



Le **MELI-MELO**
12, boulevard de la Libération
à Lorgues

Samedi 23 avril 2016 à 19 h 30

Soirée 100% Végétale

repas bio, fait maison
sans produits animaux ni gluten

Places limitées – réservation obligatoire avant le 20 avril 2016

06 72 91 48 45 - lorgues.vegan@gmail.com -  *Lorgues végan*



Eveline Rovera confie ses fourneaux à

Elisabeth Boutevin-Koskas
chefe intermittente de cuisine



Menu : 23 € par personne

Mise en bouche

Tartare algues et pommes
Caviar d'amarante à la spiruline (algue bleue)
*Mousse aux carottes**

Entrée

*Salade chou blanc riz noisettes**

Plat

Bouillabaisse végétale (ail, algues, blettes, brocoli, fenouil, oignons, patate douce, poireaux, pomme de terre, tofu)

Dessert

Panna cotta végétale au citron

Infusion des Amis

Thé marin

**allergènes présents : fruits à coque - traces éventuelles de gluten*

Les **algues** constituent un groupe hétérogène comprenant des centaines de plantes vivant en eau douce ou salée. Elles sont probablement les toutes premières plantes connues. On pourrait dire qu'il s'agit de légumes aquatiques. Leur taille varie de moins d'un millimètre pour les *algues microscopiques*, à quelques centaines de mètres pour les *laminaires géantes*.

Ces *plantes marines* font partie des traditions culinaires des populations côtières de la Chine, du Japon, de la Polynésie, d'Hawaï, du Royaume-Uni, de l'Islande et de la Sibérie.

Les **algues** sont riches en fibres, en sels minéraux, en oligo-éléments et pauvres en calories.

Une cinquantaine d'espèces d'**algues** comestibles sauvages ou cultivées sont utilisées pour l'alimentation humaine, soit directement, soit sous forme de compléments alimentaires ou sous forme d'additifs.

Les **algues** sont également présentes en cosmétique, dans l'alimentation animale et dans l'agriculture.

Pour préparer ce repas, aucun animal ne sera maltraité ou tué, plusieurs milliers de litres d'eau seront économisés (*la fabrication d'1 kg de viande nécessite 15 000 l d'eau*), les émissions de gaz à effet de serre seront minimales, la couche d'ozone sera protégée, la déforestation limitée, les terres cultivables préservées.

Et c'est bon pour la santé ! Bon appétit !

A noter : une fois par mois, le Méli mélo vous proposera un nouveau repas 100% végétal
prochaine date à réserver : le **21 mai 2016**