

slowly veggie!

#9

Juillet/Août 2017 - 4,95 €
www.slowlyveggie.fr

JELLO SHOTS

Mini-cocktails
à croquer

BONS SPOTS

Marseille, une ville
baignée de soleil

FAITES-VOUS PLAISIR!

BANC D'ESSAI

Les gaspachos tout faits,
c'est parfait!

ALFALFA

Un concentré
de vitalité
100 % végétal

BIEN-ÊTRE

Manger cru, la
nouvelle tendance

HEALTHY
LES BARRES
DE CÉRÉALES
MAISON, C'EST
TROP BON!

*Craquez pour
nos sandwiches!*

47
RECETTES
SOLAIRES
et vitaminées

UN ÉTÉ QUI
CROUSTILLE!

M 01258 - 9 - F - 4,95 € - RD



Cuisine végétarienne, végane & joyeuse



1
ÉTOILÉ EN CUISINE
CARTE VERTE

Chez Albertine, le nouveau restaurant du chef Gérard Passédad, les plats végétariens sont à la carte, « en hommage aux produits de l'arrière-pays, un acte militant pour notre bien-être! » Tous les légumes primeur sont de la fête: petits pois, fèves, courgettes, asperges vertes... Une véritable ode à la chlorophylle et à l'été, discrètement relevée de menthe! Ici, nul besoin de casser sa tirelire pour toucher de près les étoiles...

Richard Haughton

2
HOME SWEET HOME
MAISON
D'HÔTES

Entre le Vieux Port et la gare Saint-Charles, la Pension Edelweiss propose un buffet de petit déjeuner réjouissant: confitures maison à foison, tartinades d'olives, fruits frais, pains et viennoiseries, le tout locavore! Végétariens ou végans n'ont qu'un mot à dire pour que Véronique, maîtresse des lieux, leur déroule le tapis vert avec un menu élaboré sur mesure. **N. D.**



Charlotte Lascève

TOP TEN
NOS BONS PLANS GREEN
À MARSEILLE

Cap sur la cité phocéenne qui se végétalise à grands pas! Notre sélection d'adresses veggie-friendly. Texte **Caroline Bindel-Girard**

3
BIO EN STOCK
LES DOCKS
D'ALI BABA

Repère de tous les adeptes du bien-manger aux docks, Be Organic met à l'honneur le bon, le beau et le bio. Un lieu de vie sans codes préétablis, pour faire son marché et découvrir plus de 5000 références, grignoter sur de grandes tables ou boire l'apéro, tradition locale oblige!



RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES P. 127



Eric Couvillier

4
PLEIN LA VUE!
LASSIETTE DE L'ART

On aimait déjà la brasserie Les Fenêtres pour l'extrême raffinement du lieu - l'hôtel-Dieu - et ses propositions végés à la demande. Depuis peu, le chef Lionel Levy met les légumes à l'honneur à l'instar de l'artiste Arcimboldo: une carte Arcibiobon avec 5 plats végétariens à prix doux pour le déjeuner. **N. D.**

5
SAIN
D'ESPRIT ET
DE CORPS

Ió, Centre contemporain de bien-être invente les matinales et les midis gourmands. Les mardis et vendredis, dès 7 h 30, les sessions de sport et de pratiques douces (yoga vinyasa, méditation, fastburn, etc.) sont suivies des *Healthy Breakfasts* préparés par Erin Clarke. Les midis gourmands sont concoctés par Charlotte Crousillat, les lundis, et par Julia Sammut, les mercredis et jeudis.



6
POUR FONDRE DE PLAISIR
À GLA-GLACE!

Préparation artisanale pour ces bâtonnets glacés Emkipop, 100 % naturels et locavores. Aux fruits sont associées des herbes aromatiques, des épices ou des fleurs fraîches, ainsi qu'une pointe de sucre de canne. L'Antioxydante figure parmi les toutes nouvelles recettes.

L'ANTIOXYDANTE



7
ATTENTION... TALENT!
DÉJÀ GRAND

Salsifis rôtis, textures herbacées, pommade de topinambours fumés, biscottes végétales... Chez AM par Alexandre Mazzia, le chef éponyme réalise une cuisine vive et précise, qui lui a valu une première étoile au *Guide Michelin* après seulement 6 mois d'existence. La décoration minimaliste constitue un écrin parfait pour une cuisine créative raffinée. Plats végans sur demande à la réservation.

8
PAS MIEUX!

À la fois resto et épicerie fine, L'Idéal offre de délicieux produits bio, locaux ou sans gluten. Belles propositions végés sur demande à la réservation.

9
CANTINE HYPE

Nichée sur les hauteurs du quartier Vauban, la Maison Vauban propose une cuisine éthique, aux notes méditerranéennes. Plats du jour inspirés à base de produits ultra-frais. Plats végés à la carte ou sur demande à la réservation.

10
PRÉCURSEUR

Convivial et sympathique, le restaurant Le Cours enVert propose une carte exclusivement végé et sans gluten. Longtemps unique établissement végé de la ville, il reste une référence.