

Styles

Vive
le SPORT!

L'EXPRESS

Faire rimer 2016 avec ascèse? Voici cinq nouvelles adresses pour manger BON ET SAIN.

DÉTOX/BIO/VÉGÉTARIEN

PH7

Vous connaissiez votre groupe sanguin, votre QI, votre point G... Il va falloir désormais sympathiser avec votre... pH! Comprenez le potentiel hydrogène, qui caractérise l'état acide et basique des aliments que vous avalez. Pour faire court, avec un pH inférieur à 7, on mange trop acide; au-dessus de 7, notre nourriture est basique. Autour de 7, on est dans le parfait équilibre acido-basique, une bonne nouvelle pour la vitalité de notre organisme et la prévention des maladies. A voir leur mine aussi bonne que leur humeur, Claudia Zémor et sa mère, Murielle, semblent en paix avec leur pH. Tellement apaisées qu'elles livrent à tour de plats leurs secrets de bien-être et de bien-manger à des clients qui ressortent en général de leur petit loft de 30 couverts aussi pèchus que la fresque murale new age. A partir de 9 heures, ils attaquent la journée sur ressorts avec un tali fruité, en-cas énergétique et survitaminé à base de fruits frais de saison, de banane écrasée, d'huile, de citron et d'un mélange de graines pilées. Au moment du déjeuner, ils font le plein d'enzymes et de ferments probiotiques



La soupe de butternut aux HERBES fraîches.



Une cantine LUMINEUSE de 30 couverts.



Le CARROT CAKE à la clémentine.



Claudia Zémor et sa mère, Murielle, un DUO survitaminé.

en sirotant un kéfir de fruits (une boisson fermentée maison), puis ils chouchoutent leur métabolisme à coups de grandes assiettes de végétaux généreuses et colorées, blindées de crudités, de légumineuses, de céréales, de graines... A l'heure du goûter, place aux carrot cakes moelleux (la bonne pioche), à la pannacotta au lait de coco et au chocolat chaud au lait de riz. On ose à peine vous préciser que tout est bio, végétarien, de saison, majoritairement locavore, avec des options végétaliennes, sans gluten et raw food. Une halte rêvée pour une déttox sans intox.

Le plus : la livraison en triporteur.
■ FRANÇOIS-RÉGIS GAUDRY

21, rue Le Peletier, Paris (IX^e), 09-83-87-95-95.
Assiettes : 12 € et 14 €. Ouvert du lundi au vendredi de 9 heures à 17 heures. Bientôt ouvert les jeudis et vendredis soir, et brunch le dimanche.