

version

Le Journal
du Dimanche

TU

ME,
UE

...

rs
uper

mpec,
river

ASTUCES
EMENT
RIVER!

S FROID... NI STRESSÉ, NI MALADE

INOUIE
LEÏLA BEKHTI
CRÈVE L'ÉCRAN

PARIS ET MOI



À 23 ANS, DIPLÔMÉE D'UN MASTER DE JOURNALISME, elle vient de publier un livre succulent : *Etudiants, le livre qui vous coûtera deux sandwiches et... vous régaler pendant 58 repas!** pour manger équilibré sans se ruiner. Bons plans garantis!

LES ADRESSES SECRÈTES DE

Lucie de la Héronnière

Sésame

C'est un joli petit restaurant posé près du canal Saint-Martin. J'y mange d'énormes salades et des bagels à prix raisonnable (à partir de 7 €). Tout est frais et de saison. Parmi les desserts très new-yorkais (5 €), je recommande le carrot cake et son glaçage, qui vaut sans aucun doute le vrai fabriqué outre-Atlantique. En prime, l'accès Wi-Fi gratuit permet de travailler tranquillement presque au bord de l'eau. **51, quai de Valmy, 10^e. Rens. au 01 42 49 03 21.**

Le Restaurant des Poètes

Il faut d'abord trouver ce lieu caché dans le charmant passage Molière. Je m'y installe – en terrasse les soirs d'été – pour savourer un poulet Aloko Zoulou Afrikaner accompagné de bananes plantain et de mesclun (13 €), ou de copieuses lasagnes végétariennes (12 €)... Petit plus qui ne gêne rien, les serveurs, souriants, savent conseiller de bons petits vins pas chers pour accompagner les assiettes. **12, passage Molière (niveau du 157, rue Saint-Martin), 3^e. Rens. au 01 42 71 07 36.**

Song Heng

Pour moi, cette minicantine sert le meilleur bo bun de Paris, ce grand bol garni de nouilles, de salade, de morceaux de nem, de viande de bœuf, de cacahuètes grillées et de menthe (7,50 € le petit, 8,50 € le grand). La petite salle n'accueille pas plus de 20 personnes et il faut souvent faire la queue. Délicieux, nourrissant, complet, pas cher... bref, l'endroit idéal pour déjeuner!

3, rue Volta, 3^e. Rens. au 01 42 78 31 70.

Propos recueillis par Astrid de T'Serclaes

* 9,90 €, Tana Editions, coll. « Mon grain de sel ».



DÉCOR Grand Siècle repeint en blanc. **ACCUEIL** Parfait. **MEILLEURE TABLE** En terrasse ou près de la baie vitrée. **MÉTRO** Franklin-D.-Roosevelt. **NE PAS MANQUER** La rale vinaigrette ou la tête de veau.

La Table du 8 un bon numéro

SI CETTE NOUVELLE ADRESSE FAIT PARLER D'ELLE POUR SA DÉCO, C'EST SURTOUT POUR L'ASSIETTE QU'IL FAUT Y ALLER!

Dans l'hôtel dont tout Paris parle, La Maison Champs-Élysées, La Table du 8 est un havre de paix, avec un décor signé Maison Martin Margiela. On retrouve certains codes de la marque chouchou dans le milieu de la mode : le blanc immaculé, le gris souris, les trompe-l'œil et autres tables en lévitation. Mais il y a un petit quelque chose dans ces choix qui ne convainc pas tout à fait – est-ce parce que le créateur n'est plus aux commandes? Côté carte, en revanche, rien à dire. Le chef, Benoît Hilaire, second de Westermann chez Drouant, se distingue avec

une cuisine simple, classique, légère, une grande rigueur dans ses cuissons et le choix d'une pointe d'acidité dans ses assaisonnements. Merveilleux cœur de saumon, assiette végétarienne au jus réduit joliment travaillée et exquis merlu rôti dans son bouillon à la citronnelle... Tout est irréprochable. Avec une formule entrée-plat-café à 35 € midi et soir, voilà l'un des meilleurs rapports qualité-prix du quartier. **AT'S Menu, 42 € (entrée + plat + dessert et café). La Table du 8 (La Maison Champs-Élysées), 8, rue Jean-Goujon, 8^e. Rens. au 01 40 74 64 65.**

VINGT SUR VIN Anne-Laure et Laetitia ne trouvaient pas d'initiations œnologiques leur convenant. Du coup, elles ont créé Le Cours du vin. Le concept? Proposer une formation en dix séances hebdomadaires d'une heure et demie par groupe de vingt participants. Vocabulaire, techniques de dégustation, méthodes de vinification... tous les aspects du vin sont abordés. Avec ça, c'est sûr, on prend de la bouteille! **AF-M**

300 € les 10 cours débutants; 350 € pour les confirmés. Sessions de 10 cours, lundi, mardi ou mercredi, trois horaires différents : 18 h, 19 h 35 et 21 h 10. Loumi's, 106, rue Montmartre, 2^e. Rens. et inscriptions sur lecoursduvin.com.

Sur un verre d'Opéra

Aménager un bar dans un lieu classé aux Monuments historiques, tel est le défi que vient de relever Odile Decq, architecte du nouveau bar de l'Opéra. Canapés et tables habillés de rouge et de blanc répondent aux formes classiques de Charles Garnier. Dans le verre, des standards, du mojito au cosmopolitan, des cocktails à base de Martini comme le Martini Royale Opéra (16 €) avec une touche de jus de pêche et de pamplemousse, des cocktails sans alcool (10 €) ou encore quelques créations du chef barman Raphael Garcia, baptisées tout naturellement Carmen (16 €), Traviata, Othello, Figaro, Rigoletto... **AF-M Martini Bar, Palais Garnier, place Jacques-Rouché, 9^e. Ouvert de 7 h à minuit.**

