

Info Presse

En rejoignant l'équipe de Dame Nature, le Chef Florent Houget inscrit définitivement le restaurant de Saint-Laurent du Var comme le point de passage obligé des gastronomes qui souhaitent conjuguer saveurs, traçabilité bio, plats végétariens, végétaliens et cuisine sans allergènes.

Précurseurs il y a 15 ans en cherchant à concilier goût et santé, les fondateurs de l'établissement récoltent enfin aujourd'hui le fruit de leurs efforts en répondant parfaitement aux exigences d'une demande croissante en pleine mutation.

Voilà 15 ans que Fabienne et Michel Vilain créaient ce restaurant familial sur la Promenade des flots bleus, entre le Port Saint-Laurent et Cap 3000. Le cadre exceptionnel de leur terrasse en front de mer et leurs convictions profondes de précurseurs les inspirèrent au point de devenir l'une des tables pionnières du bio sur la Côte d'Azur. D'abord timidement, comme par effraction, puis en revendiquant de plus en plus ouvertement leur spécificité, ils ont élargi au fil du temps la carte de leurs produits bio et végétariens.

L'établissement a su mettre l'accent sur de nombreux atouts :

- Une décoration soignée et reposante à base de bambous, mur d'eau, tables incrustées de verdure, un toit coulissant en salle pour profiter du moindre rayon de soleil, une terrasse surplombant la plage et des espaces étudiés entre les tables pour respecter l'intimité de chacun qui créent une ambiance cosy et décontractée.
- Une équipe attentionnée, à l'efficacité courtoise, sous la direction dévouée d'Eve, la responsable de salle, qui témoigne d'un sens de l'accueil et d'une disponibilité ayant assis la réputation d'un lieu où il fait bon venir aussi bien en repas d'affaires qu'en famille ou entre amis, tout en se sentant chez soi.
- Une rigueur toute particulière apportée au choix des fournisseurs, avec une nette prédilection pour les produits locaux quand les circonstances le permettent, un fait maison pour ligne de conduite et un engagement prononcé pour une éthique responsable et gustative. Les recettes sont originales et tout est transformé sur place.

En 15 ans, Fabienne et Michel, membres des Maîtres Restaurateurs - titre délivré par l'Etat pour promouvoir la cuisine entièrement faite maison - avaient cherché à faire de leur établissement une référence incontestée du bio sur la Côte d'Azur en montant progressivement en gamme. Il en fallait du courage pour tenir au fil des ans le cap de leurs convictions sur un marché encore confidentiel... Depuis, les preuves de la nocivité des OGM, les crises sanitaires qui se sont succédées, les révélations croissantes de scandales alimentaires et les mises en garde des diététiciens et nutritionnistes ont heureusement éveillé les consciences de nos concitoyens qui redécouvrent le principe d'Hippocrate : « Que l'alimentation soit ta première médecine ».

Conjuguer enfin l'émotion des saveurs et le maintien en bonne santé

Vache folle, fièvre aviaire, thons contaminés au mercure, scandale de l'élevage des saumons, viande de cheval dans les lasagnes, oestrogènes, explosion des allergies, il ne se passe pas un jour sans que le public découvre, effaré, les conséquences des exigences de rendement de l'industrie

agro-alimentaire. Beaucoup avaient repris, la mort dans l'âme, le chemin de leur cuisine familiale, des livres de recettes de nutritionnistes, des corvées de courses aux produits frais. Désireux de prouver que goût et santé, loin d'être incompatibles, sont désormais réconciliés, les fondateurs de Dame Nature ont souhaité ramener en salle ces gourmets soucieux de leur santé qui, par philosophie, par goût ou par nécessité suite à des intolérances alimentaires, désespéraient de pouvoir jamais retourner au restaurant, alors même que leur nombre ne cesse de croître. Ils ont donc décidé d'ouvrir leurs fourneaux à un Chef d'expérience qui a su relever le défi avec enthousiasme et propose désormais une carte savoureuse, plus saine que jamais.

Un tour du monde pour retrouver la simplicité de l'émotion

Tourangeau d'origine bretonne, le Chef Florent Houget arrive de l'Hôtel Hélios à Méribel, 3 fourchettes au Michelin. Il renoue sur la Côte d'Azur avec ses premières amours au Cagnard à Cagnes-sur-mer et à l'Auberge des templiers à Vence. Après un passage dans le Gers où il avait perfectionné le travail du foie gras, il avait entamé en tant qu'ouvrier un tour de France d'établissements prestigieux qui l'avaient déjà mené sur les Alpes-Maritimes. Avant de partir se perfectionner à l'étranger, en Suisse, en Belgique, au Luxembourg, puis à Beyrouth et enfin à Saint-Barth. Mais c'est au Château de Chissay en Touraine, son premier poste de chef de cuisine, qu'il a vraiment construit ce qui sera deviendra sa patte. Membre de l'association Euro-Toques depuis 2005, il met dorénavant cette expérience forgée dans plusieurs restaurants étoilés Michelin * et ** et Relais & Châteaux à la disposition de ce challenge qui le passionne : Conjuguer saveurs et maintien en bonne santé.

Le cahier des charges des propriétaires était simple : Pratiquer une cuisine légère où crèmes et beurre ne règnent pas en maîtres... Et éviter le gluten, facteur d'intolérances en progression exponentielle, en élaborant des recettes sans farine de blé. Il lui a fallu changer de philosophie, chercher, tester, innover pour retrouver des alternatives aussi savoureuses mais conservant son pouvoir de liant et de maintien. Imaginer de trouver des substituts sains riches en fibres et en oligo-éléments, digestes et goûteux à la fois. Dans sa cuisine, la margarine a détrôné le beurre ; les farines de riz, de teff et de sarrasin le blé ; le rapadura ou le sirop d'agave le sucre raffiné...

« Mon expérience m'a amené à revenir à la simplicité, à pratiquer une cuisine de fraîcheur, axée sur le produit. J'aime donner du plaisir aux clients » martèle-t-il comme une antienne. « Et je privilégie l'émotion. Il faut qu'une assiette raconte une histoire ».

Une carte savoureuse

Bio à 95% , sa carte propose néanmoins le meilleur des produits qui ne peuvent s'en prévaloir : Son foie gras arbore le label rouge, son piment d'Espelette AOC est garanti sans produits chimiques, ses herbes aromatiques sans conservateurs et le reste issu de l'agriculture raisonnée.

Dame Nature avait également mis un point d'honneur à devancer et aller bien au-delà des nouvelles exigences de la réglementation sur la déclaration de présence d'allergènes comme gluten, oeufs, arachides, lactose, fruits à coques, lupin...

Ses viandes sont exclusivement nées, élevées et abattues en France, choisies dans les meilleurs morceaux. Ses poissons frais, sauvages ou d'élevages bio, sont servis à la plancha ou en croûte de sel.

Un large choix de mets a été conçu spécifiquement pour végétariens et végétaliens, comme le wok de nouilles de riz aux légumes et aux épices façon thaï ou le crumble de sarrasin à la courge

spaghetti, poireaux et graines de chia. De plus en plus de convives s'y essaient et découvrent avec enthousiasme une cuisine aux saveurs inédites.

S'il a su revisiter dans un mini délire les plats qui ont fait le succès de Dame Nature depuis l'origine, il propose un nouveau regard. Sous sa louche, la Méditerranéenne – assiette fraîcheur du tour de la Mare Nostrum-, l'Espagnole – assortiment de poissons snackés –, l'Aveyronnais – tartare de bœuf préparé devant soi –, le Phénicien – burger de bœuf haché aux saveurs du Liban servi sur un bagel au lin et pavot –, ou l'Italien – gratin de lasagnes à la bolognaise de Séitan et légumes du moment – prennent un surprenant coup de jeune !

Interrogé sur ses préférences, le Chef avoue une affection particulière pour la légèreté du filet de dorade fraîche snackée en croûte de sésame, wok de poireaux, carottes et céleri rave, vinaigrette aux épices du bout du monde ; pour la gourmandise le curry de patates douces et légumes d'automne, noix de coco, noisettes et amandes, accompagné d'un produit d'Afrique centrale, le fonio aux herbes fraîches ; et pour la texture le cœur coulant à base de lait de soja, cajou et jasmin de la surprise chocolat.

Il apporte ainsi la preuve éclatante que bio et gastronomie, longtemps considérés comme antagonistes, sont non seulement réconciliés, mais promettent de surprenantes émotions gustatives.

« Ma plus belle récompense » confie Florent Houget, « c'est lorsque les convives d'une même table goûtent le plat des autres ». A vous de vérifier maintenant. Quand santé rime enfin avec gourmandise, pourquoi se priver ?

Restaurant Dame Nature

Atoll Beach , 167 Promenade des flots bleus - 06700 Saint-Laurent-du-Var

Tél : 04 92 27 15 45

damenature06@hotmail.fr - www.restaurant-damenature.com

Ouvert 7 jours sur 7, midi et soir

Fermeture annuelle : 22 décembre 2014 / 12 janvier 2015

Contact Presse :

Je suis à votre disposition pour toute invitation à déguster, interview, envoi de photo ou de renseignements complémentaires

Martine Deloupy

06 60 51 61 72

martinedeloupy@gmail.com