

Les meilleures adresses véganes au Portugal et en Espagne



[1]

L'Espagne et le Portugal sont deux pays très connus pour la gastronomie. Et depuis un certain temps, les adresses se sont beaucoup développées dans les grandes villes de chaque pays.

Afin que vous puissiez découvrir la cuisine végétale lors de vos vacances en Espagne au Portugal, nous avons sélectionné plusieurs adresses véganes essentielles à Porto, Lisbonne et Barcelone.

[Barcelone](#) [2]

Maoz



Ce [restaurant](#) [3] se situe dans le centre-ville de la ville de Barcelone, et vous propose des falafels absolument délicieux. Au moment de passer votre commande, vous choisissez entre le pain et la salade, sachant que le restaurant propose un buffet de légumes au sein duquel vous pouvez vous servir à volonté.

Les prix sont très intéressants, ce qui en fait le probablement le meilleur rapport qualité-prix pour manger végan à Barcelone.

Adresse : Carrer de Ferran, 13

Flax and Kale



Ce [restaurant](#) [4] propose une carte 100 % végétarienne avec de nombreuses options véganes et sans gluten. Tous les plats sont sans exception sont absolument succulent !

Le restaurant est notamment connu pour ses burgers végans et végétariens, ainsi que ses tacos sans ingrédients d'origine animale. Des jus faits maison sont également proposés, qui sont délicieux et hyper riches en vitamines.

Adresse : Carrer dels Tallers, 74b

[Lisbonne](#) [5]

Ao 26



Ce [restaurant](#) [6] est situé dans le centre de Lisbonne, et très certainement le meilleur rapport qualité prix que vous puissiez trouver dans la capitale portugaise pour manger végan. Une carte très riche en plats est proposée, notamment avec plusieurs types de burgers végans dont un burger au seitan absolument délicieux.

Le menu du jour est à 7,5 euros sachant que deux options sont systématiquement proposées.

Le total passe à 9 euros si vous souhaitez également la soupe du jour qui est bien souvent délicieuse et riche en vitamines. Faire une réservation peut être une très bonne idée dans la mesure où le restaurant est presque tout le temps plein !

Adresse : R. Vítor Cordon 26

Foodprintz



Ce [restaurant](#) [7] est probablement le restaurant végan le plus connu de la ville de Lisbonne. Toute la carte est végane, et de nombreuses options sans gluten.

L'équipe est très professionnelle et hyper sympathique, ce qui rendra votre expérience très agréable. L'établissement propose également des smoothies qui sont succulents. Et la spécialité est le fromage végétal qui est fait à base de noix de cajou, une très bonne source de lipides.

Adresse : R. Rodrigo da Fonseca 82A

[Porto](#) [8]

Arvore do mundo



Ce [restaurant](#) [9] végan est très connu à Porto pour ses plats de qualité, ainsi que ses desserts auxquels personne ne peut résister ! On le connaît notamment pour son fromage végétal ainsi que la tarte banane chocolat.

Plusieurs serveurs parlent français, ce qui rend la communication beaucoup plus facile si vous ne parlez pas portugais.

Adresse: R. do Duque de Loulé 228

Vegana by Tentugal



Cet [établissement](#) [10] est le lieu idéal pour découvrir de la cuisine portugaise de qualité sans aucun produit d'origine animale. La raison est que tous les plats sont fraîchement préparés par la propriétaire qui fait la cuisine ainsi que le service. Cette dame portugaise a des talents pour cuisiner qui sont à couper le souffle !

En outre, tous les plats sont proposés à des prix très intéressants. Et l'atmosphère est très calme et relaxante. Une adresse végane absolument incontournable à Porto !

Adresse : R. Formosa 34-A

Autor: Thibaut

Dernière mise-à-jour: 31.07.2019

Source URL (modified on 31.07.2019 - 15:19): <https://www.swissveg.ch/portugaletespagne>

Links

- [1] <https://www.swissveg.ch/portugaletespagne>
- [2] <https://bonjourbarcelone.fr/>
- [3] <http://maozusa.com/restaurants/locations/barcelona>
- [4] <http://teresacarles.com/fk/>
- [5] <https://bonjourlisbonne.fr/>
- [6] <https://m.facebook.com/ao26veganfoodproject>
- [7] <http://www.foodprintzcafe.com/en/category/events/>
- [8] <https://bonjourporto.fr/>
- [9] <https://www.facebook.com/CasaArvoredoSudo/>
- [10] <https://www.facebook.com/VeganabyTentugal/>