



## 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 !

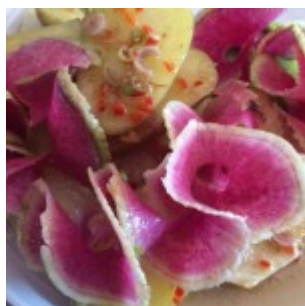


Je te recommande chaudement d'aller rendre visite à Augusta, et quand les beaux jours reviendront, tu pourras te délecter en toute impunité sur sa terrasse !

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](http://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



## 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 portedrapeau 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 wanton 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.

---



## 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 sulfates 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 jusqu'à 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