aux yeux. Malgré les soins donnés par un vétérinaire, elle est aujourd'hui quasiment aveugle. Cela ne l'empêche pas de vivre heureuse au refuge Lefty's Place, d'être très indépendante et même d'aimer explorer toute la propriété !



Par Vegan Freestyle
Pour 2 à 3 personnes



MOUSSE AU CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 200 ml de crème de coco (préalablement stockée au réfrigérateur)
- 100 g de chocolat noir
- 1 càs de sucre (optionnel)

PRÉPARATION

1. Sortir la crème de coco du réfrigérateur et prendre uniquement les parties dures. Conserver la partie liquide pour une autre recette.
2. Mettre la crème dans un saladier et fouetter à l'aide d'un fouet électrique pour faire entrer l'air jusqu'à obtenir une sorte de chantilly.
3. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
4. Incorporer peu à peu le chocolat dans la chantilly de coco à l'aide d'une spatule.
5. Verser la préparation dans de petits ramequins, laisser refroidir et mettre au réfrigérateur toute une nuit.

Astuce : vous pouvez utiliser la partie liquide de la crème de coco dans un smoothie par exemple.

Novembre

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



Merry et Pippin

LES NAGEURS DE LEFTY'S PLACE

Merry et Pippin ont connu l'enfer d'un élevage intensif où ils étaient engraisés pour leur chair et destinés à être envoyés entre 7 et 9 semaines à l'abattoir. Leurs conditions de vie étaient effroyables et ils n'avaient même pas accès à un bassin d'eau, besoin pourtant essentiel des canards. Sauvés et recueillis par le refuge Lefty's Place, ces deux compères inséparables connaissent désormais, entre autres joies, celle de pouvoir nager.



© Tamara Kenneally, Lefty's Place

Par Vegan Freestyle
Pour une vingtaine
de feuilletés



FEUILLETÉS FAÇON ESCARGOTS AU BEURRE MAÎTRE D'HÔTEL

INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- 150 g de champignons de Paris
- 20 g de persil
- 2 gousses d'ail
- 5 noix de Grenoble
- Huile d'olive
- 1 càs de lait végétal
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Éplucher et émincer l'ail. Couper les champignons en petits morceaux. Faire revenir le tout dans une poêle 5-6 min avec un peu d'huile d'olive.
2. Ajouter le persil ciselé et les noix concassées.
3. Mixer en ajoutant 1 càs d'huile d'olive.
4. Étaler la pâte feuilletée et la couper en rectangle.
5. Étaler le mélange mixé sur la pâte. Rouler un côté 2 fois pour former la tête et l'autre côté entièrement pour former le corps.
6. Mettre au congélateur 30 min. Préchauffer le four à 210 °C.
7. Couper le rouleau en tranches puis les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
8. Badigeonner d'un mélange de lait et d'huile. Enfourner 10 à 15 min.
9. Mettre des brins de romarin pour les antennes.

Décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
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, 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 5 POINTS



21 jours pour améliorer le monde.



Un groupe Facebook privé à votre disposition.



Des conseils, des astuces, des recettes.



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 : 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.

Découvrez également nos différentes expositions pédagogiques que vous pouvez réserver gratuitement pour votre collège, lycée, centre culturel, bibliothèque, festival ou événement ponctuel.

À découvrir sur
EDUCATION.L214.COM

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
- Ellie Mae Farm Sanctuary (États-Unis) | elliemaefarmsanctuary.org
- Ludovic Sueur | ludovicsueur.com

RECETTES ET LEURS PHOTOS

- La cuisine végétale d'Anaïs | lacuisinevegetaledanais.fr
- Lady Pastelle | ladypastelle.fr
- Tiph'Enjoy | tiphenjoy.com
- Vegan Freestyle | veganfreestyle.com
- Where do you get your proteins | wheredoyougetyourproteins.blogspot.com

PHOTO DE COUVERTURE

Lefty's Place (Australie) | tamarakenneallyphotography.com

PHOTO DE 4^E DE COUVERTURE

GroinGroin (France) | groingroin.org

IMPRESSION

Imprimerie Clément

Merci

de nous avoir suivis tout
au long de l'année 2021 !

© Ludovic Sueur

RETROUVEZ-NOUS
SUR INTERNET
& LES RÉSEAUX SOCIAUX



L214.com



vegan-pratique.fr



vegorestofr



education.l214.com



politique-animaux.fr



viande.info



improved-food.com



blog.L214.com



facebook



instagram



twitter



youtube

Association L214
CS20317
69363 LYON 08 Cedex

