

## Magazine

## Restaurants végétariens à Paris: 10 adresses pas chères à tester

Par Elise Chevillard / Publié le 24.01.2017

J'aime

À Paris, les restaurants 100% végétariens poussent à chaque coin de rue. En voici 10 qui dépasseraient le genre et revisitent cette cuisine en y ajoutant leur touche personnelle et moderne : influences Italiennes ou israéliennes, mais aussi tendances comme le raw food (cuisine crue). Aujourd'hui, la révolution se joue dans l'assiette, vers une alimentation responsable et éthique, et des produits locaux et bio. Végétale oui, mais non moins gourmande !



Photo: Ima

## Ima, une cuisine aux couleurs de la Méditerranée

Ima, maman en hébreu, est le premier restaurant de la capitale qui propose une cuisine végétarienne aux accents israéliens. On y vient soit pour le petit déjeuner ou bien se faire un déj' entre amis. Et on s'installe sur la grande table en bois naturel. Au mur, de la brique et de la céramique colorée. Au sol des tomettes rouges. Au menu : porridge de tapoca assaisonné de cannelle et de cardamome, pancakes arrosés au sirop de date, salade composée de pois chiches frites, de pousses d'épinards et de kefta végétarien ou bien encore de la Socca... Le tout préparé sur place, et jusqu'au pain ! La formule « simple » est à 12€50. On craque pour les saveurs méditerranéennes et le joli cadre de ce restaurant.

39, quai de Valmy, 75010 Paris.

## La cuisine santé de chez Sol Semilla

Près du canal Saint-Martin, le restaurant Sol Semilla propose une cantine végétalienne où sont distillés dans chaque plat des superaliments. Ce sont des produits naturels, souvent oubliés et utilisés pour leurs vertus médicales et nutritives. Maca, acerola, guarana, ou encore cacao cru vont booster nos défenses immunitaires. On va pouvoir acheter ces superaliments dans l'épicerie du restaurant. Derrière les fourneaux, Joelma Leitao, amazonnienne d'origine utilise le savoir-faire ancestral amérindien pour concocter une cuisine saine et gourmande, comme les soupes composées de maca et de guarana, ou de gingembre et spiruline. Comptez 20€, pour une entrée, un plat, un dessert et une boisson. On craque pour cette cuisine santé et l'ambiance friendly de ses grandes tablées.

23, rue des Vinaigriers, 75010 Paris



Photo: Hank Burger

## Le Hank Burger: un fast-food pas comme les autres

Qui a dit que les burgers étaient forcément gras ? Le Hank (have a nice karma) Burger, revisite cet incontournable dans une version végétale et sans gluten. Aucun des produits ne contient de matières animales. La viande est remplacée par un steak bio à base de légumes frais. Le pain est un bun toasté, le fromage végétal. Et les sauces « faites maison ». On y ajoute des tomates fraîches et des oignons rouges, et voilà des burgers aux noms rigolos comme la Catcheuse (sauce moutarde, alfafa et graines germées), le Touriste qui varie selon les saisons et les créations des chefs, ou encore Tata Monique. De l'assiette au ménage, tout est écolo. Comptez 12€ pour le petit menu avec un hank, un side (comprenez des frites) et une boisson. On craque pour la dimension écologique et éthique du Hank et pour... Tata Monique.

55, rue des Archives, 75003 Paris

## Le 42ème degré : c'est du tout cru !

Dans ce restaurant, exit le four. Place au blender, à la cuisson vapeur et au déshydrateur. Le raw food ou cuisine crue, est un mode d'alimentation qui ne fait pas chauffer les produits au-delà de 42°. Le but ? Garder les minéraux, les vitamines et les fibres, bref tout ce qui est bon dans un aliment. Le 42e degré est le premier restaurant 100% raw food de la capitale. Dans les assiettes, la présentation est raffinée, tout comme les saveurs. Farandole de potimarron aux herbes, céleri-sotto à la crème des bois, et pour dessert, tarte à la patate douce... Ici, tout est cru (ou presque) ou bien déshydraté. On découvre ainsi le vrai goût des aliments. La formule midi est à seulement 21€. On craque pour la dimension santé de cette cuisine et les ateliers cuisines organisés un dimanche par mois autour d'un thème : bases de la cuisine crue, comment cuisiner les légumes d'hiver...

109, rue du Faubourg Poissonnière, 75009 Paris

## Le potager de Charlotte, un restaurant engagé

« Le nom du restaurant est un hommage à notre mère qui s'appelle Charlotte, raconte David et Adrien, deux frères à l'origine de ce restaurant. En plus de régaler nos clients, nous voulons montrer que la cuisine gourmande, épicurienne et bonne vivante est compatible avec nos convictions qui sont l'écologie, l'éthique envers les animaux et la santé. » Ici, les produits cuisinés sont de saisons et locaux comme les pommes de terre et la moutarde de Meaux. Et les plats évoluent en fonction du marché. La star du restaurant ? L'ovocat façon œuf dur et son houmous au curcuma et sel souffré. Les vins sont biologiques ou biodynamiques, et les bières sont locales. On craque pour les produits locaux et pour cet avocat qui se prend pour un œuf.

12, rue de la Tour d'Auvergne, 75009 Paris



Photo: La Juicerie

## La Juicerie, des jus 100% green

Une petite soif ? A la Juicerie, on se presse pour déguster des jus de fruits et de légumes, frais et pressés à froid, autour du grand comptoir en céramique blanche. Prenez des légumes, un peu de fruits, et saupoudrez d'herbes bio. Vous obtiendrez ainsi le Mister K, un mélange de kale, de concombre et de pomme. Mais aussi le Beet It, à la betterave et le Hit Machine composé d'épinards et de poires. Ce bar à jus propose aussi des plats, des salades ou bien des sandwichs pour les plus pressés comme le veggie aux poivrons marinés et aubergines grillés au four. La décoration est à l'image des produits proposés, végétales et naturelles. On craque pour ce concept innovant et pour les jus detox à 6€50 la bouteille de 330 ml.

2, rue de la Michodière, 75002 Paris

## Chez Ivlo, on ne gâche rien

Dans les plats de Sara Biglieri, la cheffe d'Ivlo (Italian vegetarian local organic), peu de soja et de tofu mais un travail sur les légumineuses. L'Italie n'est jamais bien loin avec par exemple ce plat de tagliatelles à la farine de châtaigne et sa crème butternut. « Les propositions de plats varient quasi quotidiennement, en fonction des arrivages et de mon humeur » raconte Sara. « Le restaurant a aussi une démarche éthique de non gaspillage, nous utilisons tout notre stock afin de rien jeter du produit » continue-t-elle. Elle récupère ainsi les épluchures de pommes, pour en faire du sucre ou bien du compost. Ce lieu accueille également des ateliers et propose des projections de films. On craque pour son brunch végétalien le weekend et la cadre coloré du restaurant.

10, rue Lucien Sampaix, 75010 Paris

## Chez VégéBow, le tofu se prend pour du bœuf

Bœuf, poulet, riz cantonnais, peut-on lire sur l'ardoise de ce restaurant. Non, vous ne vous trompez pas, vous êtes bien dans un restaurant végétarien et d'inspiration asiatique. Si ici le bœuf est en réalité du tofu, il n'en garde pas moins un goût de viande. Tous les plats sont préparés à base de simili-carné et de protéines végétales. On trouve aussi des raviolis, des nems aux légumes, des potages et des salades. Ceux qui veulent se mettre à l'heure végétale en douceur, seront donc conquis. On craque pour les petits prix, le menu à seulement 12€ ainsi que l'ambiance zen du lieu.

3, rue de la Boule Rouge, 75009 Paris



Photo: 3 Bio

## 3 Bio : gluten free

Dans cette petite cantine du 9ème arrondissement de Paris, le gluten et le lactose ne passent pas la porte. Les plats qui sont préparés sous vos yeux, sont à déguster sur place ou à emporter. Crudités, soupes froides ou chaudes, ragoûts de légumes accompagnés de céréales, ou encore assiettes composées de quinoa et de lentilles... Chaque jour, ce sont de nouveaux plats au menu. Les cuissons douces sont privilégiées, à la vapeur ou bien à l'étouffée. Ici, les portions sont généreuses et les prix riquiquis. Comptez 5€ pour une soupe, 8,50 € pour un plat et 12,50 € pour le menu soupe/plat ou plat/dessert. On craque pour les ateliers cuisine autour de thématique et l'épicerie fine située dans le restaurant.

Adresse : 44, rue de Provence, 75009 Paris

## Chez Carmen Regosta, ne vous fiez pas à la devanture

Quand on entre dans cette boutique de vêtements, on est surpris par l'odeur, un mélange d'épices et d'encens. C'est ici au milieu de ses créations que Carmen Regosta sert à manger les midis. Passionnée de mode et de cuisine, Carmen manie aussi bien ses aiguilles que ses casseroles. Pour ses créations culinaires, elle joue sur la discrétion. Sur l'ardoise, pas de menus affichés, juste la mention vegan. Les plats sont préparés dans la petite cuisine, avec des légumes de saison, du fromage végétal et du tofu. Italienne d'origine, Carmen ne résiste pas à mettre en dessert son fameux tiramisu composé de chocolat, noix de cajou et dates. Pour un plat et un dessert, il vous faudra déboursier 19€. On craque pour le côté caché de ce restaurant, le tiramisu et l'accueil chaleureux de Carmen.

8, rue de la Grange aux Belles, 75010 Paris

Rejoignez "AlloVoyages.fr - Le Magazine" sur Facebook, et recevez nos meilleurs articles sur votre fil d'actualité.

©2014. AlloVoyages.fr

Bons Plans | Location de Voiture | Presse | Qui sommes nous? | Contact

## Les Articles les plus lus

• Les expositions à voir en ce moment à Paris

• Les chutes d'Iguazú, au cœur d'une nature merveilleuse

• Le vieil Istanbul: sur les traces des sultans

Publié



## Derniers Articles

• Barcelone à portée de train avec Renfe-SNC...

• Cinq parcs de loisirs en Normandie à décou...

• Hôtel pas cher - Paris 11 : la sélection d...

• Grenoble : « Au bout de chaque rue, un mo...

• Restaurants végétariens à Paris: 10 adres...

• Hôtels proches de la gare à Chambéry : la...

• Hôtel Deauville centre ville : la sélectio...

• Trouver un week-end pas cher à Lisbonne : o...

• Gérardmer, cœur des Vosges

• Hôtel Anney dans le centre ville : la sél...

## Top Destinations

En Europe

En Asie & Afrique

Monde

Paris

Venise

Nice

Marseille

Toulouse

Cannes

Strasbourg

Nantes

Lille

Saint-Malo

Berlin

Dublin

New York

Bangkok

Djerba

Dubai

Marrakech

Montreal

Agadir

Phuket

Casablanca

Kuala Lumpur