

POURQUOI NOUS SOMMES EN DEUIL...



Chaque année, **55 milliards d'animaux terrestres** sont tués pour leur chair. Durant la même période, **150 millions de tonnes** de poissons meurent par suffocation dans les filets de pêche.

Aussi, dans l'industrie des œufs, les poussins mâles, ne pouvant pondre, sont tués juste après leur naissance: ils sont **gazés ou broyés vivants**. Quant aux vaches laitières, pour produire du lait, elles doivent comme tous les mammifères donner naissance à un petit. Les veaux sont **séparés de leur mère** quelque temps après la mise bas ce qui provoque angoisse et désarroi pour la vache autant que pour le petit. La vache est envoyée à l'abattoir à l'âge de 6 ans, n'étant plus rentable, alors qu'elle pourrait vivre jusqu'à 20 ans.



Il est devenu **tellement banal** de consommer des aliments d'origine animale et beaucoup d'entre nous ont simplement oublié d'où ils proviennent. Mais chaque morceau de viande, chaque œuf, chaque verre de lait engendre **l'exploitation et le meurtre d'un animal**.

Il ne se passe pas un mois sans qu'il y ait un incendie d'une exploitation agricole dans laquelle des animaux ont **péri brûlés ou asphyxiés**.

La saison des grillades battant son plein, l'abattage a pris **un rythme infernal**.

Nous sommes en deuil pour ces milliards d'êtres sensibles tués pour un simple plaisir gustatif. Il est grand temps que notre société abolisse le *spécisme et l'exploitation animale!

**Le spécisme est l'idéologie qui permet d'accepter que l'on fasse subir à un être sensible, ce que l'on ne voudrait pas qu'on nous fasse, simplement parce qu'il est d'une autre espèce.*

POURQUOI NOUS SOMMES EN DEUIL...



Chaque année, **55 milliards d'animaux terrestres** sont tués pour leur chair. Durant la même période, **150 millions de tonnes** de poissons meurent par suffocation dans les filets de pêche.

Aussi, dans l'industrie des œufs, les poussins mâles, ne pouvant pondre, sont tués juste après leur naissance: ils sont **gazés ou broyés vivants**. Quant aux vaches laitières, pour produire du lait, elles doivent comme tous les mammifères donner naissance à un petit. Les veaux sont **séparés de leur mère** quelque temps après la mise bas ce qui provoque angoisse et désarroi pour la vache autant que pour le petit. La vache est envoyée à l'abattoir à l'âge de 6 ans, n'étant plus rentable, alors qu'elle pourrait vivre jusqu'à 20 ans.



Il est devenu **tellement banal** de consommer des aliments d'origine animale et beaucoup d'entre nous ont simplement oublié d'où ils proviennent. Mais chaque morceau de viande, chaque œuf, chaque verre de lait engendre **l'exploitation et le meurtre d'un animal**.

Il ne se passe pas un mois sans qu'il y ait un incendie d'une exploitation agricole dans laquelle des animaux ont **péri brûlés ou asphyxiés**.

La saison des grillades battant son plein, l'abattage a pris **un rythme infernal**.

Nous sommes en deuil pour ces milliards d'êtres sensibles tués pour un simple plaisir gustatif. Il est grand temps que notre société abolisse le *spécisme et l'exploitation animale!

**Le spécisme est l'idéologie qui permet d'accepter que l'on fasse subir à un être sensible, ce que l'on ne voudrait pas qu'on nous fasse, simplement parce qu'il est d'une autre espèce.*

On peut voir que **la société réalise de plus en plus** que les humains ne sont pas les seuls animaux ressentir des **émotions, des désirs, des préférences**, en effet les autres animaux sont aussi doués d'une vie mentale et il s'ensuit logiquement qu'on doit **arrêter de les traiter comme une simple ressource**.

Il est clair qu'un jour **les abattoirs seront abolis** et les gens ne comprendront pas comment nous avons pu tuer des animaux avec lesquels nous partageons cette planète simplement pour une question d'habitude et de plaisir gustatif. Néanmoins en attendant l'abolition du massacre, il est **important de boycotter** les produits d'origine animale et **exprimer publiquement** que les animaux sont des êtres ayant des intérêts et ne méritant pas de se faire découper en morceaux.

Quelques recettes végétaliennes:

Galettes aux noix et flocons d'avoine

100g de flocons d'avoine, 50g de noix pilées, 1 gousse d'ail hachée, 25cL de bouillon de légumes, 0,5 càt de miso, 1 càt de sauce de soja, noix de muscade, sel, poivre, chapelure, huile d'arachide.

Porter le bouillon à ébullition avec la sauce de soja, le miso et l'ail haché. Y verser les flocons, porter à ébullition puis laisser mijoter 20 min à petit feu. Laisser refroidir. Ajouter les noix à la préparation ainsi que les épices et suffisamment de chapelure pour former de petites galettes. Rissoler dans l'huile quelques min de chaque côté. Vous pouvez servir ces galettes avec une sauce à l'oignon et au curry et des pommes de terre nature ou des pommes frites.

Tarte lentilles corail

250g de pâte feuilletée, 150g de lentilles corail, 2 oignons émincés, 1 bouquet de persil haché, 150g de yaourt au soja nature, 400mL d'eau, graines de cumin, graines de moutarde, curry, poivre de Cayenne, sel, poivre, huile d'arachide.

Rissoler l'oignon dans l'huile et laisser mijoter pendant 30 min. Pendant ce temps, rissoler les graines, le curry et le poivre, leur ajouter les lentilles puis l'eau. Porter à ébullition puis laisser mijoter 20 min environ. Mélanger le persil au yaourt, l'ajouter, ainsi que les oignons, aux lentilles, une fois la cuisson terminée. Étaler la pâte dans un moule, la garnir de la préparation et cuire 30 min à 180°C.

Des centaines de recettes végétaliennes (desserts, entrées...) sont disponibles sur:

→ avis.free.fr

→ cuisinez-vegetalien.net

On peut voir que **la société réalise de plus en plus** que les humains ne sont pas les seuls animaux ressentir des **émotions, des désirs, des préférences**, en effet les autres animaux sont aussi doués d'une vie mentale et il s'ensuit logiquement qu'on doit **arrêter de les traiter comme une simple ressource**.

Il est clair qu'un jour **les abattoirs seront abolis** et les gens ne comprendront pas comment nous avons pu tuer des animaux avec lesquels nous partageons cette planète simplement pour une question d'habitude et de plaisir gustatif. Néanmoins en attendant l'abolition du massacre, il est **important de boycotter** les produits d'origine animale et **exprimer publiquement** que les animaux sont des êtres ayant des intérêts et ne méritant pas de se faire découper en morceaux.

Quelques recettes végétaliennes:

Galettes aux noix et flocons d'avoine

100g de flocons d'avoine, 50g de noix pilées, 1 gousse d'ail hachée, 25cL de bouillon de légumes, 0,5 càt de miso, 1 càt de sauce de soja, noix de muscade, sel, poivre, chapelure, huile d'arachide.

Porter le bouillon à ébullition avec la sauce de soja, le miso et l'ail haché. Y verser les flocons, porter à ébullition puis laisser mijoter 20 min à petit feu. Laisser refroidir. Ajouter les noix à la préparation ainsi que les épices et suffisamment de chapelure pour former de petites galettes. Rissoler dans l'huile quelques min de chaque côté. Vous pouvez servir ces galettes avec une sauce à l'oignon et au curry et des pommes de terre nature ou des pommes frites.

Tarte lentilles corail

250g de pâte feuilletée, 150g de lentilles corail, 2 oignons émincés, 1 bouquet de persil haché, 150g de yaourt au soja nature, 400mL d'eau, graines de cumin, graines de moutarde, curry, poivre de Cayenne, sel, poivre, huile d'arachide.

Rissoler l'oignon dans l'huile et laisser mijoter pendant 30 min. Pendant ce temps, rissoler les graines, le curry et le poivre, leur ajouter les lentilles puis l'eau. Porter à ébullition puis laisser mijoter 20 min environ. Mélanger le persil au yaourt, l'ajouter, ainsi que les oignons, aux lentilles, une fois la cuisson terminée. Étaler la pâte dans un moule, la garnir de la préparation et cuire 30 min à 180°C.

Des centaines de recettes végétaliennes (desserts, entrées...) sont disponibles sur:

→ avis.free.fr

→ cuisinez-vegetalien.net