

 **petit futé**

SORTIR ET MANGER SANS  
**GLUTEN**



LÉA NATURE

**Jardin  
BiO**

**OFFERT**  
ce guide  
au format  
numérique



[WWW.PETITFUTE.COM](http://WWW.PETITFUTE.COM)

## Les bonnes adresses de Chiara Russo du blog Bacididama

Chiara Russo est la fondatrice du blog sans gluten Bacididamaglutentfree.com. Chiara est italienne. Elle s'est installée à Paris il y a 3 ans dans un petit studio avec vue sur le Centre Pompidou et travaille dans l'art contemporain. Diagnostiquée coeliaque à l'âge de 30 ans (il y a 10 ans), elle a tout d'abord été dans le déni de son intolérance. Il lui a fallu 3 ans pour accepter d'adopter le régime sans gluten. C'est à ce moment-là qu'elle a fondé son blog, comme une thérapie, pour montrer que le régime sans gluten était positif pour sa vie et pour partager cette découverte avec d'autres intolérants. Elle partage avec nous ses adresses sans gluten préférées dans la capitale.

### Helmut Newcake

C'est la 1<sup>re</sup> pâtisserie 100 % sans gluten qui a ouvert à Paris. C'était comme un rêve d'entrer dans un endroit où je pouvais tout manger sans exception! J'adore leur cheesecake et leur religieuse au chocolat (la Madame de Fontenay, parce qu'elle porte un petit chapeau de chocolat). Je suis devenue amie avec Marie et François, les propriétaires du lieu. Un jour, je leur ai offert des pâtes sans gluten qui venaient d'Italie alors qu'ils n'avaient que des produits anglais dans leur magasin. Ils ont adoré ça. De là est née une belle amitié.

### Gâté sans gluten

Le chef Sébastien a un talent indéniable! Il n'est pas du tout intolérant au gluten et cela était un vrai défi pour lui de réussir à porter le sans gluten au plus haut niveau de la pâtisserie française! J'adore son Onde de Choc, une explosion de saveurs chocolatées. Tous les choux à la crème sont des délices. Un lieu incontournable pour tous les gourmands sans gluten et je dirais même pour TOUS les gourmands!



### Bears & Raccoons

J'aime ce lieu pour ses véritables sandwiches gourmands et généreux réalisés avec des produits frais par Barbara et Gianny. Ils proposent également les excellentes pâtisseries de l'Atelier des Lilas. Une raison de plus d'aller se restaurer chez eux!

### Lorette

Yoakim et Rina ont repris ce lieu, anciennement le Pousse Pousse. Ils travaillaient déjà avec l'ancienne propriétaire, Laurence Aboucaya, une talentueuse restauratrice que j'aime beaucoup et qui cuisinait déjà sans gluten il y a plus de 10 ans quand personne n'en parlait dans les médias! Le lieu s'est ouvert à nouveau en février 2016 et propose une cuisine végétarienne, vegan et 100 % sans gluten. Les plats sont tous excellents et les portions généreuses. J'ai un faible pour leur gâteau au chocolat cru vegan et sans gluten. Il est exceptionnel. C'est une recette de Laurence. Paraît-il que même Alain Ducasse l'avait adoré!

### Boulangerie Chambelland

Je trouve leur projet autour du pain frais à la farine de riz très beau. Ils ont le contrôle de toute la chaîne de production, du moulin au laboratoire jusqu'à la boutique. J'adore leur focaccia et leur tarte au citron meringuée.

### **Thank you my deer**

Je suis devenue une client régulière de ce lieu dès l'ouverture du café - quand je suis arrivée à Paris il y a trois ans je ne connaissais personne et je me suis sentie toujours bien accueillie par Jana et Sona dans leur café. Elles sont toujours souriantes. Elles font leur propre pain sans gluten au sarrasin qui est excellent. J'aime leurs assiettes de tartines salées et aussi le carrot cake!

### **Noglu**

Frédérique Jules est une des pionnières - avec Helmut Newcake - de la pâtisserie sans gluten. Elle fut la 1<sup>re</sup> à montrer que manger sans gluten pouvait être bon, sain et gourmand et donc vraiment pour tous ! Noglu est le premier restaurant 100 % sans gluten de Paris, niché dans le beau Passage des Panoramas, j'adore m'y balader. J'aime Noglu encore plus depuis l'ouverture de son take-away juste en face du restaurant parce que maintenant on peut y manger aussi de délicieux sandwiches faits avec du bon pain frais, de superbes bugers et plein de gâteaux gourmands.

### **My Free Kitchen**

J'ai rencontré Carole et son frère Philippe au début de leur aventure. Leur cuisine ne cesse jamais de s'améliorer. C'est avec beaucoup de détermination et de travail que Carole arrive aujourd'hui à faire tout sans gluten et aussi sans lactose. Chez eux j'adore le cake thé vert matcha, le cake salé et surtout les gros cookies. A tester aussi : la plancha quand l'heure de l'apéro arrive.

### **Maison Bon**

Une adresse qui a ouvert récemment à Paris mais je l'ai très vite adorée. Chloé a créé toutes les recettes elle-même et façonné un endroit très cosy où l'on se sent bien. Les plats du déjeuner varient avec les saisons et Chloé ne manque jamais de créativité. En dessert, je vous conseille le granola fait maison, le chia pudding et les crêpes à la farine de châtaigne. Le tout accompagné d'une délicieuse citronnade maison.

### **Biosphère Café**

Sylvie Do, la fondatrice de ce restaurant, est une des pionnières du sans gluten à Paris et la seule à être certifiée d'un label bio. Sylvie est une véritable force de la nature, gentille, bienveillante, et drôle. En cuisine, elle ne cesse jamais de repousser ses limites pour créer des plats et des desserts savoureux et gourmands, sans gluten mais souvent aussi sans lactose. Je vous conseille de tester son brunch où vous pourrez goûter son fameux croissant, sa baguette vraiment très réussie et croustillante. Pour les fêtes, ses bûches de Noël et sa galette des rois sont incontournables.