



## Quels sont les avantages ?

Explorer des alternatives à la viande peut ouvrir un monde de possibilités avec de nouveaux plats et de nouvelles saveurs qui égayent vos repas !

- Les protéines végétales sont souvent plus abordables vous pourrez faire des économies.
- En réduisant notre consommation de viande, nous jouons également un rôle crucial pour protéger nos ressources naturelles.
- En diminuant la quantité de viande, nous travaillons sur la prévention des maladies potentielles et l'amélioration de notre santé.
- Nous encourageons des pratiques plus respectueuses et contribuons à améliorer le bien-être animal.

Ensemble, chaque petit changement compte. Alors, soyons prêts à explorer de nouveaux horizons culinaires !

# 20 MARS

# Journée Mondiale SANS VIANDE

Depuis plus de 30 ans, cette campagne internationale initiée par l'association américaine pour les droits des animaux FARM milite pour une alimentation sans produits d'origine animale.

## Pourquoi réduire sa consommation de viande ?

Consommer beaucoup de protéine d'origine animal peut avoir des conséquences néfastes pour l'environnement, la santé ou le bien-être animal.

### Sur le plan environnemental :



L'élevage intensif émet une source importante de gaz à effet de serre (comme le méthane), qui contribue au réchauffement climatique. De plus, l'élevage nécessite des ressources naturelles comme l'eau et des terres qui entraîne une déforestation et une perte de biodiversité.

### Sur le plan de la santé :



Une consommation excessive de viande rouge et de charcuterie augmente le risque de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

### Sur le plan éthique :



L'élevage intensif de bétail est souvent associé à des conditions de vie et d'abattage peu respectueuses du bien-être animal.



# Et à Saint-Denis-en-Val

L'équipe de la restauration collective se mobilise chaque semaine pour préparer un repas végétarien de qualité à vos enfants dans le cadre de l'application de la loi EGALIM. **Aujourd'hui, elle vous partage sa meilleure recette que les enfants adorent afin de vous permettre de la réaliser.**



## Préparation

1. Cuire les pommes de terres à la vapeur
2. Emincer l'oignon, l'ail, l'échalote  
Et faire revenir dans 50g de beurre
3. Ajouter l'égrené ou les lentilles corail, les tomates pelées et la sauce tomate ; assaisonner et laisser mijoter 15 mn à feu doux
4. Ecraser les pommes de terre, ajouter le lait et le reste de beurre
5. Etaler dans le fond du plat l'égrené ou les lentilles  
Et ajouter la purée et saupoudrer de chapelure
6. Enfourner 10 mn au four sur grill thermostat 190°

## Le hachis parmentier végétal



### Ingrédients pour 4 gourmands



- 800g de pomme de terres
- 200cl de lait (selon la consistance souhaitée)
- 400g d'égrené végétal ou de lentilles corail (cuite)
- 400g de tomates pelées en conserve ou 300g de tomate fraîche (de saison)
- 100g de sauce tomate
- 150g de beurre
- 5g de sel et 3g de poivre
- 1 oignon
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- Persil/ thym et laurier



### Astuce du Chef Stéphane

Avant de mettre de la chapelure étaler un filet d'huile d'olive sur la purée. A titre personnel, je préfère avec les lentilles corail.

Bon appétit !