

# Le flexitarisme

## 4ème Rencontre Convives

Jeudi 12 mars 2020

### En bref...

Le flexitarisme est une pratique alimentaire dont la base quotidienne est végétarienne mais qui autorise une consommation occasionnelle de viande. On qualifie ainsi couramment de flexitarien quelqu'un qui a fortement réduit sa consommation de viande sans pour autant être devenu végétarien.

Cette image est une représentation de la composition d'une assiette flexitarienne avec majoritairement des fruits et légumes ainsi que des céréales complètes et légumineuses.

### Quelques chiffres :

12% de la consommation de viande  
au sein des foyers français aurait  
34% compterait un membre flexitarien

### Et au RIL ?

Au RIL, vous pouvez ainsi adopter le flexitarisme avec par exemple le végétarien disponible à *La Plancha* ainsi que nos lentilles HVE (Haute Valeur

Environnementale) produits par Les Robins des Champs à Toussieu (69) à *La Brasserie RIL*. Au *Salad'Bar* vous trouverez diverses salades que vous pouvez composer vous-même avec des légumes de saison. Le RIL fabrique ses pâtes maison avec de la semoule de blé dur BIO provenant du Parc de Miribel à Jonage (69) ainsi que les Ravio'RIL végétariens qui, alliant légumineuses et céréales sont une alternative à la viande.

Vous avez donc tous les ingrédients  
au RIL pour évoluer vers le flexitarisme !

