



[RÉGIONS]

Bien dans son ASSIETTE

PARTOUT EN FRANCE, LES CHEFS NOUS EMMÈNENT AU MARCHÉ, DANS LEUR JARDIN POTAGER, TOUT EN DISCUTANT DES BIENFAITS DU LOCAVORE.

PAR MARIE-CATHERINE DE LA ROCHE
/ ILLUSTRATIONS VERONICA DALL'ANTONIA

HÔTEL DE TOIRAS MARCHÉ DE CHEF SUR L'ÎLE DE RÉ

Un panier d'osier sous le bras, on suit Thierry Bouhier, le chef de l'hôtel de Toiras. Sur le port, à la criée, au grand marché de La Rochelle, on fait la tournée de ses petits producteurs, de ses bonnes adresses. On remplit son panier à l'envi et à l'instinct. Poissons et crustacés, viandes, légumes... : de ces trouvailles locavores, le chef tirera avec malice un dîner gastronomique à partager le soir à La Table d'Olivia, le restaurant intimiste, avec verrière, de l'hôtel.

1, quai Job-Foran, 17410 Saint-Martin-de-Ré.
www.hotel-de-toiras.com



LA CHASSAGNETTE MENU TOUT VÉGÉTAL À ARLES

Depuis toujours, Armand Arnal cuisine son jardin. Chaque matin, il y récolte légumes, fruits, fleurs, herbes et aromates qui font le florilège de ses assiettes. Cette toque horticole a même décidé de faire un menu 100 % végétal. Et sans gluten : « Parce que le riz de Camargue donne une farine remarquable. » Mieux, ces déjeuners potagers se mettent aussi en accord avec des jus, infusions et décoctions maison... La gastronomie est définitivement dans le pré.

Route de Sambuc, 13200 Arles. www.chassagnette.fr

HÔTEL DE PARIS TWIST DÉTOX À SAINT-TROPEZ

Escapade « bien-être » de 4 jours à l'Hôtel de Paris. Au programme : ateliers nutrition avec une naturopathe, huiles essentielles avec une herbaliste, cours de yoga, exercices de respiration, balades méditatives sur la plage et soins personnalisés au Spa By Clarins. Au menu : jus et petits plats détox. « Do you, do you Saint-Tropez », version no-toxe.

1, traverse de la Gendarmerie, 83990 Saint-Tropez.
www.hoteldeparis-sainttropez.com