

BLUTOPIA



15 RECETTES SIMPLES

DE L'ASSIETTE À L'OCÉAN

BONNES POUR L'OCÉAN...
ET POUR VOUS !



COMMENT VÉGÉTALISER SON ALIMENTATION PEUT SAUVER L'OCÉAN ?

L'océan absorbe 30% des émissions de gaz à effet de serre. Sans lui, la température moyenne sur la planète serait de 50°C vs. 15°C aujourd'hui. Bref, l'océan régule le climat... mais il commence sérieusement à s'asphyxier.

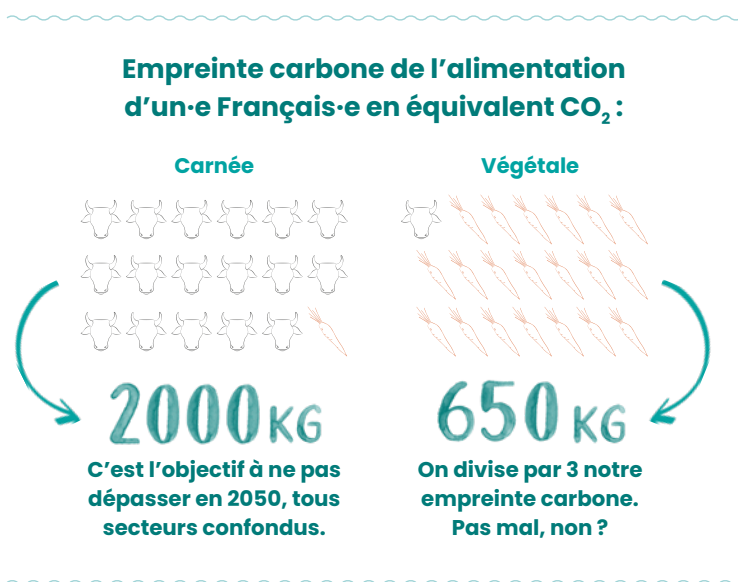
Baisse de la capacité de séquestration du dioxyde de carbone, modification des courants marins, désoxygénation, acidification de l'eau... Ce sont seulement quelques conséquences du dérèglement climatique sur l'océan.

Les responsables ? Il y en a plusieurs, mais notre alimentation est dans le top du classement.



En effet, 25% de notre empreinte carbone est liée à notre alimentation. Un-e Français-e émet chaque année plus de 2 tonnes d'équivalent CO₂ rien qu'avec ce qu'il met dans son assiette... C'est l'objectif d'empreinte carbone individuelle à atteindre pour 2050, tous secteurs confondus.

En adoptant une alimentation végétale, on passe à 650 kg d'équivalent CO₂. On divise donc par trois l'empreinte carbone de notre assiette ! **C'est un des leviers d'action individuelle les plus puissants.**



Mais l'alimentation végétale ne paraît pas très séduisante... Elle paraît aussi peu accessible aujourd'hui : les ingrédients proposés dans un grand nombre de recettes végétales sont rares en grande surface, et acheter ces produits dans des boutiques spécialisées n'est pas possible pour tout le monde.

Ce livret a donc été conçu avec amour par Blutopia pour les novices, les étudiant-e-s, les pressé-e-s, les économes et les curieux-ses. À travers 15 recettes végétales de saison, élaborées à partir d'ingrédients simples, qu'on peut trouver partout, on compte bien vous faire découvrir et aimer la cuisine végétale !

INDEX DES RECETTES

*Ce livret numérique est interactif !
Cliquez sur la recette ou la page
désirée pour y accéder
directement.*

PRINTEMPS

- Riz cantonais
- Pois chiches thaï
- Quisotto de carottes

ÉTÉ

- Lasagnes de légumes
- Caviar d'aubergines et gaspacho
- Salade vietnamienne

AUTOMNE

- Linguine anti-gaspi
- Dahl de lentilles corail
- Chou-fleur frit à la coréenne

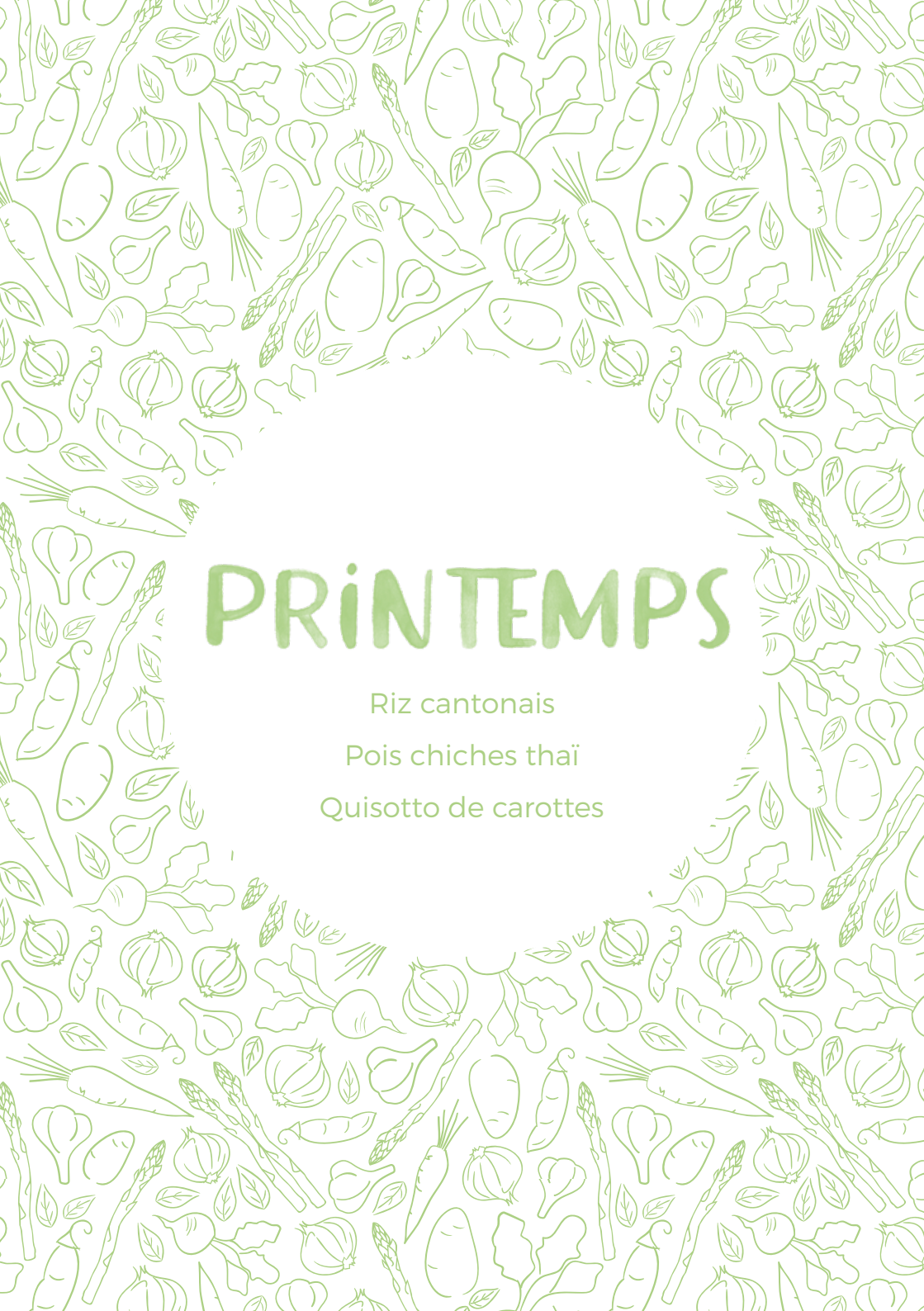
HIVER

- Couscous aux légumes d'hiver
- Crêpes à la fondue de poireaux
- Chili sin carne

DESSERTS

- Cookies
- Banana bread
- Panna cotta framboise pistache

- Mes recettes
- De l'assiette à l'océan
- Les dessous de ce livret



PRiNTEMPS

Riz cantonais

Pois chiches thaï

Quisotto de carottes



RIZ CANTONNAIS



4 PERSONNES



30 MINUTES

INGRÉDIENTS

200 g de tofu fumé
4 càs de sauce soja salée
1 càc de sirop d'érable ou
sirop d'agave
150 g de petits pois
150 g de riz
2 carottes
1 oignon

POUR L'OMELETTE VEGAN

100 g de tofu soyeux ou
10 cL de crème de soja
50 g de farine de pois
chiche
10 cL d'eau
1 càs d'huile
1 càs de fécule

MES NOTES

RECETTE

Faire cuire le riz au rice cooker ou à l'eau.

Commencer par préparer l'omelette vegan. Mixer tous les ingrédients. Verser la préparation dans une poêle chaude huilée. Couvrir et laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que les bords commencent à se détacher. Retourner et faire cuire encore quelques instants. Retirer l'omelette de la poêle et mettre de côté.

Dans la même poêle, réaliser les lardons de tofu. Couper le tofu en fines allumettes. Les ajouter dans la poêle chaude huilée avec 2 càs de sauce soja et le sirop d'érable. Faire revenir jusqu'à ce que les allumettes soient bien dorées.

Couper finement les carottes et l'oignon et les faire cuire dans un wok huilé.

Ajouter le riz cuit, l'omelette coupée en morceaux, les allumettes de tofu et les petits pois. Une fois que le riz a légèrement frit, ajouter 2 càs de sauce soja.



POIS CHICHES THAÏ



2 PERSONNES



20 MINUTES



1 HEURE

INGRÉDIENTS

250 g de pois chiches
15 cL de lait de coco
1 oignon rouge
1 gousse d'ail
Du gingembre frais
2 càs de sauce soja salée
2 càs de beurre de
cacahuètes
1 càs de sirop d'agave

FACULTATIF

Coriandre fraîche
Cébette
Cacahuètes entières

RECETTE

Si vous utilisez des pois chiches secs, pensez à les faire tremper la veille et à les faire cuire environ une heure dans de l'eau bouillante avant de commencer la préparation de la recette.

Éplucher et couper l'oignon rouge. Hacher l'ail et un peu de gingembre. Faire dorer le tout dans un wok avec un peu d'huile d'olive.

Ajouter les pois chiches cuits et un peu de curry. Faire revenir 1 minute.

Ajouter la sauce soja salée, le beurre de cacahuètes, le sirop d'agave. Bien mélanger.

Ajouter le lait de coco. Laisser mijoter 10 minutes à feu doux. Ajouter un peu d'eau si vous voulez une crème plus fluide.

Servir avec du riz et les toppings de votre choix : coriandre fraîche, cébette, cacahuètes écrasées... À votre créativité !

MES NOTES



QUISOTTO DE CAROTTES



2 PERSONNES



15 MINUTES



15 MINUTES

INGRÉDIENTS

1 oignon
2 carottes
150 g de quinoa
1 bouillon de légumes
Quelques fruits à coque
(amandes ou noix)

FACULTATIF

Persil frais
Vin blanc

RECETTE

Couper l'oignon et les carottes en petits cubes. Les ajouter dans une casserole avec un peu d'huile d'olive et les faire revenir 10 minutes.

Pendant ce temps, faire bouillir environ 50 cL d'eau et y dissoudre le bouillon de légumes.

Ajouter le quinoa cru dans la casserole (et le vin blanc si vous en mettez) et faire revenir 1 minute.

Couvrir d'une louche de bouillon. Laisser le bouillon s'évaporer entièrement et rajouter une nouvelle louche.

Continuer ainsi pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le quinoa soit complètement cuit.

Servir avec quelques fruits à coque concassés et du persil frais.

MES NOTES



ÉTÉ

Lasagnes de légumes

Caviar d'aubergines
et gaspacho

Salade vietnamienne



LASAGNES DE LÉGUMES



4 PERSONNES



30 MINUTES



30 MINUTES

INGRÉDIENTS

LASAGNES

2 carottes
1 poivron
2 oignons
1 aubergine
1 courgette
2 gousses d'ail
400 g de coulis
de tomates
1 bouillon de légumes
Feuilles de lasagnes
Herbes de Provence

BÉCHAMEL

75 g de margarine
75 g de farine
75 cL de lait d'avoine
1 bouillon de légumes
1 pincée de noix
de muscade

FACULTATIF

Fromage végétal

RECETTE

Éplucher et couper en petits dés les carottes, le poivron, les oignons, la courgette et l'aubergine. Hacher deux gousses d'ail finement. Ajouter le tout dans un wok avec un peu d'huile d'olive, dans l'ordre ci-dessus, en patientant quelques minutes entre chaque légume. Laisser cuire le tout 10 minutes et mélanger régulièrement pour ne pas que ça grille.

Ajouter le coulis de tomates, le bouillon de légumes et les herbes de Provence. Saler et poivrer. Laisser mijoter 10 minutes à feu doux.

En attendant, préparer la béchamel : dans une casserole, faire fondre la margarine. Ajouter la farine et mélanger. Ajouter le lait végétal petit à petit. Bien mélanger à chaque quantité ajoutée. Une fois tout le lait ajouté, laisser épaissir à feu doux. Ajouter le bouillon de légumes. Assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade rapée.

Une fois les deux préparations prêtes, dans un grand plat, faire plusieurs couches de légumes, feuilles de lasagnes et béchamel dans l'ordre. Finir par une bonne dose de béchamel sur le dessus.

En option, ajouter du fromage végétal.

Enfourner environ 30 minutes à 200°C.

MES NOTES



CAVIAR D'AUBERGINES & GASPACHO



4 PERSONNES



30 MINUTES

INGRÉDIENTS

CAVIAR D'AUBERGINES

4 aubergines
1 gousse d'ail
Le jus d'un demi-citron
5 càs d'huile d'olive
1-2 càc de cumin

GASPACHO COURGETTE MENTHE

4 courgettes
375 mL d'eau
3 càs d'huile d'olive
60 cL de crème de soja
ou d'avoine
3 branches de menthe

RECETTE

CAVIAR D'AUBERGINES

Laver les aubergines. Les piquer avec une fourchette et les enfourner à 200°C pour une durée de 30 minutes environ. Elles sont cuites lorsque la peau se fripe et qu'elles rendent un peu d'eau.

Couper l'ail finement. Avec une cuillère, récupérer la chair des aubergines. Mélanger à la fourchette ou dans un mixeur tous les ingrédients. Saler et poivrer.

Laisser reposer au frais au moins 1 heure et servir avec du pain pita ou du pain au levain.

GASPACHO COURGETTE MENTHE

Éplucher et couper les courgettes en dés.

Dans une casserole, ajouter les courgettes et l'eau et faire cuire une vingtaine de minutes.

Ajouter la crème végétale, l'huile d'olive et la menthe coupée. Mixer le tout. Ajouter sel et poivre.

Servir très frais.

MES NOTES



SALADE VIETNAMIENNE



2 PERSONNES



20 MINUTES

INGRÉDIENTS

150 g de vermicelles
de riz
2 carottes
1 concombre
1 poivron
Du gingembre frais
3 càs de sauce soja salée
2 càs de beurre de
cacahuètes
1 càs de sirop d'agave
ou sirop d'érable
1 demi-citron jaune

FACULTATIF

De la fécule de maïs
ou de pomme de terre
Du curcuma
Du tofu nature

RECETTE

Dans un bol, mélanger la sauce soja salée, le beurre de cacahuètes, le sirop d'érable, le jus et du zeste de citron jaune et un peu de gingembre rapé. Ajouter un peu d'eau pour désépaissir la sauce.

Couper les carottes, le concombre et le poivron en fines lamelles.

Faire cuire les vermicelles de riz, les passer sous l'eau froide, les égoutter et les démêler.

En option, préparer le tofu frit. Couper le tofu nature en dés. Les enrober de fécule mélangée à du curcuma, du sel et du poivre. Faire frire les dés de tofu dans une poêle bien chaude avec un fond d'huile de tournesol.

Mélanger les vermicelles, les légumes et la sauce et ajouter le tofu frit par dessus.

MES NOTES



AUTOMNE

Linguine anti-gaspi

Dahl de lentilles corail

Chou-fleur frit à la coréenne



LINGUINE ANTI-GASPI



4 PERSONNES



15 MINUTES

INGRÉDIENTS

Les fanes d'une botte de carottes
5 càs de graines de courge ou de tournesol
3 gousses d'ail
12 càs d'huile d'olive environ
450 g de linguine ou les pâtes de votre choix
En été : du basilic

RECETTE

Faire cuire les pâtes et garder un peu d'eau de cuisson.

Mixer les fanes de carottes, les graines, l'ail et l'huile. En été, ajouter le basilic frais. Saler et poivrer. Ajuster la texture en ajoutant de l'huile si besoin.

Mélanger la préparation mixée aux pâtes cuites en ajoutant un peu d'eau de cuisson.

Servez avec quelques graines de courge ou de tournesol et des herbes aromatiques fraîches.

MES NOTES



DAHL DE LENTILLES CORAIL



4 PERSONNES



20 MINUTES



20 MINUTES

INGRÉDIENTS

400 g de tomates
concassées
400 g de lait de coco
300 g de lentilles corail
sèches
2 carottes
2 oignons
2 courgettes
1 gousse d'ail
Du gingembre frais
1 bouillon de légumes
Épices : curcuma, cumin,
coriandre, poivre

FACULTATIF

Pousses d'épinard
ou chou kale

MES NOTES

RECETTE

Éplucher et couper les carottes, les oignons et les courgettes. Les ajouter dans un wok avec un peu d'huile d'olive, dans l'ordre ci-dessus.

Ajouter l'ail et le gingembre hachés et un mélange d'épices indiennes : curcuma, cumin, coriandre, poivre.

Une fois les légumes cuits, ajouter les tomates concassées, le lait de coco, le bouillon de légumes et les lentilles corail.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 25 minutes, en remuant de temps en temps.

En option, ajouter des pousses d'épinard ou du chou kale pour les dernières minutes de cuisson.

Servir avec du riz, du boulgour ou de l'épeautre.



CHOU-FLEUR FRIT À LA CORÉENNE



4 PERSONNES



40 MINUTES

INGRÉDIENTS

CHOU-FLEUR FRIT

1 chou fleur
De la fécule de maïs
De la farine
Du lait végétal
De l'huile de tournesol

SAUCE ORANGE

1 orange
80 g de sirop d'érable
ou sirop d'agave
50 mL de sauce soja salée
1 grosse gousse d'ail
ou deux petites

RIZ COCO

200 g de riz
400 mL de lait de coco

FACULTATIF

Sauce sriracha

MES NOTES

RECETTE

Mélanger dans une petite casserole le jus d'orange, le sirop, la sauce soja salée, 30mL d'eau et porter à ébullition.

Émincer l'ail finement et l'ajouter quand la sauce a réduit.

Laisser épaissir environ 15 minutes à feu moyen jusqu'à obtenir un sirop, puis retirer le sirop du feu et le laisser tiédir pour l'épaissir.

Faire cuire le riz dans un mélange d'eau et de lait de coco.

Séparer les fleurets de chou-fleur et les plonger dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes. Il faut qu'ils restent croquants.

Placer de la fécule de maïs et de la farine dans un bol, du lait végétal dans un autre. Tremper les fleurets dans le lait, puis dans la fécule de maïs. Répéter une fois l'opération.

Placer les fleurets recouverts dans un fond d'huile de tournesol porté à ébullition ou dans une friteuse. Les retourner et les retirer quand ils sont bien dorés.

Une fois frits, ajouter les fleurets de chou-fleur dans un bol avec la sauce à l'orange. Bien mélanger pour que la sauce recouvre tous les recoins du chou-fleur.

Servir avec le riz et ajouter un peu de sauce sriracha pour pimenter le plat si ça vous tente.



HIVER

Couscous aux légumes d'hiver

Crêpes à la fondue de poireaux

Chili sin carne



COUSCOUS AUX LÉGUMES D'HIVER



4 PERSONNES



15 MINUTES



35 MINUTES

INGRÉDIENTS

250 g de semoule
2 gros navets
2 poireaux
4 carottes
2 oignons
1 bouillon de légumes
150 g de pois chiches
1 càs de ras-el-hanout
1 càs de cumin
1 càs de coriandre
moulue
1 càc de cannelle

FACULTATIF

Raisins secs
Saucisses végétales

RECETTE

Si vous utilisez des pois chiches secs, pensez à les faire tremper la veille et à les faire cuire environ une heure dans de l'eau bouillante avant de commencer la préparation de la recette.

Éplucher et couper en lamelles les carottes et les oignons. Couper grossièrement les navets et poireaux. Garder le vert des poireaux, c'est tout aussi bon que le blanc !

Faire revenir les oignons dans une casserole chaude huilée. Ajouter les carottes, les poireaux et les navets et faire revenir 5 minutes.

Ajouter les épices et le bouillon émietté, puis 40 cL d'eau. Couvrir et laisser mijoter entre 30 et 40 minutes.

Ajouter les pois chiches cuits et les raisins secs.

En option, ajouter des saucisses végétales préalablement cuites à la poêle.

Préparer la semoule avec une bonne dose d'huile.

Servir la préparation de légumes (et saucisses végétales) avec un dôme de semoule au centre de l'assiette.

MES NOTES



CRÊPES À LA FONDUE DE POIREAUX



4 PERSONNES



30 MINUTES

INGRÉDIENTS

2 poireaux
3 échalotes
1 oignon
Des noix
4 galettes de sarrasin
150 mL de crème de soja
Noix de muscade
Persil frais

FACULTATIF

200 g de tofu soyeux

RECETTE

Éplucher et couper finement tous les légumes.

Faire revenir dans une poêle huilée l'oignon et les échalotes, puis y ajouter les poireaux et de la noix de muscade.

Une fois dorés, ajouter un peu d'eau et faire cuire une vingtaine de minutes.

Ajouter la crème de soja fouettée avec, en option, le tofu soyeux. Saler et poivrer.

Dans une autre poêle, faire chauffer la galette, ajouter la fondue de poireaux au centre, et plier la galette.

Servir avec quelques noix concassées et du persil frais.

MES NOTES



CHILI SIN CARNE



4 PERSONNES



15 MINUTES



30 MINUTES

INGRÉDIENTS

1 oignon jaune
2 gousses d'ail
2 carottes
600 g de haricots rouges
200 g de maïs (conserve)
400 g de tomates pelées
ou concassées
2 càc de paprika
1 càc de cumin
1 càc de piment doux
200 g de riz
Coriandre fraîche

FACULTATIF

1 càc de tabasco

MES NOTES

RECETTE

Si vous utilisez des haricots rouges secs, pensez à les faire tremper la veille et à les faire cuire environ une heure dans de l'eau bouillante avant de commencer la préparation de la recette.

Éplucher et couper les carottes, l'oignon et l'ail.

Dans un wok chauffé et huilé, faire revenir les légumes dans l'ordre ci-dessus pendant une dizaine de minutes.

Ajouter alors les haricots rouges cuits et toutes les épices. Faire revenir quelques minutes.

Ajouter les tomates, le maïs, le sel et le poivre. Laisser mijoter une trentaine de minutes.

Pendant ce temps, faire cuire le riz.

Une fois que tout est cuit, servir le chili avec du riz et de la coriandre fraîche.



DESSERTS

Cookies

Banana bread

Panna cotta framboise pistache



COOKIES



UNE QUINZAINE



20 MINUTES



10 MINUTES

INGRÉDIENTS

250 g de farine
180 g de sucre de canne
75 g d'huile de coco
solide
60 mL de lait végétal
(avoine ou coco)
Une tablette de chocolat
vegan coupée en pépites
½ banane écrasée
1 càc de sel
½ càc de bicarbonate
de soude

RECETTE

Mélanger les ingrédients secs dans un bol sans les pépites et les ingrédients humides dans un autre.

Mélanger le contenu des deux bols ensemble, et ajouter les pépites de chocolat.

Mettre la pâte au congélateur pendant une vingtaine de minutes et préchauffer le four à 190°C.

Former des boules de pâtes de la taille d'une balle de golf et les déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Mettre au four pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que les cookies soient légèrement dorés. Retirer du four et laisser reposer une dizaine de minutes avant de déguster.

MES NOTES



BANANA BREAD



4 PERSONNES



20 MINUTES



60 MINUTES

INGRÉDIENTS

3 bananes bien mûres
100 g de sucre de canne
60 mL d'huile végétale
60 mL de lait végétal
(avoine ou amande)
150 g de farine
1 càc de bicarbonate de
soude
1 pincée de sel
Noix et/ou pépites de
chocolat et/ou cannelle...

RECETTE

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, mélanger les bananes préalablement écrasées, le sucre, l'huile végétale et le lait végétal.

Dans un autre saladier, mélanger la farine, le bicarbonate de soude et le sel.

Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides. Ajouter au choix des noix, des pépites de chocolat, de la cannelle... et mélanger.

Verser dans un moule à cake huilé et enfourner pendant 50 à 60 minutes.

MES NOTES



PANNA COTTA FRAMBOISE PISTACHE



6 PORTIONS



20 MINUTES



4 HEURES

INGRÉDIENTS

300 mL de crème végétale (ici à l'amande)
300 mL de lait végétal (amande)
3 g d'agar agar
60 g de cassonade
3 g de vanille en poudre ou d'extrait de vanille
400 g de framboises
Pistaches concassées

Les framboises peuvent être remplacées par un autre fruit de saison.

RECETTE

Porter à ébullition les framboises avec 20 g de cassonade et 1 g de vanille en poudre. Ajouter 1 g d'agar agar. Maintenir 1 minute à ébullition puis laisser compoter 5 minutes à feu doux en mélangeant de temps en temps.

Transvaser dans un pot et laisser refroidir.

Pendant ce temps, faire chauffer la crème végétale avec le lait. Ajouter 40 g de cassonade, 2 g de vanille et des pistaches préalablement mixées. Porter à ébullition.

Dès l'apparition des premières bulles, ajouter 2 g d'agar agar. Maintenir l'ébullition pendant 1 minute tout en mélangeant. Ajouter quelques pistaches concassées à la crème.

Verser soigneusement dans les verrines, laisser refroidir 20 à 30 minutes puis mettre au frais environ 3 heures, le temps de laisser prendre la panna cotta.

Verser la compotée de fruits sur les panna cotta, laisser reposer au frais.

Ajouter le reste des pistaches concassées sur les panna cotta au moment de servir.

MES NOTES



PERSONNES



MINUTES



MINUTES

INGRÉDIENTS



RECETTE





PERSONNES



MINUTES



MINUTES

INGRÉDIENTS



RECETTE





PERSONNES



MINUTES



MINUTES

INGRÉDIENTS



RECETTE





PERSONNES



MINUTES



MINUTES

INGRÉDIENTS



RECETTE





PERSONNES



MINUTES



MINUTES

INGRÉDIENTS



RECETTE





PERSONNES



MINUTES



MINUTES

INGRÉDIENTS



RECETTE





PERSONNES



MINUTES



MINUTES

INGRÉDIENTS



RECETTE





PERSONNES



MINUTES



MINUTES

INGRÉDIENTS



RECETTE



SE FAIRE PLAISIR SANS DÉTRAQUER L'OCÉAN

Peut-on se faire plaisir en mangeant sans détraquer l'océan ? C'est la question à laquelle répond le documentaire *De l'assiette à l'océan* produit par Blutopia. Malaury Morin, Julien Gerbet et Alix Anastassiou sont parties sillonner les routes de France en stop à la ren-

contre de scientifiques, d'activistes, d'entrepreneurs, de femmes et d'hommes politiques afin de montrer comment la pêche, l'élevage industriel, l'usage de pesticides et d'engrais chimiques et le transport de marchandises modifient les équilibres naturels et menacent les écosystèmes marins. Leur objectif ?

Faire émerger un nouveau récit et montrer qu'il est possible de limiter les problèmes en faisant les bons choix, à tous les niveaux. Parce que oui, on peut tou-te-s se faire plaisir en mangeant sans détraquer l'océan.

Le documentaire *De l'assiette à l'océan* s'inscrit dans une campagne nationale de grande ampleur avec :

● d'autres outils audiovisuels, dont une exposition photos et un podcast, pour faire évoluer les imaginaires collectifs,

- des programmes pédagogiques auprès des jeunes pour former les futur-e-s ambassadeur-ric-e-s de l'océan,
- des interventions en établissements scolaires et en entreprises,
- des événements grand public.



Ce livret de recettes a été créé pour vous aider à passer à l'action facilement, chaque fois que vous vous mettez derrière les fourneaux.

LES DESSOUS DE CE LIVRET



DUNE STORA-SIMONET

Chargée de pédagogie chez Blutopia le temps de l'été 2022, elle est à l'initiative de ce livret, a élaboré les recettes et réalisé les photos.

Anecdote : Elle a lancé une pétition pour avoir une option végétarienne quotidienne à la cantine du CROUS de Nice-Toulon, et a obtenu 1 500 signatures en un mois !



MALAURY MORIN

Co-fondatrice de Blutopia, elle a assuré le bon déroulement du processus de réalisation de ce livret.

Anecdote : Passionnée de cuisine, elle constate un regain de créativité et découvre de nouvelles saveurs depuis qu'elle a la « contrainte » du végétal !



JUDITH GILLET

Graphiste indépendante, elle a offert ses services à Blutopia pour la direction artistique et la mise en page de ce livret.

Anecdote : Végétalienne depuis plusieurs années, réaliser un livret de recettes végétales était sur sa bucket-list professionnelle !



Blutopia est une association loi 1901 créée en 2018
par deux amoureux de l'océan, Julien Gerbet
et Malaury Morin.

Basée à La Rochelle, cette association encourage les
citoyen-ne-s à agir pour préserver l'océan depuis leur
assiette en partageant, toujours de manière positive,
des solutions concrètes.

**Avec la campagne *De l'assiette à l'océan*, Blutopia
explore les liens entre notre alimentation et son
impact sur l'océan et montre qu'il est possible de se
faire plaisir en mangeant sans détraquer l'océan.
*Alors, on passe à table ?***



5 € TTC