



Notre concept

Des engagements simples et forts

Pour laisser une empreinte positive, du champ à l'assiette, en lien avec nos fournisseurs, hôtes et collaborateurs.

Nous nous engageons autour de 4 objectifs du développement durable

« Une approche opérationnelle et contemporaine de la cuisine »

« **Cuisiner** avec fierté des produits régionaux, **garantir** un service de restauration en totale adéquation avec vos attentes, **sur mesure**, respectueuse de ses **convives** et de ses **clients**.

C'est une conscience en marche, une mise en œuvre de l'intelligence de notre deuxième cerveau : le ventre

Pour notre santé, pour le bonheur et la survie de nombreux d'entre nous.

DES CHOIX BON POUR LA SANTE

Cuisine fraîche et maison avec de bons ingrédients dedans

Les Produits frais et de saison issus de l'agriculture biologiques sélectionnés localement pour leur fraîcheur et leur goût.

DES INGREDIENTS DURABLES

Nos produits, nos fournisseurs sont choisis en toute liberté afin de réaliser des menus et des recettes uniques, personnalisées, à votre image.

UNE ECONOMIE CIRCULAIRE

Les hommes : une équipe à votre écoute, réactive, pour s'inscrire dans une démarche d'échange et d'amélioration.

La proximité : le choix d'avoir peu de clients pour bien s'en occuper.

La bonne santé n'est pas une purge et manger sain non plus, tout au contraire ! Dans nos régions françaises (mais pas seulement), des femmes et des hommes de talent, dans le respect du produit naturel et de son producteur -agriculteur, vigneron, chef cuisinier- nous proposent de revisiter nos grandes traditions ou inventent de nouveaux accords aromatiques ou de structure, quand ils n'innovent pas totalement. Ces produits, mets et repas, véritables joies de la table, enrichissent donc notre qualité de vie

Je suis ce que je mange



Cuisine végétale, bio & souvent sans gluten

Se faire du bien et se faire plaisir à la fois.

La passion du bien manger et du bien être
un lien profond et indéfectible avec la nature et ses bienfaits, qui remonte à
l'enfance.

Que ce soit par goût, dans le cadre d'un régime alimentaire ou par conviction, vous
êtes de plus en plus nombreux à adopter une cuisine végétarienne totale ou
partielle.

Pourquoi partielle ? Parce que la cuisine végétarienne n'est pas l'apanage des seuls
végétariens et qu'il est quand même assez rare de manger de la viande tous les jours
à tous les repas.

Le végétarisme exclu toute chair animale -viande, poissons et fruits de mer- mais
n'interdit pas les produits dérivés tels que les œufs, les fromages, le lait, les yaourts
ce qui laisse quand même un très large éventail de possibilités. Point n'est besoin
d'être adepte du tofu pour être végétarien et une belle omelette aux cèpes ou une
tarte aux fromages devrait pouvoir vous en convaincre

Bien manger pour bien vivre

En alliant le plaisir de dégustation des jus de fruits et légumes BIO
à leur pouvoir détoxifiant et au pouvoir purificateur des plantes

-tous nos fruits et légumes le sont, grâce à nos producteurs locaux ! -

Nous vous proposons de vous accompagner pour vous aider à (re)trouver une
bonne hygiène de vie tout en douceur

Se faire plaisir mais surtout se faire du bien, se faire du bien sans oublier le plaisir... Ne cherchons pas le bonheur, créons-le

Un des textes fondamentaux de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC),
le Su Wen, aborde de nombreuses fois la question et pose directement que, grâce à
l'activité de l'estomac et de la rate sur les aliments que nous ingérons, c'est notre
Etre que, chaque jour, nous reconstruisons.

L'alimentation est donc un des piliers de la vie, de notre vie :

c'est en « veillant scrupuleusement à l'harmonie des saveurs » que l'on pourra
« jouir de la longévité que donne le Ciel à toute destinée »

(E. Rochat de la Vallée, C. Larre, *La vie, la médecine et la sagesse, Su Wen, les onze premiers traités, Institut Ricci, Ed. du Cerf, 2005, p. 92*).

Et inversement : par une mauvaise nourriture ou par une alimentation non adaptée
nous déséquilibrons peu à peu la vie en nous et, si nous continuons notre
négligence, des pathologies vont apparaître inéluctablement et affecter tel ou tel
organe, en fonction par exemple du déséquilibre des saveurs (« wei ») que nous
avons provoqué.



Quelques Classiques

« Pour gouverner les hommes et servir (leur nature conférée par) le ciel, rien ne vaut la frugalité. »

Lao Tseu (4-5ème siècle avant J.C., 2008).



La médecine traditionnelle chinoise a plus de 2 500 ans d'existence. Le bon médecin n'était pas celui qui soignait une maladie, mais celui qui prévenait son apparition ; il était fréquent que son ordonnance comprenne un mets à préparer selon des règles strictes (de cuisson, d'épices, etc.) afin de chasser « l'énergie négative » et rééquilibrer les souffles dans le corps.

- **Lao Tseu** (4-5ème siècle avant J.C., 2008). Le Daode Jing, R. Matthieu trad., Entrelacs.

La frugalité est un des trois trésors (chap. 67) constitutive de l'art de vivre en bonne santé (chap. 52) sans abuser des cinq saveurs (chap. 12). Ainsi le Grand Sage situe l'alimentation à une des trois places essentielles de l'art de conduire sa vie selon la Voie du Ciel (chap. 77 & 78).

- **Huangdi Neijing Su Wen**

Le maître livre théorique de l'art de se nourrir en épousant sa nature profonde : « le Ciel nourrit l'homme par les cinq souffles, la Terre nourrit l'homme par les cinq saveurs, (...) les saveurs sont thésaurisées par les zang (organes) pour entretenir les cinq souffles. »

chap. 9, in E. Rochat de la Vallée (2009). Les 101 notions-clés de la médecine chinoise. G. Trédaniel éd.



- **Huangdi Neijing Lingshu** (2009). C. Milsky & G. Andres trad. Ed. La Tisserande. En particulier le chapitre 56 sur les saveurs

- **Lüshi Chunqiu** (3ème s. av. J.C., 1998). Printemps et automnes de Lü Buwei. Le Cerf éd.

Ce livre situe l'importance des odeurs et plus encore des saveurs dans un éclairage global en partie différent de celui du Su Wen (liens avec les 100 articulations et le shen).

- **Tchouang Tseu** (2006). Jean Lévy trad. *Bibliothèque des nuisances éd.*

C'est le pendant du Daode Jing, mais d'écriture tout à fait différente, sur la base d'histoires ou d'anecdotes célèbres éclairées par la pensée taoïste et un humour radical. Le boucher Ding de l'empereur est une des plus célèbres puisque ce maître-boucher instruit le fils du ciel sur l'art d'utiliser les souffles subtils en s'accordant à la nature profonde des choses : ainsi s'élève-t-on d'une activité particulière (découper un bœuf) au fondamentaux de la conduite de la vie et du Dao.



Trésors Alimentaires

Cette rubrique recense plusieurs aliments qui, tout en nous nourrissant, agissent favorablement sur notre santé. Elle s'appuie sur les savoirs millénaires de différentes traditions (chinoise, indienne, japonaise, européenne) et sur des résultats scientifiques objectifs.



Ail
Oignons
Gingembre
Poivres
Algues
Tofu
Quinoa
Petit épeautre
Pain
Lentilles
Riz
Vin rouge (à dose modérée)
Herbes de Provence
Koji
Miso



➤ **Le gingembre**



Ce n'est pas ce que vous croyez. Du reste, nous avons oublié qu'en France on l'utilisait fréquemment dans la cuisine pour aromatiser les plats.

Son action principale est de soutenir les défenses immunitaires de l'organisme, tout comme son cousin le Ginseng. En Chine, on l'utilise couramment depuis 3 000 ans et a été prescrit contre la plupart des affections de la sphère ORL et pulmonaire (notamment en infusion ou en décoction).

Dans la cuisine, il y a quatre façons de l'employer :

- Râpé sur les aliments (délicieux sur un gratin de figues saupoudré de sucre de canne roux, ou en boisson) ;
- En bâtonnets, pour relever de nombreuses viandes, poissons ou légumes ;
- Confit, traditionnellement servi à la fin de certains repas en Asie.

Chez nous, les Anglais et les Scandinaves l'incorporent à de nombreux cakes dont le « ginger bread » ;

- En poudre, notamment dans les pâtisseries (souvent à la place du gingembre confit).

➤ **Les Algues**



Les algues ne sont pas seulement un complément alimentaire. Comme c'est le cas dans la cuisine traditionnelle japonaise – et en particulier à Okinawa - elles peuvent constituer une des ingrédients d'un plat, en raison de tous les bienfaits qu'elles peuvent apporter, en matière de vitamines, d'iode, de minéraux, d'acides aminés ou d'oligo-éléments facilement assimilables par l'organisme.



La coriandre



Quelque fois appelée « persil chinois » ou « persil arabe », *Coriandrum sativum* appartient à la famille des Apiacées, connue depuis de nombreux millénaires. Sa saveur est très étrange pour nombre d'occidentaux qui oscillent entre l'attrait puissant et le rejet non moins radical (votre serveur est passé par là). Pourtant elle vaut vraiment de faire un effort sur soi tant sa saveur vous fera voyager.

La coriandre est indispensable à beaucoup de potages vietnamiens ou chinois, de préférence en branches. Elle est aussi utile dans les marinades de viandes ou de poissons (en grains, moulus ou non) auxquelles elle va conférer un peu plus de chaleur.

Elle entre dans la composition du curry dans une proportion importante (30 %, \pm 10%).

Utilisée fraîche, il convient de ne l'ajouter qu'en fin de cuisson ou directement ciselée sur les plats froids ; en grains entiers, on peut l'adjoindre en début de cuisson (éventuellement dans une mousseline) ; moulue, elle viendra parfumer vos plats dès le début ou en fin de cuisson.



L'épeautre



Les graines germées





➤ Le Koji

Le KOJI est obtenu par la fermentation du riz avec une bactérie appelée ASPERGILLUS ORIZA . Le KOJI est à l'origine de la fabrication de beaucoup de condiments, de sauces ou de boissons comme le Miso, le Mirin, le Shoyou et le Saké.



➤ Le Miso

Le MISO est un aliment que l'on obtient après la fermentation du KOJI et le mélange avec d'autres ingrédients en fonction de la variété que l'on souhaite. Au Japon, le MISO a une grande importance dans l'histoire culinaire. La fermentation varie en fonctions des conditions climatiques, chaque année son goût peut être différent.

MISO est un produit traditionnel inscrit depuis longtemps dans l'histoire culinaire du Japon. Il se présente sous forme d'une pâte de soja fermentée. Son goût est très aromatique. Plusieurs variétés sont à votre disposition en fonction de l'utilisation que vous voulez en faire.

SANTE

Tous les MISOS sont riches en protéines, en vitamine B et en enzymes qui sont recommandés pour la flore intestinale. Toutes les variétés de MISO sont savoureuses et peuvent servir de condiment grâce à son puissant pouvoir salant.

LE KOJI EST VIVANT

Pour la fabrication du KOJI, il faut 5 jours. La fabrication se fait d'octobre à fin avril. Le produit doit être utilisé rapidement car il s'agit d'un produit vivant qui n'a pas subi de pasteurisation.

Les Thés



Le thé a une action bénéfique sur la santé reconnue dans le monde entier. Elle s'exprime grâce aux polyphénols qui réduisent la formation de radicaux libres ou leur impact sur le vieillissement cellulaire (action anti-radicaux libres) et donc la formation des maladies. Des travaux scientifiques existent reconnaissant son action bénéfique sur le cœur, le cerveau, le système digestif ; son action anti-cancéreuse n'est pas encore solidement établie toutefois.

La Chine nous offre une panoplie de thés de six couleurs :

Thés blancs -Bai Mu Dan, Yin zhen -

Thés jaunes -Meng Ding Huang Ya-

Thés verts -Long Jing, Tai Ping Hou Kui, Bi Luo Chun-

Thés wulong -Wu Long des cimes, Guan Yin

Thés rouges -Qi Men- Thés des monts Wu Yi-

Thés noirs ou pu erh -galettes ou briques du Yunnan, galettes Men Kun, Mi Wu millésimées-

Un conseil de base serait de varier les plaisirs, tout en sachant que le thé blanc est le moins riche en théine contrairement au thé vert et qu'on redécouvre les vertus du thé rouge (Dian Hong gong fu).

Au Japon le thé a aussi ses lettres de noblesse (maîtres de thé, cérémonies du thé) et l'on pourra déguster des thés sencha (comme le magnifique Sencha Mayazaki), gyokuro, matcha ou kukicha.

Ces deux derniers siècles, l'Inde a développé ses « jardins de thé » dont les premières récoltes de printemps commencent à acquérir de la notoriété (notamment le Namring Upper).



Les plantes peuvent nous donner le meilleur d'elles-mêmes en

Infusions

élixir floraux ,merci au Docteur Bach,

huiles essentielles si puissantes

« élixir-infusion » de fleurs ou de plantes

Nous reprenons à différentes civilisations le principe annuel ou bisannuel d'une alimentation légère sur quelques jours permettant une détoxification de l'organisme (une diète, mais joyeuse, égayée par les épices).

➤ Infusions



➤ Huiles essentielles



➤ Elixirs-floraux



➤ Elixirs-infusions



➤ Diète joyeuse





Les plats que nous vous proposons en tables d'hôtes sont **faits maison** et entièrement **végétaliens****.

Dans un souci écologique, j'utilise au maximum des produits biologiques et de saison.

Nous travaillons avec des maraîchers bios de notre région qui nous fournissent des légumes de qualité.

Soyez rassuré.e.s, si vous n'avez pas l'habitude de manger végétalien, c'est l'occasion, pour vous, de découvrir cette cuisine qui, je l'espère, ne manquera pas de vous séduire.

Je m'adapte aussi aux régimes sans gluten, sans soja et cru. Il vous suffira de me l'annoncer lors de votre réservation. De même, pour les personnes qui ont du mal avec les similis-carnés ou tout autre ingrédient, je m'adapterai au maximum à vos goûts.

Les **tables d'hôtes** sont **sur réservation** 24h avant en saison.

A titre d'exemple, un menu en saison froide peut se composer : En entrée, d'une mini quiche aux feuilles de blette accompagnée d'une salade composée. En plat, d'un risotto aux poireaux et au parmesan végétale. Et en dessert, d'une pomme au four myrtilles et amande accompagnée d'une glace maison à la vanille.

BIO - SANS GLUTEN – VÉGÉTARIEN

Tous nos plats sont préparés le matin même, avec exclusivement des produits frais.

Exemple de plats

LA GIONO Soupe de potimarron

Riche en provitamine A, vitamine indispensable à la régénération de la peau, et en Vitamine C, cette soupe est idéale pour retrouver tonus et vitalité par la douceur.

Potiron, huile d'olive, jus de citron vert, poivre noir concassé, mélange cajun, ortie.

FULL ANTIOXYDANT Salade de légumes crus & céréales

Une salade complète gourmande et riche en antioxydants, pour sublimer le palais !

Salade de quinoa, millet ou sarrasin, selon les jours, fenouil & canneberges

Céréales, huile d'olive, fenouil, canneberge (3%), ciboulette, poivre noir concassé, vinaigre de cidre, sel.

Variante

Une salade Thaï pour voyager...



Salade de légumes crus & légumineuses Carotte, crevette rose (radis noir, huile d'olive, oignon rouge, sauce tamari, gingembre, vinaigre balsamique, sel, sésame doré, poivre noir concassé, ail, ciboulette.

Galettes à la farine de pois chiche

Wok de légumes, miso et tofu

Salade estivale de riz au tofu rosso et roquette

Futo-maki végétaliens avocat, asperge, carotte et tofu frit

Clafoutis aux abricots et à la lavande







