

LA LOGE VÉGANE

un guide, des pistes

Pour celles et ceux qui reçoivent (studios, plateaux, salles, festivals, colloques, forums, etc.), vous pouvez dire:

« VOICI CE QUE NOUS
VOUS OFFRONS »

Pour celles et ceux qui sont reçus (artistes, congressistes équipes techniques, panélistes, etc.), vous pouvez dire:

« VOICI CE QUE NOUS
VOUS DEMANDONS »

Quelques grands principes:

- ✓ le plus varié et coloré
 - ✓ le plus simple et naturel (bio)
 - ✓ le moins transformé
 - ✓ le moins emballé
 - ✓ le moins transporté (local)
-

Une idée imaginée, développée et testée par **domlebo**, artiste ACT, avec l'aide et le OK de **Julie Taillefer**, nutritionniste (Nutrition V)

Cet outil est un complément à la démarche écoresponsable mise en place par le CQEER, le mouvement ACT - Artistes Citoyens en Tournée et Scène écoresponsable.

Il est utile pour celles et ceux qui reçoivent et pour celles et ceux qui veulent être reçus. N'hésitez pas à le modifier, à l'enrichir et à le partager!

BUFFET FROID

- ✓ hummus et autres trempettes (aubergine, faux-mage)
- ✓ tapenades, olives, dattes, falafels
- ✓ noix et graines (attention aux allergies!)
- ✓ fruits et légumes, frais, sous plusieurs formes
- ✓ des salades (couscous, betterave, chou, grecque)
- ✓ pain, pita, craquelins, nachos, salsa et guacamole, etc.

POURQUOI PAS UN BOL?

- ✓ potage à la courge ou au chou-fleur
- ✓ soupe aux pois, soupe dahl, gaspacho l'été
- ✓ chili sans viande
- ✓ burrito bowl avec des haricots rouges ou noirs et du riz
- ✓ poké bowl rempli de fraîcheur

DES SANDWICHES? DES WRAPS?

- ✓ légumes grillés
- ✓ végépâté

DU SUCRÉ AUSSI!

- ✓ boules d'énergie
- ✓ biscuits ou muffins véganes

ET À BOIRE AVEC ÇA

- ✓ alternatives végétales au lait de vache pour les cafés
 - ✓ jus, kombucha, infusions et bières produites localement
 - ✓ eau en libre-service à proximité plutôt qu'en bouteille
-

Verres, vaisselle et ustensiles réutilisables svp!