

Les 8 meilleurs restos santé du Québec

On vous invite au restaurant, mais pas n'importe où. Seulement là où le bon goût et la saveur se rallient pour vous offrir une cuisine saine, apprêtée dans une ambiance décontractée. Voici donc nos suggestions d'adresses pour vos prochains dîners en famille ou entre amis, afin que le plaisir de savourer sans culpabiliser soit toujours présent. PAR ANNE GENEST



CONSOMMATION | NUTRITION

À Montréal

1

Aux Vivres

4631, BOULEVARD SAINT-LAURENT, 514 842-3479

Dans un décor épuré techno-urbain, le chef et propriétaire Michael Makhan ne se contente pas seulement de retirer de son menu tout produit d'origine animale, il recrée avec beaucoup d'originalité le goût de la viande. Son secret? La noix de coco fumée remplace le bacon du sandwich BLT. Le champignon portobello grillé et relevé d'épices à steak remplace la boulette du hamburger. Les pizzas, les sandwiches chauds et les salades portent l'empreinte des influences de l'Asie, du Moyen-Orient et du Mexique. Pour y voir plus clair, on jette un œil au glossaire.

Un petit truc La carte des thés vaut la peine d'être examinée. On y élabore les vertus médicinales de chacune des infusions.

Prix entre 4\$ et 12\$ à la carte.

Bonnys

1748, RUE NOTRE-DAME OUEST, 514 931-4136, WWW.BONNYS.CA

La cuisine à aire ouverte laisse entrevoir Bonnie, la propriétaire et chef, qui s'affaire aux fourneaux et façonne de bons petits plats sains, végétariens et végétaliens. Les ingrédients, pour la plupart biologiques, sont choisis avec soin en fonction de la fraîcheur recherchée et de la proximité. Bonnie a semé ici et là sa personnalité. Le service est jovial. Le décor vivifiant de la salle à manger est façonné par le bois naturel. Le menu évolue en fonction des produits du marché et des inspirations du chef. On essaie le chili aux fèves noires, quinoa et pomme de terre douce, un incontournable! La lasagne aux ricottas de tofu, les sandwiches toujours garnis de laitue et de pousses de trèfle rouge biologiques valent aussi le détour.

C'est aussi l'un des restos préférés d'Annie Brocoli!

Un truc On déjoue nos habitudes en trouvant sa tasse de café contre une boisson chaude de chicorée et d'orge. Un choix sain et réconfortant.

Prix entre 7\$ et 14\$ à la carte, plat du jour : 10\$.

2

Chu Chai

4088, RUE SAINT-DENIS, 514 843-4194, WWW.CHUCHAI.COM

Par le truchement de la cuisine thaïlandaise, ce fin restaurant végétarien reproduit le goût et la texture de la viande et du poisson à partir du seitan et du tofu certifié bio. Devant des crevettes falsifiées qui ont l'air de vraies crevettes, on reste bouche bée! Le poulet, le bœuf, le canard et le poisson sont également recréés grâce aux coups de génie du chef Lily Sirikittikul et de son mari. Les saveurs progressent avec la subtilité du lait de coco et les notes plus relevées du gingembre, du cari et du piment. Installée depuis plus d'une dizaine d'années, cette institution demeure une expérience inédite à partager entre amis.

Un petit truc On fait provision de petits plats pour emporter au comptoir du service de traiteur adjacent au commerce et l'on réduit le prix de l'addition. Quelques tables permettent de prendre une bouteille sur place et d'y partager une bouteille, puisque le concept est : « Apportez votre vin ».

Prix entre 5\$ et 19\$ à la carte.

Pushap

5195, RUE PARÉ, 514 737-4527 ET 975, RUE JEAN-TALON OUEST, 514-274-3003

C'est l'endroit pour manger des thalis végétariens à petits prix et en bonne compagnie. On pige, selon l'appétit de chacun, dans les assiettes en inox étalées au centre de la table, et qui déclinent du curry parfumé, des végétaux rehaussés, du riz basmati, des laitages et des noix. Les pains *chapati* au blé entier, les *bhaturas* à base de levain sont servis encore tout chauds. À la fin du repas, le serveur vous offre avec beaucoup d'amabilité le thé indien et le dessert. Et, surprise agréable, c'est compris dans le prix! Devant les sucreries au lait, on se rapporte à la petite place la prochaine fois.

Un petit truc Il n'est pas nécessaire de rapporter à la maison les provisions généreuses pour le lunch du lendemain. Le comptoir de sucreries permet de gâter les autres qui viendront la prochaine fois.

Prix entre 5\$ et 15\$ pour un repas complet.

4

CONSOMMATION | NUTRITION

En région

La Fleur de Sel

59, RUE LAVAL, HULL, 819 772-8596

Christian est plutôt couché alors que Lucie est tombée dans la marmite végétarienne quand elle n'était qu'aux couches. Ensemble, ils offrent une table en parfaite cohésion dans une sympathique maison de fine cuisine végétarienne sise dans le Vieux-Hull. Au menu, on retrouve un heureux compromis. La table d'hôte est entièrement végétarienne le midi. Le soir, les produits de la mer côtoient les plats sans viande. Chacune des assiettes est apprêtée à la minute avec une touche de dentelle: thon à la coriandre et noix de coco, salade tiède de pétoncles au pamplemousse, cari de tofu à la mangue, mijoté de pois chiches et noix d'acajou à l'orange... Les produits sont pour la plupart biologiques. Le cadre intimiste favorise les découvertes. C'est qu'on ne voit pas le temps passer, confortablement assis dans ce décor sobre et étayé d'un vert olive sur fond de bois.

Un petit truc Le chef Christian Presser est Breton. On retrouve quelques effluves de lointaines côtes en choisissant le poisson et les fruits de mer à la carte.

Prix entre 7\$ et 24\$ à la carte, 30\$ pour la table d'hôte.

Outaouais

5

Spa Eastman

895, CHEMIN DES DILIGENCES, EASTMAN, 1 800 665-5272, WWW.SPA-EASTMAN.COM

Pause santé! On se fait chouchouter. Le corps se dénoue sous des doigts de fée. On se sent tout léger. Alors, dans ce paysage à contempler, on ne souhaite qu'une seule chose: des petits plats sains qui seront en parfaite harmonie avec l'équilibre créé. Promesse tenue par le Spa Eastman. Les aliments de cette fine table sont pour la plupart biologiques et proviennent, en saison, des jardins approvisionnant la cuisine en fines herbes, fleurs comestibles, germinations, légumes et petits fruits. Le menu est élaboré en collaboration avec une spécialiste en nutrition. Une large part convient aux régimes végétariens. Quant à la viande, on priorise les produits du terroir locaux et biologiques.

Un petit truc Il n'est pas nécessaire d'avoir pris des soins pour bénéficier d'une table au restaurant. Attendez-vous toutefois à voir des gens se balader en peignoir. Cela va sans dire, une tenue décontractée est de rigueur... **Prix** pour la table d'hôte: 29,50\$.

6

7

L'Auberge Le Baluchon

3550, CHEMIN DES TREMBLES, SAINT-PAULIN, 1 800 789-5968, WWW.BALUCHON.COM

Dans un décor champêtre aux parfums d'autrefois, cette station multi-vocationnelle renouvelle la gastronomie en lui ajoutant une touche, santé et environnementale. Au cœur de la carte, le chef met en scène les produits des agriculteurs locaux, les ingrédients biologiques et naturels. L'assiette souligne les mets végétariens, les choix équilibrés et les choix sans gluten. Ornementée d'herbes fraîches et de fleurs, la présentation éoustille les sens. La santé n'aura jamais eu autant de goût.

Un petit truc On prend l'apéro à l'Éco-café Au bout du monde. Cette vitrine de dégustation des produits du voisinage permet de l'apéro en sirotant une bière d'ici ou un vin fabriqué dans la région. La carte des cafés, thés ou tisanes bio-équitable nous transporte jusqu'à l'inconnu.

Prix de la table d'hôte à partir de 43,95\$, menu Éco-café: entre 4\$ et 17\$ à la carte.

Mauricie

K-Fée Namasthé

105, RUE DE L'ANNONCIATION NORD, RIVIÈRE-ROUGE, 819 275-1314

Ce café végétalien, chaleureux et sans prétention, est né du désir commun des propriétaires, Martine et Marjolaine, d'apporter santé et vitalité dans leur entourage. Dans un décor gorgé de lumière où flottent quelques capteurs de rêves, l'accueil est spontané. Des airs rythmés accompagnent les mouvements et apprêts avec qui s'affaire dans la cuisine, lieu d'inspiration et de créativité. Les soundtracks sont onctueux et des plats avec des garnitures concoctées maison: végé-pâté, pâté de noix ou pesto. Les salades rivalisent en couleurs et en vitamines. Un *must*: l'assiette de sushi végétal bio qui a tronqué le riz pour laisser toute la place aux végétaux crus et à la germination. Namasthé rayonne d'exotisme. On y tient des spectacles et divers événements socio-culturels qui contribuent à la vitalité de l'endroit.

Un petit truc Pour faire provision des produits du prêt-à-manger, il vaut mieux se munir de ses propres contenants. Ce restaurant a aussi à cœur la santé de la planète... **Prix** entre 4\$ à 11\$ à la carte, table d'hôte: 13,50\$.

8

Laurentides