

ELLE NANTES



Mirif, cantine végétale

DE SUPER CANTINES

COLORÉE MINT,
CANTINE VÉGÉTALE

Audrey se fournit au marché de Talensac pour composer ses assiettes végétaliennes en jouant sur les textures et couleurs des produits. Son parmentier végétal – purée de patate douce et de pomme de terre aux lentilles vertes assaisonnées de sirop d'érable, au confit d'échalotes déglacées au vin rouge, ciboulette et noisettes torréfiées – est aussi beau que bon ! On y ajoute un jus pressé de fruits et légumes, un granola maison aux poires pochées et un thé bio de la Route des Comptoirs. Plats à partir de 10 €, dessert entre 3 et 5 €. Brunch le dimanche, 22 €. Ouvert seulement pour le déjeuner. 8, rue de l'Hôtel de Ville, Nantes. Tél. : 02 40 48 23 41. À suivre sur Facebook.

NO GLU

LA CAFETIÈRE FÉLÉE

Ici, la pâtisserie et les pains sans gluten, sans lactose et vegan, sont fabriqués par Sébastien et servis par Célia. On lorgne le gâteau nantais ou le choco-

noisette au pralin (5 €), avec un excellent thé de la maison nantaise Voyages du thé. Ou on s'installe pour le lunch, avec des recettes maison, vegan et flexitariennes (soupes à 2,50 €, tartes salées, burgers...). Tout est fait sur place et en majorité bio, du pain aux chouquettes (3 € les 5). Brunch mensuel vegan annoncé sur Facebook.

3, rue de l'Échelle, Nantes.
Tél. : 06 15 21 48 08. À suivre sur Facebook.

XXS CHA CUISINE

En plus de son activité de traiteur, Charline a ouvert une table de 10 couverts au rez-de-chaussée de son chez-elle, sur réservation. Tout est fait maison : pâtes, préparations, fromages vegan, sauces... avec options sans soja, sans sucres ajoutés ou sans gluten. On goûte le curry d'épinards et tofu servi avec du riz et des fruits secs, et le gratin de fruits au lait de noisette. Formules à partir de 9 €, et sur devis en version traiteur (5 personnes minimum). Elle propose aussi un brunch mensuel et des ateliers de cuisine vegan (30 €/pers.). 23, rue des Bouchers, Laval. Tél. : 06 11 80 84 34. cha-cuisine.com

RESTO VEGAN, VRAC,
BOULANGERIE BIO...
15 PLANS ALLÉCHANTS
POUR BIEN MANGER
EN SE RÉGALANT.

PAR FABIENNE ULLMANN

SUR MESURE STICK

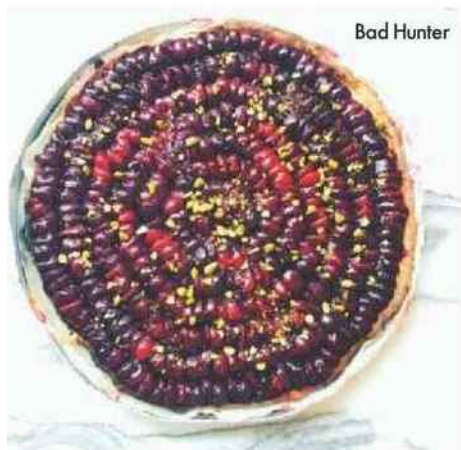
La seconde table d'Alexandre, créateur de Papill', sert des minibrochettes marinées et snackées à la plancha. L'origine des produits est annoncée, et les options – végétarien, végétalien, épicé, no glu –, précisées. On compose son assiette avec 3 sticks (viande, poisson ou veggie), plus un écrasé de pommes de terre, un risotto, un curry de potiron... et une salade de jeunes pousses, avant une salade de fruits ou le dessert du jour. Formules à partir de 12,70 €, sur place ou à emporter, le midi en semaine. 6, rue de Saverne, Nantes. Tél. : 07 68 10 46 51. restaurant-stick.com

DÉTOX CORNER
BY EDWINA

Edwina travaille des produits raisonnés, frais et énergétiques, ajoute des super aliments (spiruline, curcuma frais, badiane, gingembre...) et prépare le pain de ses panozzos. On y va pour son bouillon de mâche et cresson épicé, très herbacé, et ses poireaux vinaigrette à la grenade, ou pour un filet de poulet français mariné et grillé, avec du fenouil rôti et une sauce aux herbes fraîches. Formules à partir de 12,50 €. Pour le déjeuner uniquement, sur place ou à emporter. 8, rue Magdeleine, Nantes. Tél. : 02 28 44 57 31. cornerbyedwina.fr



Corner by Edwina



Bad Hunter

VEGGIE BAD HUNTER

Aurélie et Bertille s'inspirent des cuisines végétariennes du monde pour travailler des produits frais et des épices raisonnées ou bio. La carte change tous les midis, les options vegan ou sans gluten sont clairement affichées, les vins et boissons sont bio. On aime leur houmous de lentilles, haricots rouges ou pois cassés servis avec des crudités marinées, la soupe de panais coco et noisettes et le stew de légumes sur un lit de céréales, les pannacottas aux laits végétaux et les tartes aux fruits. Plat à 11 €.

1, allée de la Maison Rouge, Nantes.
Tél. : 02 53 78 65 18. À suivre sur Facebook.

RAFFINÉE MANGI

Virginie et Ingrid privilégient le bon, le goût, le savoir-faire artisanal, l'éthique et le bio. Avec une jolie sélection de produits inédits : les recettes de bouillons à infuser et ultra-pratiques de Chic des Plantes (12 € la boîte de 12), les huiles au basilic de la Drôme (17,20 €), le granola bio salé de Supersec (32 € le kg). On y flâne non-stop de midi à 18 h 30, histoire d'apprécier les produits vendus sur place et utilisés dans les préparations. Formule à partir de 11,70 €.

5, rue Racine, Nantes. Tél. : 09 61 69 50 17.
À suivre sur Facebook.



Mangi

INVENTIVE L'OURSE

La talentueuse cheffe Céline Mingam sublime les légumes en associant leurs modes de cuisson – crus, al dente, rôtis, glacés. Ses achats quotidiens, locaux et en circuit court, forment une carte réduite et savoureuse, et ses sauces, bouillons ou poissons juste cuits, sont généreux et digestes. Sa cuisine instinctive a fait la réputation du Gaboulet à Arles, avant l'ouverture nantaise de L'Ourse, et son livre « 1 légume = 3 recettes - Vous allez adorer les légumes », publié en mars aux éditions Ulmer, est ultra-inspirant ! Déjeuner à partir de 14 €, dîner à la carte.

1, rue Montesquieu, Nantes.
Tél. : 02 40 73 06 69. À suivre sur Facebook.

DU SHOPPING SAIN

ÉQUITABLE LA CHOCOLATERIE

De la torréfaction des fèves bio et équitables à la fabrication, tout est fait à vue dans l'atelier, séparé de la boutique par une grande verrière. Laurent ajoute du sucre de fleur de coco, pauvre en glycémie, du sel de Guérande... On craque pour les tablettes de chocolat noir ou au lait et épices (à partir de 5 €), les palets (à partir de 6 € le bocal) ou le Saint-Nazaire, un bonbon au chocolat à base de pommes de Brière et de baobab africain (9,50 € les 100 g).

16, rue Vincent-Auriol, Saint-Nazaire.
Tél. : 02 40 42 45 40.

CUISINER TOUT CRU

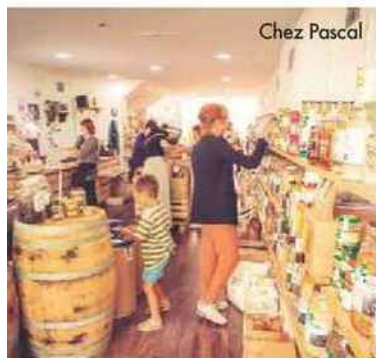
La cuisine crue, végétale et vivante, et ses super aliments, fascinent, intriguent et font de plus en plus d'adeptes. Pour nous apprendre à en maîtriser les principes, Ariane a lancé à Nantes les cRAWquantes, après une formation de Raw Chef dans une école américaine, Pure Joy Academy. Elle propose des cours en ligne, des ateliers et un service traiteur. Il n'y a plus qu'à se lancer !

Les cRAWquantes, Nantes.
Tél. : 06 15 52 20 06. lescrawquantes.fr

PAYSAN LES BOTTES

Guillaume et Côme ont installé leur boucherie en plein centre-ville. Ici, pas de comptoir, mais un billot central, un labo, une chambre de maturation à vue et des vitrines réfrigérées avec le meilleur des éleveurs de la région, spécialisés en races rustiques et endémiques élevées en plein air. On redécouvre le goût de l'excellence et les prix des circuits courts : agneau vendéen (à partir de 20 € le kg), côtes de vaches parthenaises maturées à 36 € le kg et charcuteries au top, avec un pastrami au sésame noir torréfié, fumé au bois de chêne (90 € le kg). ○ ○ ○

2, rue Saint-Léonard, Nantes.
Tél. : 02 52 20 13 86. À suivre sur Facebook.



Chez Pascal

MALIN CHEZ PASCAL

Ingrédients du quotidien et épicerie fine : ici, tout est vendu en vrac, bio et local. Pascal a ajouté un rayon frais et crèmerie conséquent, des fruits et des légumes de saison. Ses 24 cafés à moulin sur place sont top, sa recette perso de péruvien à la cardamome est un must (2,20 € les 100 g). Il travaille avec un traiteur végétarien qui lui livre tous les midis des plats copieux, inspirés des cuisines du monde (9,90 €), à déguster sur place ou à emporter.
23 bis, rue du Président De Gaulle, La Roche-sur-Yon. Tél. : 02 28 97 69 48. epiceriechezpascal.com

SÉLECTIF L'ÉPICERIE 2 PAULINE

Elles sont effectivement deux Pauline, et leur jolie boutique au charme rétro regorge de beaux produits gourmands : des laitages, des fromages, du riz au lait, des farines et toutes sortes de légumineuses, des pains aux graines de courge, au petit épeautre ou briochés, des farines, des pâtes, du riz, des légumineuses, des cafés et thés, des bonbons bio aux fruits, des biscuits, des chocolats et des épices... Et le jeudi, on pense à réserver son panier de fruits



Maison Arlot Cheng

SLOW MAISON ARLOT CHENG

Pierre-Antoine et Chin-Jy sont des pros cosmopolites du pain artisanal bio aux farines de meule locales et levains naturels. Les 16 heures de fermentation qu'ils pratiquent, développent les arômes et rendent leurs produits particulièrement digestes. On garde une semaine leur pain des anciens à la farine semi-complète et au levain jeune de seigle (5 € le kg), leurs rugbrøds sont parfaits pour les tartines, leur chou matcha azuki à la crème de haricot rouge (4,50 €) vaut le détour, et leurs cookies, aussi !

36, rue Lanoüe-Bras-de-Fer, Nantes.
Tél. : 02 28 21 28 07. maisonarlotcheng.com

et légumes bio (12 €), avec un ingrédient surprise et une idée de recette.
22, rue Saint-Julien, Angers.
Tél. : 09 86 47 53 81. lepicerie2pauline.fr

PRATIQUE LA FABRIK À VRAC

Comment gagner du temps quand on est adepte du zéro déchet, du vrac, du frais et du bio ? Aurélie et Charlotte ont la solution ! On commande en ligne des kiwis bio des Côteaux Nantais (3,60 € les 5), chutneys et confits d'aubergines (3,90 €), des soupes (à partir de 2,60 € les 25 cl), des produits laitiers, des céréales, graines, amandes pralinées enrobées de chocolat noir et saupoudrées de cacao... et on passe chercher le tout au drive des contenants recyclés et consignés.

Rue du Moulin de la Rousselière, Saint-Herblain. Tél. : 06 15 95 33 12. lafabrikavrac.fr

EASY VRAC FACILE

On échappe à la corvée des courses grâce à Sophie et Nicolas en commandant en ligne toute notre épicerie bio (épices à partir de 0,60 € les 20 g, barres de céréales à partir de 1,90 €) avec un joli choix de produits vegan, sans lactose ou sans gluten, pour être livré le lendemain à la maison ou au bureau, dans toute l'agglomération nantaise (livraison : 3,50 €, gratuit au-delà de 60 €). Envie de goûter leurs produits ? On les retrouve sur les marchés de la région (liste sur la page Facebook), dont le marché bio de la place de la Bourse, à Nantes. ■

Tél. : 06 83 45 56 13. vracfacile.fr

DEUX TRUCKS À SUIVRE

Au sud de Nantes, Vrac'n Roule sillonne la région de Saint-Jean-de-Boiseau et le Pays de Retz. Le planning hebdomadaire d'Arianne et ses jours de marché sont en ligne tous les lundis sur sa page Facebook (Vracnroule). Et au nord de la Loire, toute la presqu'île de Guérande, Saint-Nazaire et Pontchâteau, sont alimentés par Les Courses en sac, l'épicerie ambulante de Marianne, à suivre également sur sa page Facebook (lescoursesensac). Dans les deux cas, on joue le jeu en amenant ses propres contenants !