



CRAB CLUB - ON PREND LE LARGE !

J'adore aller au resto avec mes copines, car depuis que j'ai commencé ce blog, elles me laissent le choix de l'adresse, elles aiment se laisser guider et moi, j'en profite pour tester de nouveaux endroits. Elles aiment tout en plus ! Crab Club, ça faisait vraiment très longtemps qu'on avait envie d'y aller, mais ce resto est victime de son succès et du coup, il s'est bien laissé désirer ! Mais ça valait clairement la peine d'attendre.

La presse, depuis l'ouverture, est unanime : meilleur restaurant 2015 pouvait-on lire par ici, le meilleur de la mer retrouvait-on par là. Si toi aussi tu aimes te balader sur des sites où il est question de bonne cuisine, tu n'auras pas pu passer à côté. On doit ce repaire d'amateurs de produits de la mer à Philippe Emanuelli qui a créé « Le café des spores » et « La buvette ».

Autant te dire que tu n'as pas affaire à un amateur. Les plats sont justes parfaits. Le menu du jour est inscrit sur la fenêtre. Il est revu et corrigé tous les jours, en fonction des arrivages et de la saisonnalité des poissons, fruits de mer et crustacés qui le composent. Comme on adore ça avec mes copines, nous avons pris différents plats que nous avons partagés, façon auberge espagnole. J'ai dû me battre pour prendre quelques photos, car on n'a pas laissé le temps aux assiettes de refroidir et nous nous sommes littéralement jetées sur la nourriture ! Tu pardonneras donc la piètre qualité de celles-ci...



On a mangé entre autres des couteaux à la saucisse incroyables (photo de une)... Le mélange peut sembler étrange comme pour mon amie A qui en parle maintenant avec émotion. Ou encore des espèces de « fish stick » (si tu m'avais dit qu'un jour j'écrirais ce mot sur mon blog !!) avec une sauce à tomber puis aussi des palourdes, aubergine et miso... encore un mélange surprenant. Le maître mot est de se laisser guider et justement d'en profiter pour déguster des choses qu'on n'a pas l'habitude de voir car je pense que tout est bon. Par contre, le registre du légume est bien pauvre... mais une fois n'est pas coutume, et puis, j'avais mangé une tonne de crudités à midi...



L'atmosphère est très chaleureuse : une déco industrielle branchée. Les tables en bois de palette donnent une touche très simple et la vaisselle de nos grands-mères avec les petites fleurs bleues, dépareillée, achèvent de te mettre complètement à l'aise.

Côté vins, on s'est régalingées aussi, à un prix raisonnable (26 € la bouteille que nous avons choisie). Les plats oscillent entre 15 et 25 -30 €. On a quitté le lieu repues, pas ruinées et avec une folle envie de revenir.

Enfin, est-il besoin de plus long discours ? Fonce chez Crab Club !

Crab Club

Chaussée de Waterloo 7 (tout tout près de la Porte de Hal) - 1060 Bruxelles

Réservations : 0472.55.46.95

Ouvert tous les soirs (ça, c'est vraiment un atout !) - Facebook



AUGUSTA, LA BELLE DÉCOUVERTE !

Tu l'auras remarqué, ces derniers temps, j'ai un peu déserté ma cuisine, d'autres projets m'accaparent entièrement... Du coup, je profite des belles adresses... Comme Augusta, que le complément alimentaire et moi affectionnons particulièrement. Ce restaurant a élu domicile à quelques dizaines de pas de chez nous, à la place du café Panisse. En hommage à une grand-mère dont l'immense photo tapisse l'un des murs. L'ambiance est d'emblée chaleureuse, on sait que le moment sera détendu et que l'on va se régaler. C'est en tout cas ce qui se dégage du lieu, même du trottoir, les petites lumières tamisées te donnent envie de pousser la porte et d'en savoir plus sur l'histoire de cette vieille dame.



La carte est présentée sur un tableau, tu as le choix entre 6 ou 7 entrées, et le même nombre de plats. En entrée, la dernière fois que nous nous y sommes rendus, j'ai opté pour l'assiette de légumes crus et cuits. J'ai reçu une bonne assiette de légumes de saison, déglacés au vinaigre balsamique. Une merveille ! Ne crois pas que ce soit frugal, la portion qui m'a été servie m'a, l'espace d'un instant, un poil effrayée, mais c'était sans compter mon amour inconditionnel pour les végétaux ! Le complément alimentaire, lui, a été beaucoup plus raisonnable en volume d'assiette, son petit carpaccio de canard fut rapidement un vague souvenir. En plat, j'ai eu l'immense inspiration de choisir les encornets aux artichauts et morceaux de saucisses basques, accompagnés d'un petit riz crémeux. Un délice ! Heureusement pour mon estomac déjà bien rempli, cette seconde assiette n'était pas aussi copieuse que la première. Mon acolyte s'est laissé tenter par la volaille jaune aux pommes de terre sautées. L'ensemble s'est révélé de parfaite facture. Quelques vins sont proposés au verre, quatre blancs et autant de rouges, en parfaite harmonie avec les mets dégustés.

En dessert, oui, tu as bien lu, en dessert, nous avons partagé une incroyable mousse au chocolat tiède avec, à l'intérieur, un divin sorbet au chocolat doucement fondant. J'avoue que je n'ai jamais mangé pareille décadence chocolatée !! Les sensations ressenties ont tellement occupé mon cerveau qu'il a oublié de prendre une photo, il a auto-censuré ma gourmandise, ce n'est peut-être pas plus mal ! Et alors, cerise sur le gâteau, les desserts sont offerts à volonté, mais nous n'avons pas cédé à la tentation !

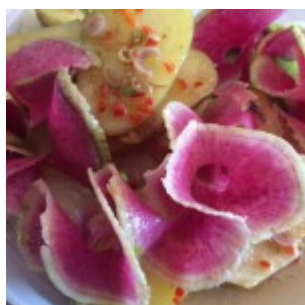


Je te recommande chaudement d'aller rendre visite à Augusta, et quand les beaux jours reviendront, tu pourras te délecter en toute impunité sur sa terrasse !

Augusta - rue du Tabellion 31 - 1050 Ixelles

Ouvert du mercredi au vendredi midi (de 12h à 14h) et du mardi au samedi soir (19h - 22h30)

02 538 91 12 - www.chezaugusta.be - [Page Facebook](#)



YAG - YOU ARE GREAT ! J'AIME LES COMPLIMENTS !

Avec un nom de resto pareil, on ne peut que pousser la porte ! You are Great (YAG), c'est une belle invitation. J'y suis allée plusieurs fois mais je ne t'ai jamais fait part de mes impressions. Je vais tout de suite combler ce manque parce que si tu ne connais pas cette belle adresse, tu dois forcément éprouver un manque. Aux fourneaux (ou plutôt au cuiseur vapeur, déshydrateur, extracteur et autres machines auxquelles tu commences à te familiariser), il y a Coralie Rutten. Elève assidue de Pol Grégoire, elle a décidé d'appliquer les principes de la cuisine vive dans son resto. Quelle bonne idée elle a eue ! Même le complément alimentaire a approuvé ! Et ça, tu le sais, ce n'est pas un critère anodin...



Il faut dire que chez YAG, tu te sens bien.

L'ambiance y est zen et tout ce qu'on va te servir ici fera du bien à ton corps. Tu l'as compris, les produits bio, locaux et de saison, crus ou cuits à basse température sont à l'honneur. La dernière fois que j'ai eu la chance de goûter à cette succulente cuisine, c'était en compagnie de ma non moins succulente amie S. Nous avons pris le lunch du jour qui te donne le choix entre le menu soupe, le lunch ou l'assiette végétalienne. Mon amie S a choisi le

menu soupe qui a débuté avec une belle assiette d'épinards, laitue, fromage d'oléagineux et crackers de lin pour se poursuivre avec un bouillon de légumes, citronnelle et lait d'amande. Je suis toujours relativement sceptique sur le fromage d'oléagineux mais celui-ci était d'une onctuosité à faire fondre. Il figure d'ailleurs sur ma liste de recettes à mettre au point. Moi, j'ai eu droit en entrée au duo de chou rouge cru et lacto-fermenté (je reviendrai sur cette technique incroyablement facile au résultat plus que surprenant), accompagné de roquette et d'une sauce à l'avocat à périr. Ensuite, j'ai dégusté une copieuse assiette composée de céleri rave vapeur (qui m'a entièrement réconciliée avec le céleri rave), pommes de terre et chou-fleur. Je n'avais jamais goûté un céleri rave aussi fondant. Comme ça, en lisant les intitulés, tu te dis que jamais tu n'aurais suffisamment à manger. Hé bien, détrompe-toi, je suis sortie de là rassasiée jusqu'au soir... d'excellents nutriments. Ce jour-là, la cuisine végétarienne dominait la carte, mais à d'autres moments, de la viande et du poisson sont proposés.



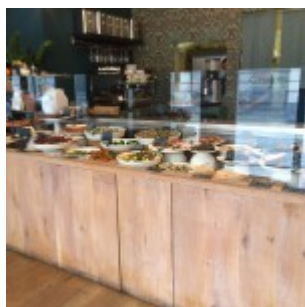
Ne nous mentons pas : YAG fait partie de ces concepts peu courants, qui s'adressent à un public averti. Cela dit, cela vaut parfois la peine de sortir de cette zone de confort dans laquelle on est trop souvent trop bien installé, à la découverte de nouvelles saveurs, de nouveaux modes de préparation des aliments pour simplement se faire du bien !

YAG se situe dans le quartier du Châtelain

Rue Washington 59 - 1050 Bruxelles

Tél. : 02 538 65 80 - [site internet](#) - [page Facebook](#)

Ouvert lundi et mardi de 12h à 15h et du mercredi au vendredi de 12h à 22h



GOD SAVE THE CREAM – OH MY GOD QUE C’EST BON !

Là où tu as envie de dire « oh my god » à chaque bouchée !

Le quartier de l’avenue Louise entre la place Stéphanie et la place Louise ne regorge pas de nombreux endroits inoubliables pour s’y restaurer à l’heure du lunch. Il y a quelques bonnes tables, certes... et il y en a d’autres excellentes ! C’est le cas de God Save the Cream !! Quelle découverte. J’ai pris le temps avant de tester l’endroit, je te l’accorde, il est vrai que l’adresse sévit dans le quartier depuis belle lurette maintenant, mais encore fallait-il trouver le compagnon idéal et le moment opportun.

Pour ne rien te cacher, c’est ma soeur qui a pris l’initiative et elle a eu bien raison. Nous nous sommes retrouvées là un midi de semaine, la salle du restaurant était pleine à craquer mais commençait à se vider, il était 14h, le moment de retourner au bureau pour les clients du jour. Il y règne une ambiance très zen. La déco y concurre, les murs sont tapissés de motifs assez fournis dans les tons verts, mais c’est bien connu : le vert apaise et détend ! Dès que tu entres, tu tombes nez à nez avec un comptoir de saveurs plus appétissantes les unes que les autres et tu as l’impression que tu ne pourras jamais patienter jusqu’à ce qu’on te serve ton plat, tu t’imagines l’espace d’un instant assis au milieu de ces plats à t’en délecter goulûment. Mais il n’en est rien, finalement, ta bienséance reprend le dessus et tu patientes sagement... quitte à ensuite dévorer ce qu’on t’apporte ! Car il y a de quoi.





J'ai opté pour l'assiette végétarienne variée, l'assiette God save the cream qui propose une sélection de légumes variés et céréales du jour. Si tu choisis la version carnée, une appétissante aiguillette de poulet à la citronnelle te sera servie. Elle est bien copieuse cette assiette, calée jusqu'au soir, c'est sûr. Ma soeur a pris le poulet au miso et elle a reçu une copieuse cuisse de poulet caramélisée au miso, sésame et poireaux rôtis avec, en accompagnement, des pommes de terre rôties, des légumes du jour, une

petite salade et des graines torrifiées.

De délicieux thé glacés maison sont proposés, mais aussi un verre de vin accompagnant parfaitement ce délice.

God Save the Cream - rue de Stassart 131 - 1050 Bruxelles - 02 503 07 75

- www.godsavethecream.be

Du lundi au vendredi de 11h30 à 18h30, le samedi de 9h30 à 18h.



TAKUMI OU LE PARADIS DES GYOZAS

J'adore la cuisine japonaise, les traditionnels sushi et sashimi bien sûr, mais quand on s'intéresse à cette cuisine, on se rend vite compte qu'elle n'est absolument pas limitée à ces plats. Elle offre un panel d'autres mets plus savoureux les uns que les autres et il s'agit chaque fois d'une explosion de saveurs en bouche ! Ces dernières années, une autre spécialité nipponne a séduit les occidentaux : les gyozas.

Ils sont apparus à la carte des restaurants, y compris des restaurants de cuisine française, le petit ravioli japonais a inspiré les meilleurs chefs, et il a encore un bel avenir devant lui. Si tu l'apprécies,

Takumi est tout désigné puisque ce minuscule restaurant le met à l'honneur. Nous nous y sommes rendus, le complément alimentaire et moi, un soir de semaine, et nous avons eu la chance d'obtenir une place à la dernière table disponible. Il n'est en effet pas possible de réserver, mais le service est assez rapide, et le temps d'attente ne doit pas dépasser le quart d'heure... Situé rue Lesbroussart, tu pourras aller patienter dans un bar à proximité.



Une fois la porte franchie, tu es chaleureusement accueilli et placé à l'une des petites tables en enfilade, assez proche de tes voisins, mais ça ne m'a pas dérangée, l'ambiance était conviviale. Trois sortes de gyozas sont proposés et exécutés savoureusement. Nous en avons choisi deux différents (porc gingembre et poulet classic) que nous avons dégusté en même temps que le plat principal que nous avons partagé : un donburi tsukuné. Le donburi est un bol de riz agrémenté d'autres ingrédients. Dans celui que nous avons choisi, il y avait des boulettes de poulet caramélisé, du soja et du chou : parfait aussi. Le tout arrosé de thé glacé maison servi dans des bocaux, aussi original que rafraichissant et délicieux. Un sans faute pour Takumi, y compris l'addition. Une bonne adresse pour manger simplement, rapidement et sans se ruiner.

Takumi - Rue Lesbroussart 8 - 1050 Bruxelles - 0488 43 04 42

www.takumi.be - ouvert du lundi au samedi soir (18h-22h, ve. et sa. jusque 22h30)

et du mardi au samedi midi (12h-14h)

Si tu as envie de tenter la réalisation des gyozas et autres plats japonais, je te recommande la chaine Youtube de David, un amoureux du Japon, qui a décidé d'en explorer les nombreuses facettes. Il a appris la langue et s'est familiarisé avec la cuisine. Il en a maîtrisé les techniques pour te les proposer de façon très didactique...

<http://www.LACUISINESANSSUSHIS.be>

En route vers le Japon !

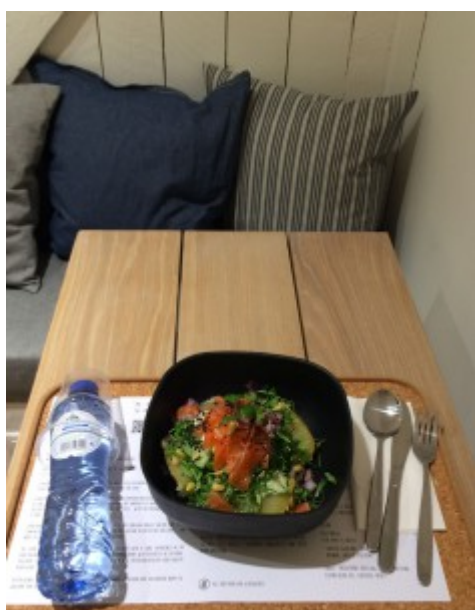


DES PATAAATES ! CHEZ G.SPUD

Tu ne le sais probablement pas encore, mais les patates, j'adore ça. Je peux envisager tout un repas autour du tubercule. Et celles que j'affectionne particulièrement, ce sont les patates en chemise ou sans chemise d'ailleurs, passées au four, avec une peau croustillante et dorée si possible.

Un jour, en cherchant un endroit pour déjeuner, avec mon amie C, du côté de la rue Jourdan (quartier Louise), nous sommes tombées sur le palais de la patate ! Là en face de moi se dressait un endroit qui fait son apologie. Des belles patates au four comme je les aime ! Avec tout un tas d'ingrédients pour justifier sa présence... mais en vrai, c'est pour elle qu'on fait le déplacement, c'est sûr !

Le nom de l'ancre de la pomme de terre : G.Spud. J'avoue que le mot « spud » n'est pas des plus simples pour les anglophiles occasionnels que nous sommes, mais la com étant bien réalisée, dès que tu entres, tu comprends ce que tu vas y manger et y trouver.



Le service est très souriant et très accueillant et tu sais que c'est un critère de choix pour moi. Différentes propositions de plats déjà conceptualisés te sont proposées au mur, ou si tu te sens l'âme créative, tu peux composer toi-même ta « patate ». J'ai opté pour la « Salmon » qui se compose d'une pomme de terre (on s'y attendait), de cressonnette, concombre, une sauce aux herbes, saumon fumé, jus de citron, oignons rouges et ciboulette. Mon amie C a craqué pour la « North Sea » qui avait l'air de bien se défendre : patate, laitue, tomate, crevettes, persil et mayonnaise maison. Mon plat affichait un prix de 9 € à emporter, 9.50 € sur place, ce que j'ai trouvé très honnête. Mon amie a payé 1 € de moins. Et encore, c'est parce qu'on a tapé dans les produits de luxe, mais la classique est à

5.50 €... Il y en a même une à la sauce bolognaise. Les produits sont frais et vraiment très bons.

La déco est très... scandinave. On s'y sent bien. Avec ces notes de bois qui réchauffent l'atmosphère et les coussins sur la banquette. Très réussi ! Bref, je reviendrai avec plaisir déguster une bonne patate !

G.Spud

Rue Jourdan 9 - 1060 Bruxelles - [page Facebook](#)

Ouvert du lundi au vendredi de 7h30 à 17h et le samedi de 8h30 à 18h.



DAM SUM, LE PARADIS DU DIM-SUM

Il y a peu, Dam Sum a ouvert dans mon quartier. Je sais que tu en as déjà entendu parler maintes fois, mais tu n'as pas encore eu ma version !

Tu as remarqué cette nouvelle tendance qui sévit dans le paysage gastronomique de ne se consacrer qu'à un seul produit ou à une seule catégorie de produits ? Il y a « éclairs et gourmandises », qui décline l'éclair salé et sucré, « My Be pop » pour les pop-corns, « Lillicup » désormais célèbre pour ses cup cakes... et au commencement, il y avait « Ladurée » pour les macarons, on ne compte plus les restos de burgers, de ramen et j'en passe. C'est carrément dans l'air du temps. Perso, je me dis que si le restaurateur ou le pâtissier a décidé de ne proposer qu'une seule sorte de mets, c'est qu'il en maîtrise la préparation... car on l'attendra forcément au tournant s'il se plante sur le porte-drapeau de son enseigne...



Bref, nous voici donc partis mon Complément alimentaire et moi, à la découverte de Dam Sum. Le restaurant est situé dans le quartier du Châtelain, au bout de la rue du Bailly, face à l'église de la Trinité. Il n'est pas possible de réserver mais l'hôtesse d'accueil nous trouve une petite table pour deux. L'aménagement de l'endroit est bien pensé, la déco est moderne, très colorée, elle me fait penser à l'ambiance que l'on retrouverait à Hong-Kong (je dis ça, mais je n'en ai jamais foulé le sol, tu y as cru n'est-ce pas ?). Petit bémol : la promiscuité entre les tables est trop importante à mon goût. A cette distance, je peux suivre la conversation de mes voisins de chaque côté... ce qui m'intéresse beaucoup moins que ce mon Complément alimentaire raconte. Dans l'une des salles du restaurant, un petit atelier de confection des raviolis asiatiques a été installé. Les clients peuvent carrément suivre un « tuto » en direct. Cela dit, la pratique semble requérir non seulement une bonne dose de dextérité, mais surtout une concentration sans faille. C'est impressionnant !



Les cartes sont en anglais... c'est très bien pour la pratique de la langue d'outre-Manche, mais cela me demande un effort de concentration que je n'ai peut-être pas envie de fournir quand je suis au resto pour me détendre et passer un moment agréable. Ensuite, la serveuse s'adresse à nous... en anglais pour prendre notre commande, suite logique me diras-tu. Le service est assez efficace.

En guise d'apéritif, je craque sur les thés glacés maison déclinés en 5 parfums, je suis carrément gâtée. Le « raspberry » (« framboise » pour les monolingues) est délicieux ! Le Complément alimentaire opte pour le traditionnel verre de vin blanc dont la contenance n'est pas très généreuse au regard du prix (4,5 €).

Nous choisissons des dim-sums en entrée (ça tombe bien, ils en proposent justement !), deux chacun, composés de trois pièces : les végétariens et ceux fourrés aux crevettes et en plat, je prends la soupe wonton où d'autres dim-sums aux crevettes m'attendent. Le Complément alimentaire se décide pour les dim-sums au boeuf, ceux au porc et crevettes et les nouilles au porc aigre-doux. Les entrées sont carrément délicieuses. Nous aurions voulu goûter les gyozas mais ils étaient alors en



rupture de stock. Un peu têtue, j'y suis retournée avec mon amie S et ils se sont révélés totalement à la hauteur de mes espérances. Les plats sont du même niveau que les entrées mais mon petit estomac abdique assez rapidement. Surtout qu'une soupe, c'est assez bourratif. Je demande alors s'il est possible d'emporter ce qui reste, en me réjouissant déjà du formidable lunch qui m'attend le lendemain. Je déteste le gaspillage de nourriture, ça me rend dingue. Certains pourraient trouver qu'il est pingre de demander les restes à emporter, c'est bien dommage. C'est la parade à la goinfrerie que j'ai trouvée sinon, je me force à terminer mon plat quitte à avoir la peau du ventre qui tire et cette désagréable sensation de trop plein qui l'accompagne. La serveuse m'informe qu'étant donné que le restaurant ne propose pas de take-away, il n'y a pas d'emballage prévu à cet effet. Elle a dû constater, à ma mine déconfite, que sa réponse ne rencontrait pas mes attentes car elle a remué toute la cuisine pour finalement revenir avec un récipient en plastique contenant le divin liquide. Je suis très sensible à ce genre de petite attention. Bien sûr, le repas était délicieux, mais si en plus le service est prévenant et que l'on se sent accueilli, je déclare un sans faute!



Au niveau du budget, il reste raisonnable : entre 4,50 € et 5,20 € la portion de dim-sums, 7 € la soupe wonton taille medium et 12 € les nouilles.

Dam Sum, c'est donc le petit resto sympa, qui ne décrochera probablement pas une étoile, mais si, comme moi, tu aimes varier les plaisirs gustatifs, cette adresse sera à la hauteur de tes désirs.

Et si tu viens dans mon quartier, passe me dire bonjour !

Dam Sum - Parvis de la Trinité - 1060 Bruxelles

Tél. : 02 538 08 10 - [page Facebook](#)

Ouvert du mardi au samedi - le midi de 12h à 14h et le soir mardi et jeudi de 19h à 22h, les autres jours jusqu'à 22h45.



AMI - POUR LA VIE !

Photo à la une : Jeremy Galand (les autres sont de moi, tu l'auras remarqué !)

Cela faisait un moment que je passais devant AMI rue Lesbroussart, quartier Flagey. Jusqu'ici, le casting des accompagnateurs s'était révélé être un fiasco. Jusqu'au jour où, par un beau samedi matin, le complément alimentaire me propose de sortir manger quelque part. C'est en général un fameux casse-tête car nombreux sont les chouettes endroits fermés le samedi midi. Maintenant que je suis une fille organisée et que je suis encore plus à l'affût qu'avant des bonnes adresses à tester, j'avais répertorié l'endroit dans mon petit calepin gourmand.

Nous voici donc partis pour l'aventure. Et quelle aventure ! Tout d'abord, chez AMI, on est accueilli, ça n'a l'air de rien, mais pour nous, ce premier contact est généralement décisif. Un grand bonjour assorti d'un grand sourire, bingo, on est déjà AMI... Et tout ce qui suit est à l'avenant. La déco est très... scandinave, du bois, des tons pastels et, sur les étagères, des plantes participent à la zen attitude. Je m'installe sur la banquette en bois garnie de jolis coussins en tricot.



Chez AMI, tout est végété. Oups, ça y est, le mot est lâché... Il y en a déjà deux qui ont quitté la salle... mais non, reste, tu vas comprendre que végété ne rime pas du tout avec ennui !

Les burgers (la spécialité de la maison, végétés bien sûr) se composent d'une galette de légumes et de garnitures. A la carte, on retrouve les burgers, des sandwiches (1/2 baguette), des croques, des accompagnements, et... une assiette sans gluten (aaah !!). J'opte bien entendu pour cette dernière d'autant qu'elle comporte la fameuse galette de légumes du jour. Dans cette généreuse assiette se côtoient des légumes grillés, un petit mesclun, un houmous canon, des carottes, de la mozzarella et des tomates. Je suis comblée ! Le complément alimentaire craque pour un burger suisse (tu as le choix entre une ou deux pièces) ainsi qu'une salade de mesclun, radis, jeunes oignons et pépins de courge. Le pain est parfait, la galette de légumes est à son goût et les accompagnements le ravissent. En boissons, tu peux ne pas risquer le dépaysement avec le traditionnel beaujolais américain, mais ce serait passer à côté d'un merveilleux thé glacé maison ou des jus de fruits Pajottenlander. Mon choix se porte sur un jus pomme-fruits rouges le complément alimentaire s'est délecté d'un thé glacé (il en parle encore aujourd'hui !).

Nous sommes donc conquis sur toute la ligne !



J'y suis retournée avec mon amie A qui n'est pas forcément facile à satisfaire. J'ai retenté l'expérience de l'assiette sans gluten, très différente de la première, mais toujours très gourmande !

Comme cette formidable adresse se trouve assez régulièrement sur mon chemin, je pense que nous allons nous revoir très souvent. Et pourquoi pas pour un bon repas du soir à emporter... ou pour profiter de l'agréable jardin quand le temps le permet.

Alors, AMI ?

AMI - Restaurant végétarien - rue Lesbroussart 13 - 1060 Bruxelles

02 646 88 41 - pas encore de site web mais une [page Facebook](#)

Ouvert du mardi au samedi de 12h à 15h et les vendredi et samedi soir (18h-21h)



LE TAN, UNE BELLE EXPÉRIENCE GUSTATIVE!

Quand j'ai appris que je souffrais de dysbiose, que je ne pourrais plus manger de sucre, ni de gluten, limiter le lactose et les protéines animales, je me suis rendue compte que les sorties resto allaient se raréfier. Quand tu expliques tes restrictions alimentaires aux gens, ils se disent que tu vas t'enterrer chez toi, avec ton bouquet de carottes devant Chasse et Pêche, qu'ils ne te reverront pas de sitôt, ternie ton image de fêtarde invétérée, jamais couchée et toujours prête à arpenter les estaminets de la capitale... Et puis, petit à petit, les occasions se sont enchaînées, je ne les ai pas déclinées et à chaque fois, j'ai trouvé un plat qui convient à mes petits soucis de santé. Mais il est des restos plus en phase avec ma manière de m'alimenter que d'autres et où le choix de la carte est plus que varié.

Au Tan, c'est carrément toute la carte qui m'est dédiée !! Rien qu'en lisant la carte, je suis envahie d'une vague de bonheur... Je n'ai que l'embarras du choix, ce qui ne m'arrive que très rarement. J'ai eu la grande chance d'aller deux fois au restaurant Tan, les deux fois accompagnées d'amies. Je t'entends déjà formuler un raccourci facile du type : « encore un resto de nanas », détrompe-toi ! Lors de mes deux visites, j'ai aperçu des hommes, des forts, le genre qui venait de couper du bois, de ceux qui ne se contenteraient pas d'un bouquet de carottes justement !

Tan, c'est une explosion de saveurs et une belle maîtrise de l'alimentation vive initiée par Pol Grégoire ! Une petite mise en garde préalable s'impose pour toi qui n'es pas encore familier de ce type de cuisine : le plat est composé d'une protéine et de légumes, ou bien de céréales (je te l'ai déjà dit : oublie celles avec le tigre sur la boîte !) et de légumes mais on ne mélange pas les féculents, les protéines et les légumes. C'est une règle d'or dans ce type de cuisine que tu as déjà approchée en lisant mon article sur [les principes de base](#). Cela dit, mon amie C qui n'avait pas encore

complètement intégré le principe (le lavage de cerveau commençait seulement à opérer !) a demandé du pain et nous avons reçu des galettes esséniennes à tomber par terre. Un jour, j'essayerai de les réaliser moi-même et je t'en ferai part.

D'abord, le cadre. Dès que l'on arrive dans la salle du resto (à l'étage, après avoir traversé le magasin bio), on est immédiatement enveloppé d'une atmosphère zen, tout simplement. Une partie est meublée de chaises noires et tables blanches tandis que, plus on se rapproche de la terrasse, plus le blanc revendique sa clarté. Oui, parce qu'il y a une terrasse, une vraie qui ne fait pas semblant et qui bénéficie du soleil assez longtemps dans la journée en été. Elle doit être également très agréable à l'heure du lunch. Promis, je testerai une prochaine fois.

La cuisine est ouverte sur la salle de restaurant.

Le personnel est très avenant et discret. On ne se sent pas oppressé pour commander dans la minute, tu as le temps d'hésiter à ton aise et de poser toutes les questions nécessaires sans avoir l'impression de déranger, ni d'être novice de ce type de cuisine (ou alors, la serveuse fait vraiment bien semblant !!).

La carte est assez variée. J'y suis allée deux fois en deux semaines et la carte avait déjà changé. Le chef privilégie les produits de saison. Les cuissons respectent les aliments, il s'agit de cuisson basse température pour conserver les nutriments intacts ou presque. Personnellement, je n'ai pas pris d'entrée, car le plat m'a suffi. Les portions sont correctes. On a encore une petite place pour le dessert (et quel dessert !).



En plat, j'ai opté pour le pavé de saumon label rouge mariné au pesto du sud, vapeur de légumes de saison et champignons shiitake, noix de cajou et carvi, sauce crue aux herbes. Le pavé de saumon était parfaitement cuit, très savoureux, il fondait dans la bouche. Les sauces qui accompagnent le plat se marient à la perfection aux différents ingrédients, tu t'en doutes, rien n'est laissé au hasard. Les ingrédients utilisés ne sont pas ceux que tu as dans ton placard et les associations sont souvent surprenantes. C'est bien pour ça que tu te déplaces au restaurant, exactement parce que tu ne

manges pas la même chose chez toi. En dessert, j'ai succombé littéralement au gâteau au chocolat au cacao cru. Cru, vegan, sans gluten, ni lactose et surtout sans sucre : une tuerie !



Côté boissons, la carte présente des vins bio bien sûr, sans sulfate de surcroît. En plus de la large sélection de vins, des boissons sans alcool sont proposées, comme le « Tis'up », un mélange de thé et de fruits sans sucre. J'ai testé le verveine-framboise, frais et très agréable ! En sortant du resto, j'en ai acheté un au magasin, qui, petit détail, ouvre jusque 23 heures !



Si l'on veut parler des choses qui fâchent, je dirais que le budget est un peu élevé. Mais il est, selon moi, justifié par la qualité des produits et le soin apporté à leur préparation. Il faut compter environ de 27 à 29 € pour un plat carné (de viande ou de poisson), et entre 22 et 23 € pour un plat végétarien.

Toi mon ami au nord du pays, sache que Tan a élu domicile à Anvers (De Burburestraat 6 - 2000 Antwerpen).

Je retournerai au Tan !

Tan - Rue de l'Aqueduc 95 - 1050 Bruxelles

02 537 87 87 - [site](#)

Magasin: du lundi au samedi, de 10h30 à 23 h

Restaurant: du lundi au samedi, de 12h à 14h et de 19h à 22h