

lefigaro.fr/madame
madame
FIGARO

EXCLUSIF
AL GORE
STELLA McCARTNEY
BETH DITTO

GREEN

génération

MODE ENGAGÉE, COSMÉTO ÉTHIQUE
& BUSINESS ÉCO-SOLIDAIRE

OÙ DÉJEUNER HEALTHY à Paris ?



NOTRE BEST OF DES MENUS DÉTOX CHICS ET BIENFAISANTS POUR ENTREtenir SA LIGNE ET SA FORME.

BUDDHA-BAR HÔTEL

Futomaki de shiitake, sashimis, rolls de crevettes croustillantes aux herbes... La carte – aux connotations asiatiques – du restaurant (photo), élaborée avec les conseils de la naturopathe Catherine Malpas, repose sur le principe d'associations et d'aliments à faible indice glycémique. Même les desserts sont healthy et zéro culpabilité : du gravlax de mangue et sa glace de curcuma au sablé croustillant à l'orge. Parfait pour un déjeuner d'affaires où l'on est souvent tenté de se faire plaisir.

Entrée + plat ou plat + dessert : 35 €.

4, rue d'Anjou, 75008. Tél. : 01 83 96 88 70.

PH7

Des plats sains, bio et délicieux – préparés par une talentueuse cuisinière et sa maman, ex-infirmière sophrologue – axés sur l'équilibre acido-basique (pour fonctionner correctement, notre organisme doit se situer dans une zone de pH 7 : ni trop bas (trop acide) ni trop élevé (trop basique/alcalin). Salades alcalinisantes, jus fermentés ou faits à la minute,

on aime le Buddha bowl, repas idéal qui associe crudités, céréales et légumineuses. Formules : de 12 et 14 €. Carte : environ 20 à 25 €.

21, rue Le Peletier, 75009. Tél. : 09 83 87 95 95.

SEASON

Sur place ou à emporter (l'équipe livre aussi en catering lors des vernissages, soirées, défilés...), la carte ressemble à celle d'un coffee-shop américain, sauf que la grande majorité des plats sont végans, créés selon les règles du healthy, tous les ingrédients sont frais et de saison. Tartines d'avocat, burger

végan et sans gluten, steak de chou-fleur, bo bun au tofu... On aime tout ! Formule déj' : 12 €. Carte : de 20 à 35 €.

1, rue Dupuis, 75003. Tél. : 09 67 17 52 97.

SOYA CANTINE BIO

Une cuisine diététique et végétarienne, principalement sans gluten et élaborée à partir de produits labellisés bio. Caviar de tofu, tartare d'algues fraîches, couscous de soja ou croquettes de riz, mezza et desserts variés... Une jolie carte 90 % végétale qui mise sur l'originalité et le goût. No gluten, végan, herbivore, crudivore ou flexivore : tout le monde s'y retrouve. Formules déjeuner : de 15 à 23 €.

20, rue de la Pierre-Levée, 75011.

Tél. : 01 85 15 27 84.

SE FAIRE LIVRER VÉGAN AU BUREAU

CANTINE SACLIER

Le Paris de la mode adore la salade radiuse de Stéphane Saclier : 100 % végane, bio, composée de 15 à 25 ingrédients (légumineuses, céréales, légumes cuits et crus...) avec assaisonnement aux antioxydants (citron, épices, huile d'olive vierge). Bien aussi, ses cakes à la farine de riz ou sans gluten. Salade 400 g, 12 €.

Tél. : 06 37 09 26 21.

VEGGIE POWER BOX

Préparés à la demande, des menus végétariens reminéralisants avec indice glycémique bas, aux ingrédients riches en micronutriments, cuissons basse température, extractions à froid... et adjonction de superaliments (acérola, spiruline...) ! Box Équilibre/Minceur, repas + dessert + jus détox : 17 €.

Tél. : 07 87 87 20 64 (livraison offerte).

PAR CÉCILE GUERRIER