

**RENDEZ-VOUSRESTO**

**soyons légers !**  
Avec les beaux jours et le Bikini à l'horizon, même les gastronomes ont des envies de salades ! Trois adresses en province qui excellent dans le cocktail saveurs et minceur. v. a.



**AMBIANCE GUINGUETTE SUR LE LAC D'ANNECY**

**OU?** Au bord du lac d'Annecy et ceinte d'un grand jardin, une auberge centenaire rachetée par Sophie Bise.

**LE GENRE :** petite guinguette familiale animée. Une adresse confidentielle, pour les amis gourmands, et un brin sentimentale : c'est le lieu où les grands-parents de la chef se sont connus.

**LE CHEF :** c'est la petite adresse de charme de Sophie Bise, face à son restaurant gastronomique de l'autre côté du lac.

**DANS L'ASSIETTE :** de jolis produits et trois recettes spécial minceur : le tartare

de fera du lac (poisson d'Annecy) à la coriandre et au gingembre, avec son saladin d'herbes tendres ; des tortillas de légumes confits, chutney de mangue ; ou encore, une focaccia du soleil, gambas rôties, compotée de fenouil et pistou. Copieux mais light, entre 18 € et 24 €.

**LE PLUS :** s'y rendre en bateau de L'Auberge du Père Bise en face, c'est le comble du chic.

*Chez ma Cousine, Le Bout du Lac, 2036, route d'Annecy, 74210 Doussard. Tél. : 04.50.32.38.83.*



**PENSÉE POUR NOUS À TOULOUSE**

**OU?** Près du canal de Brienne.

**LE GENRE :** petit hôtel particulier du XIX<sup>e</sup>, avec une salle à manger en plusieurs pièces et un patio.

**LE CHEF :** Michel Sarraan, figure de la gastronomie toulousaine.

Un artiste culinaire aux innovations décapantes.

**DANS L'ASSIETTE :** une salade spéciale « Madame Figaro », avec un mélange de feuilles de mimuna, de mizuna, de shiso rouge et de pousses de betterave rouge, avec des pâtissons fleurs, des petits pois serpettes, des copeaux de mini-betteraves blanches crues, un émincé de lomo de Guijuelo, du magret séché et des petits bâtonnets de pur brebis de la vallée d'Ossau.

**LE PLUS :** salade à déguster seule ou au menu (48 €, entrée, plat, dessert, café et vin).

*Michel Sarraan, 21, boulevard Armand-Duportal. Tél. : 05.61.12.32.32.*

**TROIS ÉTOILES ET MOINS DE 300 CALORIES**

**OU ?** À une heure de Paris, dans le spa de l'hôtel La Côte Saint Jacques.

**LE GENRE :** restaurant spécial bien-être, ouvert seulement pour le déjeuner, dirigé par le chef 3 étoiles du restaurant gastronomique de l'hôtel.

**LE CHEF :** Jean-Michel Lorain fait depuis toujours très attention à privilégier les légumes frais dès les beaux jours.

**DANS L'ASSIETTE :** une extraordinaire salade à 295 calories pour 26 €. Ne pas oublier que la formule entrée et plat ou plat et dessert est, elle aussi, light pour 48 € (entrée, plat, dessert, 60 €). On y savoure également une vichyssoise de topinambours (25 €), une papillote de bar au fenouil à la vapeur de basilic (32 €) ou encore une soupe de pamplemousse (18 €).

**LE PLUS :** cet espace est dédié au bien-



être et tous les plats sur la carte ont le nombre de calories mentionnées, une bonne occasion de craquer en calculant.

*Le Côte Coon, 14, faubourg de Paris, 89300 Joigny. Tél. : 03.86.62.09.70.*