



5 ADRESSES DETOX

Pour être au jus et manger sain

Il y a eu les galettes des rois puis les crêpes de la Chandeleur, que suivront bientôt celles de mardi gras. C'est donc le moment de faire un break détox en retrouvant le chemin des nourritures qui nous veulent du bien.

Le triptyque santé pour rebooster l'organisme et chasser les toxines est toujours le même : des soupes, des petits plats végétariens et /ou sans gluten, des jus frais. La bonne nouvelle, c'est que les adresses nouvelle génération sont plus pimpantes que les précédentes. La chère n'est plus triste au deuxième **Café Pinson**, récemment ouvert près des Grands Boulevards. Graines germées, spiruline, kale, matcha font partie du nouveau credo de ces superaliments qui côtoient aussi le cru, les céréales et bien sûr les jus frais.

De cet eldorado liquide une nouvelle adresse a d'ailleurs fait sa spécialité : **Juice It**. À l'initiative de ces petites bouteilles de jus fruits de fruits et légumes 100 % bio, Charlotte Rouah. Elle a importé des États-Unis la recette américaine de pression à froid permettant d'obtenir des jus liquides sans fibres qu'elle a pu tester avec succès auprès des modeuses, lors de la Fashion Week de septembre dernier. Selon l'objectif visé (soin du cheveu, beauté de la peau, plein de

vitamines ou d'énergie), on choisit le flacon numéroté qui cible nos besoins (N°6 : betterave rouge, carotte, gingembre, citron, pomme rouge, pour se redynamiser après le sport ; N°3 : ananas, concombre, épinards, fenouil, pour sublimer le teint).

Sur le même créneau, **Bob's Cold Press**, du New Yorkais Marc Grossman, très inspiré lui aussi par les potions magiques de Big Apple. Là encore, on vous propose des cocktails de jus de fruits et légumes frais bio, pressés à froid pour préserver au maximum nutriments et fibres. Pour les flemmards, il y a même des cures détox de trois jours, livrées en vélo à domicile.

Le plein d'énergie, c'est dans le temple de la graine germée, **Pousse-Pousse**, qu'on peut aussi le faire. Depuis plus de dix ans, dans sa minuscule cantine-boutique de Saint-Georges, Lawrence Aboucaya initie à la cuisine haute vitalité à travers une sélection de graines et de jus d'herbes, toutes licites. Elle vend tout ce qu'il faut sur place (germoirs, extracteurs) pour les apprivoiser et va même ouvrir une deuxième adresse mitoyenne, début mars.

Autre option qui n'est pas sans charme non plus, pour une remise à neuf hédoniste, le forfait repas-massage de la **Villa Spicy**. Au programme, un menu bio détox avec des produits connus pour leurs qualités nutritionnelles et leur action purifiante (betterave, saumon, artichaut, citron vert...), couplé à un massage Weleda, pratiqué à l'espace éponyme, juste à côté.

COLETTE MONSAT

Pousse-Pousse, une sélection de graines et de jus d'herbes à découvrir dans cette cantine-boutique de Saint-Georges.



SEBASTIEN SORIANO/LE FIGARO

CAFÉ PINSON 2 58, rue du Faubourg-Poissonnière (Xe).
Tel. : 01 45 23 59 42.
Tj sf dim. Carte env. 20 €.

JUICE IT 8, rue de La Vrillière (1^{er}).
Tel. : 01 73 71 27 31. Tj sf dim.
5 € les 250 ml, 9 € les 500 ml.

BOB'S COLD PRESS 10, passage Rochebrune (Xe). Tj sf dim. et lun.
10 € la bouteille de 50 cl
www.bobscoldpress.com

POUSSE-POUSSE 7, rue Notre-Dame-de-Lorette (IX^e).
Tel. : 01 53 16 10 81. Tous les midis sf dim. et lun. Formule à 18,50 €.

VILLA SPICY 8, avenue Franklin.-D.-Roosevelt, VIII^e. Tel. : 01 56 59 62 59.
Tj. Menu detox à 41 €, formule « menu bio detox + massage » à 81 €.