

SNACK HEALTHY

BOLS ÉQUILIBRÉS, SALADES DE LÉGUMINEUSES, TARTARES D'ALGUES... NOS SPOTS PRÉFÉRÉS POUR DÉJEUNER VITE ET SAIN.

PAR VALENTINE CINIER

À NANTES TOTUM

Cette cantine conviviale aux pierres apparentes et tables en bois sert des plats bio, vegan et no glu. On hésite entre le Bowl Totum, healthy et gourmand, qui regorge de légumes de saison crus et cuits, de céréales, de légumineuses, de salade et de graines, et l'assiette du jour comme un retour du marché avec le légume comme élément principal, ou la tarte qui change tous les jours. Sur place et à emporter. Menu entrée + plat ou plat + dessert, 15,25 €, et entrée + plat + dessert, 18,75 €. 11, quai Turenne, Nantes (44). Tél. : 06 10 53 22 20. totumcantine.bio

À PORNICHET LE RËCIF

Nichée au bout d'un court chemin de sable, cette cabane en bois perchée sur la plage de Bonne Source jouit d'un spot paradisiaque avec vue sur la mer. Dans l'assiette, une cuisine saine et créative, avec une alliance de textures et de saveurs très originale. Et une démarche de consommation responsable : produits bio, frais et locaux, contenants en verre



réutilisable... Au menu, par exemple, un tartare d'algues fraîches et rillettes de maquereau, un poisson du moment et une belle sélection de vins bio au verre. On pense à réserver ! De 25 à 30 € par personne environ. 112, avenue de Bonne Source, Pornichet (44). Tél. : 02 40 61 61 20.

À SAINT-NAZAIRE SOUS LES PALMIERS LA PLAGE

Un petit café arty sur la baie, face à l'estuaire de la Loire, d'où l'on voit passer les cargos au loin... On y vient pour siroter un café, boire un Spritz (3,50 €) ou déguster un bowl végétarien aux saveurs variées. On profite aussi des animations culturelles proposées, des bouquins à lire ou à acheter, du coin jeu pour les kids, des apéros-concerts, des soirées lecture... et on se détend sur la terrasse sur le sable, face aux pins parasols. 8, boulevard de Verdun, Saint-Nazaire (44). Tél. : 02 40 22 13 97. À suivre sur Facebook.

AUX SABLES-D'OLONNE ALOHA BOWLS

Après avoir découvert le concept des bowls à Bali, en Indonésie, Marie et Romain ouvrent un très exotique bar à jus, smoothies (4,90 €), açai bowls (de 7,50 à 8,50 €) et salades (entre 8,90 et 9,90 €) en Vendée, dans leur ville natale. Une première aux Sables-d'Olonne ! La carte savoureuse et colorée séduit les curieux et les vacanciers en quête d'un boost de fruits, légumes et superaliments. ■ 45, promenade Georges-Clémenceau, Les Sables-d'Olonne (85). À suivre sur Facebook.

ISO, UNE TABLE ÉPHÉMÈRE

Manon est sommelière, Maxime, cuisinier. Ils dirigent ISO, une petite table (10 à 15 couverts) éphémère plantée sur la presqu'île de Guérande. Un concept entre resto, chef à domicile et traiteur, qui met en avant petits producteurs locaux et écoresponsables et vins naturels. Au déjeuner, menu (entrée + plat + dessert + 1 verre de vin), 25 €. ISO. L'Écoasis de Ceux qui sèment. Rue de Bréhany, Guérande (44). Tél. : 06 07 96 02 06.

