

Pique-nique végétal



Samedi 31 août
A 12 h 30

Qu'est-ce qui est végétalien ? (liste non exhaustive, c'est juste pour des idées)

- les légumes, les fruits, les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, soja, petits pois...), les céréales (riz, pâtes, quinoa, pain...), les oléagineux (noix, amandes, sésame...), les algues (spiruline, agar-agar...)... Pour plus de vitamines et minéraux, pensez aussi aux produits crus avec des salades composées ou fruits à croquer, idéal pour les pressés.

- en règle générale : tous les produits ne contenant aucun produit d'origine animale (c'est à dire pas de viande, pas de poisson, pas de crustacés, pas de produits laitiers, pas d'œuf, pas de miel...)

Les crudivores (et tous ceux qui le souhaitent) apporteront un pique-nique composé de fruits et crudités en abondance pour une vitalité

Si vous avez des questions, des doutes, nous y répondrons avec plaisir. Vous pouvez contacter Héléne au 06 19 90 17 59 ou Fanny sur laitdeslys@gmail.com

L'été donne envie de manger des produits frais, sains et savoureux.

La cuisine végétalienne, en plus de répondre à ces critères, est bonne pour la planète et ses habitants humains et animaux.

Pour découvrir ou redécouvrir des saveurs végétales en toute simplicité, chacun apportera un plat ou un dessert à partager. Et pour un pique-nique respectueux de l'environnement, n'oubliez pas d'apporter vos couverts.

Nous profiterons de ce moment pour échanger sur des sujets divers tels que le bien-être, la santé, la spiritualité, l'écologie, la condition animale et autres sujets qui nous passionnent. N'hésitez pas à apporter de quoi nous occuper l'après-midi (jeux ou autres) si le cœur vous en dit.

A l'île Charlemagne

Rendez-vous sur le parking tout au fond à gauche (pas le parking bitumé, l'autre), devant le pont. Prendre le pont puis continuer un peu. Nous serons sous l'arbre à gauche ou derrière les arbres sur la gauche en fonction du temps et de la disponibilité.



Annulé en cas de pluie ou de grand froid