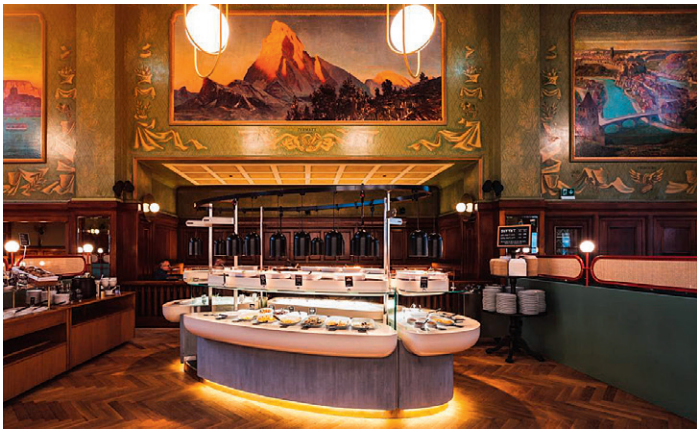
>>



6 LAISSEZ-VOUS SURPRENDRE

Chacun trouvera quelque chose à son goût chez Tibits! Leur offre entièrement végétarienne et végétalienne est composée de grands classiques de la gastronomie traditionnelle suisse et locale revisités, les spécialités de saison, et les plats inspirés des cuisines du monde entier. Passez les voir et laissez-vous surprendre par leur offre qui s'adapte au fil des saisons et qui est chaque jour différente! À Lausanne, Zurich, Berne, Bâle, Lucerne, St-Gall Winterthour et Darmstadt.
www.tibits.ch

7

UN ÉDULCORANT NATUREL

Happy maple propose trois goûts de sirop d'érable canadien avec un large éventail de saveurs, allant d'un profil léger et crémeux à une puissance pleine de complexité. Leur sirop d'érable est certifié bio, 100% pur et naturellement délicieux. Le sirop d'érable est une gourmande alternative pour sucrer ses plats de façon plus saine et peut facilement être utilisé dans n'importe quelle recette, du petit-déjeuner jusqu'au dessert.
fr.happymaple.ch

8

VÉGAN POUR QUE DALLE

Vous souhaitez manger végan sans vous ruiner? C'est possible avec ces 100 recettes inventées par deux étudiants. Qu'elles soient pour le petit déjeuner, un brunch entre amis, un goûter en famille, ou un dîner sur le pouce, ces recettes rapides et faciles à réaliser vous permettront de vous régaler à peu de frais. Du burger au falafel en passant par la soupe de potiron, le Pad Thai, les pancakes et les muffins à la banane, il y en a pour tous les goûts. *Végan pour que dalle*, de Muriel Widmer et Joel Adank, Éditions Helvetiq.
www.payot.ch

9 GOURMANDISE, DIVERSITÉ ET NUTRITION

Les deux cheffes du Be Kind Café proposent à leurs clients une cuisine végétalienne et gourmande. Elles souhaitent partager la conviction qu'il est possible de faire rimer plaisir de la table, nourriture saine, démarches écologique et éthique. Leur cuisine est avant tout savoureuse et fait la part belle aux légumes et aux fruits frais de saison... Elles vous proposent des plats et des pâtisseries de la cuisine française revisités, mais aussi des plats s'inspirant des nombreuses cuisines du monde (mexicaine, asiatique, indienne, italienne, libanaise, marocaine…).
www.bekindcafe.ch

10 ET SI ON CHANGEAIT DE CRÉMERIE?

Crémerie Végane à Genève vous propose des affinés végétaux, et autres succédanés de produits laitiers. Tous leurs produits sont fabriqués à base de noix de cajou issues des filières durables, de façon artisanale, avec beaucoup de patience et de passion. Vous trouverez des crèmes et affinés dans leur boutique ou sur leur site internet.
www.cremerievegane.com

PHOTOS: DR