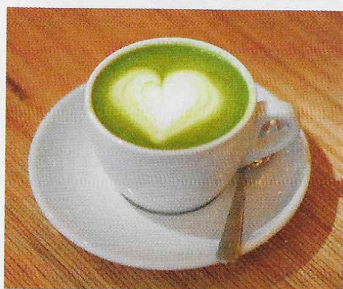


INSPIRATION NIPPONE MATCHA LOVERS

The place to be? L'Umami Matcha Café, bien sûr, si l'on privilégie le petit déjeuner, qu'il soit raisonnable (smoothie bowl ou granola, tartines et brioche maison) avec la version « matcha morning » (15 €), ou carrément généreux avec la version brunch (de 27 € à 30 €). Au menu de ce dernier: œufs brouillés parfaits saupoudrés de gomasio, brioche au matcha moelleuse et aérienne, pancakes au sirop de yuzu... Côté boisson, on goûte un milk-shake au sésame noir, un sirop de yuzu au gingembre ou un thé vert. Envie de vous lancer dans la pâtisserie kawaiï? Faites un tour du côté de l'épicerie. **M. T.** Umami Matcha Café. Ouvert du mardi au vendredi de 9 h à 19 h. Samedi et dimanche de 10 h à 19 h.



DES BARRES ÉNERGÉTIQUES VEGAN

Sans gluten ni lactose, à base de protéines végétales bio et de super-aliments, les barres Brennos sont réalisées artisanalement au Pays basque à partir de recettes conçues par un nutritionniste préparateur physique et un pâtissier.

À consommer avant un entraînement ou pour un en-cas équilibré (boîte découverte de 6 barres, 21,99 €).

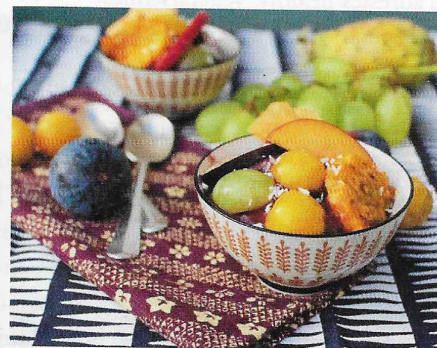
On goûtera aussi les Brennola de la marque, une adaptation nutritive et savoureuse du granola, idéal pour le petit déjeuner (14,90 €).

P. M. Brennos. En vente dans les salles de yoga et de sport, et sur le site.



COACH VEGAN LEÇON GOURMANDE

Cette année, pour le réveillon, c'est décidé: ce sera festif et vegan! Pour trouver des idées originales et parfaire votre technique, inscrivez-vous aux cours de Paint it Green. En plus de ses offres traiteur, le chef Camilla Malvestiti propose, une à deux fois par mois, des ateliers de cuisine végétale et bio d'une durée de quatre heures, et ce au prix de 85 €. Chaque séance se termine par un repas convivial. À l'occasion des agapes de fin d'année, Camilla organise, le 10 décembre, un cours consacré à « la table végétale pour les Fêtes. » Une belle occasion de surprendre vos convives. **Théo Torrecillas**



SUPER-ROBOT IL ME LE FAUT!

Trois bonnes raisons d'ajouter ce mini-blender sur notre liste de Noël: 1. Il mixe rapidement fruits et légumes. 2. Son bol nomade permet d'emporter nos recettes maison au bureau ou à la salle de sport. 3. Sa mini-cuve hache les fines herbes et réduit en poudre noix et épices. De quoi booster nos petits plats! *Blend-Xtract, Kenwood, 50 €.* **Sylvie Gendron**

