#2 AUTOMNE / HIVER 2018

MÂCHE

LA REVUE À BOIRE ET À MANGER DES **TABLES DE NANTES**

INCLUS PROGRAMME :

MANGER DEMAIN

NANTES FOOD FORUM

WWW.NANTESFOODFORUM.COM

3 AU 7 OCTOBRE

Le voyage à Nantes
www.levoyageanantes.fr

GRATUIT

MANGER DEMAIN

NANTES FOOD FORUM

3 AU 7 OCT. 2018

AVEC : EMMANUEL ANTOINE / FRANÇOIS ATTALI / FRANÇOIS BEAUPÈRE / LYDIE BERNARD / RÉMY BESLE / DANIELE BIANCHI / LUIGI BISTAGNINO / GRÉGOIRE BLEU / PASCAL BOLO / ÉRIC BOULO / LUC BOUSSEAU / THIERRY BOUTONNIER / NICOLAS BRICAS / RAPHAËLLE BROWAEYS / ALEXA BRUNET / PIERRE-YVES BULTEAU / MARTINE CAMILIERI / LA CANTINE DES COCOTTES / JEAN-PAUL CAPITANI / MURIEL CAZAUBIEL / LAURENT CHALET / MALIKA CHAUVEAU / THOMAS CHESNEAU / FRANÇOIS COLLART-DUTILLEUL / FRÉDÉRIC COURLEUX / JULIA CSERGO / OLIVIER DARNE / CATHERINE DARROT / DENIS DARZACQ / GERVAISE DEBUCQUET / ALAIN DELANGLE / BERNARD DEMENGE / SWEN DÉRAL / ANTOINE DEVINS / RAYMOND DOIZON / JULIEN DOSSIER / JEAN-MARIE DULUARD / OLIVIER DURAND / MOHAMMAD EL KHALDY / TIFFANY ERIEN / ANNA FAUCHER / PIERRE FRANÇOIS / AMANDINE GARDE / ANNE GEORGET / SYLVAIN GOURAUD / GRAND PAMINI / ARIANE GRUMBACH / JEAN-YVES GUÉHO / ÉRIC GUÉRIN / SYLVAIN GUILLEMOT / PATRICE GUILLOTREAU / XAVIER HAMON / PIERRE HIVERNAT / DOMINIQUE HUTIN / SUSANNE HUSKY / YANNICK JADOT / RÉMI JANNIN / ALEXANDRA JORE / ROLAND JOURDAIN / ASSOKO JULIENNE KOUADIOU / CAMILLE LABRO / STÉPHANIE LACOMBE / VINCENT LAFAYE / LOUISON LANCON-DAUMAS / TIM LANG / CHRISTOPHE LAVELLE / ÉDOUARD LE BART / CÉDRIC LE BRETON / FLORE LELIÈVRE / TATIANA LEVHA / BIN LI / PATRICK LONCHAMPT / ROBIN LOPVET / PATRICIA MAUSSION / STÉPHANE MÉJANÈS / ADRIEN POGGETTI / HENRI NALLET / ANGELA MASON / LUKAS MRAZ / MICHEL NEUNLIST / AZARA NFON DIBIÉ / DANIELLE NIERENBERG / LUCY ET JORGE ORTA / EDWARD PALLU / PATRICIA PARNET / GUÉLIA PEVZNER / FULVIO PIERANGELINI / HERVÉ PILLAUD / PHILIPPE POINTEREAU / ALEXANDRE REIS / OLIVIER ROELLINGER / JOHANNA ROLLAND / JULIE ROTHHAHN / MAXIMILIEN ROUER / GREGG SEGAL / CAROLE SEIGNOVERT / RYOKO SEKIGUCHI / FABIEN SOUCHE / ROB SPIRO / CAROLYN STEEL / JUANJUAN SUN / TABAS / TAPETRONIC / XAVIER TERLET / FRANCKY TRICHET / FRANÇOIS-XAVIER TRIVIÈRE / SONIA VERGUET / STÉPHANE VEYRAT / MARIANA VILLEGAS / ALICE WATERS / JAMES WHETLOR.

POUR PLUS D'INFOS SUR L'ÉVÉNEMENT ET CONSULTER LA PROGRAMMATION COMPLÈTE

WWW.NANTESFOODFORUM.COM

MÂCHE. ÉDITION À 27 000 EXEMPLAIRES. DIRECTION DE LA PUBLICATION : JEAN BLAISE, RICHARD BAUSSAY, LE VOYAGE À NANTES. RÉDACTION : LE VOYAGE À NANTES, ARNAUD BÉNUREAU, DOMINIQUE HUTIN, ALIMENTATION GÉNÉRALE, CHRISTOPHE LAVELLE. PHOTOGRAPHIES : GREGG BRÉHIN, ANNE-CLAIRE HÉRAUD, ALIMENTATION GÉNÉRALE, CHRISTOPHE BORNET BY KRISTO, ÉRIC GUÉRIN, ROBIN LOPVET. ILLUSTRATION DE LA COUVERTURE : JEAN JULLIEN. CONCEPTION ET RÉALISATION GRAPHIQUE : JEAN DEPAGNE, LE VOYAGE À NANTES.

MANGER DEMAIN NANTES FOOD FORUM 3 AU 7 OCT. 2018

À Nantes, place forte de la gastronomie du quotidien, c'est davantage « un café, des questions d'alimentation », plutôt que « un café, l'addition. »

Par Richard Baussay,
chargé de promotion culinaire,
SPL Le Voyage à Nantes

Après une première édition 2017 ayant répondu aux attentes d'un public toujours gourmand lorsqu'il s'agit des questions de l'alimentation sous toutes ses formes, Le Voyage à Nantes et Alimentation Générale remettent cette année le couvert et voient plus grand sans avoir les yeux plus gros que leur ventre.

Si le rendez-vous a pour vocation à s'installer dans la durée et à occuper une place toujours plus importante sur la scène nationale et internationale, l'édition 2018 continue de poser intelligemment ses bases afin d'attirer à lui les professionnels d'une filière en perpétuel mouvement et un grand public assoiffé de découvertes.

Car à Nantes, place forte de la gastronomie accessible à toutes et tous et des produits du quotidien, c'est davantage « un café, des questions d'alimentation » ; plutôt que « un café, l'addition ». Sur le territoire exploré par Les Tables de Nantes, de votre adresse de quartier préférée à la cantine de vos enfants, l'ensemble des maillons de la chaîne interroge le « manger demain » dans la joie et la bonne humeur.

La force du Nantes Food Forum est de questionner sans se prendre le chou. Cette ligne directrice évidente au regard de l'ADN du Voyage à Nantes entraîne dans son sillon un public désireux de se forger une opinion en picorant à loisir dans un menu où le riz, invité d'honneur de cette édition, le Défi Boulettes, Le Grand Marché des Pays de la Loire, « La Nuit des tests à l'aveugle » jouent des coudes avec les grands chefs d'ici et d'ailleurs, des chercheurs, des industriels ou encore des producteurs.

Au total, sept lieux sont mobilisés pour faire de ce Nantes Food Forum 2018, la capitale de l'alimentation sous toutes ses formes, dans toute sa diversité : l'École nationale supérieure d'architecture, l'École des Beaux-arts, la fabrique à vins Bras de fer, le Studio 11/15, l'amphithéâtre Kerneïs, La Cantine du Voyage et le quai François Mitterrand.

La diversité de la programmation démontre que les problématiques soulevées pendant ces 5 jours ne passionnent pas uniquement une poignée d'érudits abonnés à des publications de niches. D'ailleurs, l'ensemble des invités insiste bien, sans même leur demander, sur le caractère citoyen du Nantes Food Forum où toutes les opinions ont droit de citer. Car l'ambition nantaise est de confronter ces dernières. Sinon, le Forum perdrait de sa saveur, de son décalage et de son goût pour l'apprentissage. En effet, Le Voyage à Nantes et Alimentation Générale n'oublient pas les gastronomes en culottes courtes. En ce sens, le Mini NFF est taillé à leur mesure et apparaît comme évident au regard de toutes les valeurs défendues par la programmation.

À l'heure de passer à table du Nantes Food Forum, il est important de souligner que cet événement pas comme les autres n'arrive pas en ville comme un one-shot. Non, car même à l'issue du NFF, le NFF continue. Son discours, les bases posées, les questions soulevées ou encore les problématiques abordées se diffusent, au jour le jour, sur toutes Les Tables de Nantes. Car mieux manger demain, c'est aujourd'hui que ça commence. ■

MANGER DEMAIN
NANTES FOOD FORUM
3 AU 7 OCT. 2018

CHEFS DE FILE

6 PORTRAITS DE PERSONNALITÉS PRÉSENTES SUR LE NFF 2018

CAROLYN STEEL
À LA CARTE ET LE TERRITOIRE

« Quel est le point commun entre l'urbanisme, l'économie, l'ingénierie, la sociologie, la politique et l'Histoire ? »

La réponse tient en plus de 400 pages parfaitement documentées : la nourriture.
En effet, dans *Ville affamée, comment l'alimentation façonne nos vies ?* l'architecte Carolyn Steel, anciennement enseignante-chercheuse à la London School of Economics et à l'université de Cambridge, développe en quoi « la nourriture rallie de manière complexe et désordonnée les problèmes d'urbanisation, de capitalisme, de géopolitique, de faim, de réchauffement climatique… ». Lors d'une conférence TED, rendez-vous désireux de changer le monde, l'Anglaise ouvrait encore plus simplement le débat : « Comment nourrit-on une ville ? ». Bien que majeure, cette question n'est que trop peu souvent posée. Et pourtant… « Quand on pense, poursuit Carolyn Steel, que chaque jour, pour une ville de la taille de Londres, de la nourriture en quantité suffisante doit être produite, transportée, achetée et vendue, cuite, consommée, éliminée, et que quelque chose de similaire doit se produire tous les jours pour chaque ville sur terre, il est remarquable que les villes soient effectivement nourries. » ■

CAROLYN STEEL, SAMEDI 6 OCT. / ENSA :
10H30 : QUAND LES CAMPAGNES NE NOURRISSENT PLUS LES VILLES
11H : 5 MILLIARDS DE MANGEURS URBAINS

MICHEL NEUNLIST
À PLEIN TUBE

« Mais pourquoi donc inviter un chercheur à la table du Nantes Food Forum ? Car Michel Neunlist y sera naturellement à sa place. »

Le Nantais est directeur de l'Unité Neuropathies du système nerveux entérique et pathologies digestives, unité de recherche de l'Institut des Maladies de l'Appareil Digestif (IMAD).
Ce vulgarisateur hors pair, explique dans *Une question, un chercheur,* pastille coproduite par l'Université de Nantes et Télénantes que « notre tube digestif contient autant de neurones que le cerveau d'un petit animal de compagnie. Soit environ 200 milliards de neurones. Ce qui en fait le deuxième organe neurologique après notre cerveau dans le corps humain. C'est d'ailleurs probablement au sein du tube digestif que sont nés les premiers neurones. Ce qui fait aussi de notre tube digestif, un peu notre cerveau originel. La fonction principale de ces neurones est de réguler les fonctions digestives. C'est-à-dire l'absorption et le transport des aliments. Le cerveau du bas et celui du haut ont co-évolué sachant que la première fonction nécessaire à la survie de tous les organismes, c'est la nutrition. Lorsque notre tube digestif ne fonctionne pas bien, on peu avoir des troubles du comportement, de l'humeur. » Alimentaire, mon cher Watson. ■

MICHEL NEUNLIST, JEUDI 4 OCT. / ENSA :
18H30 : LE VENTRE, NOTRE DEUXIÈME CERVEAU

LA SAUGE
SAINE ET SAUGE

« La devise de La SAUGE ? : Cultivés ensemble, nos produits ont plus de goût. »

Depuis 2015, Swen Déral, ancien directeur financier de *La Ruche qui dit oui !*, et Antoine Devins, ingénieur agronome, se sont lancés dans l'aventure de cette société d'agriculture urbaine, généreuse et engagée : « Nous souhaitions jardiner ensemble, pratiquer une activité agricole, toucher le public urbain afin de le connecter de nouveau avec l'agriculture rurale. » À la simple approche comptable, l'aventure est un indéniable succès. « La SAUGE, c'est 1 000 adhérents et 50 000 participants aux activités depuis la création de l'association. » En tête de ces activités, *les 48h de l'Agriculture Urbaine*, « moment fort » à l'image de la Fête de la Musique où le jardin arrive en ville. La SAUGE gèrera, à partir de 2020, la ferme urbaine des 5 Ponts, projet porté par la Samoa, la SAMO, Nantes Métropole, la Ville de Nantes et l'association des Eaux Vives. À cette date, le jardinage s'inscrira comme le nouveau jeu à la nantaise. « Le jardinage est plus simple que le foot. De la terre, quelques graines et le tour est joué. Mais surtout, c'est une manière de dire que collectivement, nous sommes susceptibles de trouver une solution efficace à la transition écologique. » ■

SWEN DÉRAL, SAMEDI 6 OCT. / ENSA :
14H30 : LE CARREFOUR DES TERRITOIRES
ANTOINE DEVINS, SAMEDI 6 OCT. / ENSA :
16H30 : L'AGRICULTURE URBAINE, UN TRUC DE BOBO ?

MANGER DEMAIN
NANTES FOOD FORUM
3 AU 7 OCT. 2018

ALICE WATERS
DURABLE DURABLE

« Chef cuisinière en Californie, fondatrice du mouvement *Farm to Table* aux États-Unis et ancienne professeur Montessori. »

Alice Waters est naturellement une femme d'exception qui, depuis plus de 40 ans maintenant, se bat contre la malbouffe et prône la cuisine locavore. Cette culture du local prend racine Chez Panisse, restaurant mythique installé depuis 1971 à Berkeley, face à San Francisco. C'est depuis cette adresse qu'Alice Waters n'a jamais eu de cesse de défendre une cuisine imaginée à partir d'ingrédients de saison, produits localement. Pour la grande prêtresse de l'agriculture durable et de la biodiversité, proche de la famille Troisgros et totalement « in love » avec la France et sa gastronomie, « manger est un acte politique. » En 2017, pour Le Figaro, Alice Waters allait plus loin. « Lorsque vous mangez un plat, vous mangez ses valeurs. Donc quand vous mangez un hamburger de chez McDonald's dans votre voiture, vous digérez l'idée qu'il est normal de manger dans une voiture ; que l'endroit d'où viennent les produits et la personne qui les a cuisinés n'importent pas ; qu'il n'y a aucun problème à consommer la même nourriture partout sur la planète ; que tout doit être rapide, bon marché et facile. La nourriture devrait enseigner d'autres valeurs. La cuisine peut changer le monde. » ■

ALICE WATERS, VENDREDI 5 OCT. / ENSA
18H30 : APPRENDRE EN MANGEANT
SAMEDI 6 OCT. / ENSA
18H15 : CONVERSATION AVEC…

XAVIER HAMON
DE L'AUTRE CÔTÉ DU PÉRIPH

« Depuis moins d'un an maintenant, Xavier Hamon est le coordinateur bénévole de l'antenne française de l'Alliance Slow Food des Cuisiniers. »

« Le mouvement Slow Food a pour ambition de promouvoir un changement radical de l'alimentation à travers les territoires. Mon rôle est de fédérer un collectif autour de ces idées », explique d'emblée celui qui est « en train de devenir autre chose qu'un cuisinier.»

En effet, cet ancien « inadapté du système scolaire » a, pendant de nombreuses années, été à la tête du Comptoir du Théâtre à Quimper où il a nourri une réflexion qui aujourd'hui l'anime au quotidien : Pour qui travaille-t-on ? Qui nourrit-on ? À quel prix ? Évidemment, ces réflexions sont depuis très longtemps éminemment politiques. Pour autant, cela est considéré comme tel seulement depuis peu. Depuis que la pornographie alimentaire nous inonde de bouffe, de clichés, de performances… Ce phénomène a permis de faire émerger l'aspect politique qui désormais va se nicher dans la périphérie des villes. « C'est clairement l'enjeu de demain. Pour les métropoles, la périphérie est une réelle opportunité pour enfin changer d'échelle. Ces zones périphériques vont nous permettre de faire le lien avec la campagne. »

Cet ardent défenseur de l'agriculture paysanne anime Le Carrefour des Territoires, articulé autour de cinq plateaux de discussion ayant pour objectif d'éclairer à la fois les professionnels et le grand public sur ces problématiques. ■

XAVIER HAMON ANIMERA LES 5 RENDEZ-VOUS « LE CARREFOUR DES TERRITOIRES »
VENDREDI 5 ET SAMEDI 6 OCTOBRE À L'ENSA
(HORAIRES À CONSULTER EN PAGES CENTRALES)

BERJAC
MIN DE RIEN

« Aujourd'hui à Gustave-Roch comme demain à Rezé, le Marché d'intérêt national de Nantes, premier marché régional de France, est une ville dans la ville. »

Et Berjac, spécialisé dans le commerce en gros de la viande mais pas que, en est son épicentre depuis 1981, date de création de la maison par les bouchers Bernard « Ber » Hallier et Jacques « Jac » Roussel. Même si aujourd'hui, l'institution n'est plus aux mains de ces deux historiques ; elle cultive les mêmes valeurs originelles à travers une direction à deux têtes : Jean-Luc et Mickaël Cadio, respectivement père et fils. Pour autant, à l'heure de la rencontre, ce dernier préfère s'effacer très naturellement pour donner la parole à Joël Blanchard. Assis à la table de la famille Berjac depuis 1992, le directeur du site a vu la société grandir à vue d'œil sans jamais se trahir.

« Nous sommes des professionnels qui parlent aux professionnels. » Malgré les apparences qui, comme souvent sont trompeuses, Berjac, c'est la viande, mais aussi la marée représentant un tiers du chiffre d'affaires. « Notre force est de travailler *à façon*. Ainsi, si demain un client nous demande 1 000 pavés de rumsteack de 140 grammes, nous sommes en capacité de lui répondre. Notre réactivité est aussi l'une de nos forces. » Nous pourrions ajouter une bonne ambiance de travail non feinte. Berjac, label famille par excellence. ■

VISITES DU MIN
(CF PROGRAMME PAGES CENTRALES)
VENDREDI 5 OCTOBRE / LA CANTINE DU VOYAGE
20H30 : DÎNER DU NFF

MANGER DEMAIN
NANTES FOOD FORUM
3 AU 7 OCT. 2018

ARRIÈRE CUISINE

Fête des boulettes !

Le vendredi 5 octobre, à l'heure du déjeuner, c'est tout Nantes qui va faire une boulette ! En 2017, lors de la première édition du Nantes Food Forum, 15 000 boulettes avaient été préparées dans les cuisines centrales de Nantes, les collèges et la Polyclinique de Saint-Herblain. Alors, sommes-nous prêts à manger encore plus grand cette année ? C'est évident ! Pourtant, derrière ce déjeuner malin, facétieux et forcément synonyme de voyages, se cache une ambition citoyenne qui se diffuse entre les tables, les chaises et les couverts de la restauration collective. Car tel est le terrain de jeu d'*Un Plus Bio*, association à la baguette de ce *Défi Boulettes* et « premier réseau national des cantines bio et rebelles. Depuis 2002, nous militons pour une restauration collective bio et locale », souligne Stéphane Veyrat, directeur de l'association basée à Nîmes. « Il est important de faire bouger les lignes sur ce terrain-là, de changer de modèles alimentaires. Lors de la création d'*Un Plus Bio*, nous étions convaincus que les principes du bio local pouvaient s'inviter à la table des cantines. Il fallait sortir de la malbouffe. Et il manquait une structure transversale qui pouvait permettre aux professionnels ainsi qu'aux utilisateurs de faire un bout de chemin ensemble. » Et quelques coups de fourchette plus tard, quel constat pouvons-nous dresser ? « Nous mangeons mieux dans les cantines. Et nous allons mieux y manger car il y a une forte attente de la population sur les questions de la restauration collective. »

Le Défi Boulettes, inauguré à Nantes, participe à ce questionnement. « *Le Défi Boulettes*, c'est une invitation lancée au monde de la restauration collective à participer aux enjeux d'une autre alimentation.

> « Nous mangeons mieux dans les cantines. Et nous allons mieux y manger. »

Il est possible de se nourrir autrement. Et pour cela nul besoin de forcément manger des protéines animales rééquilibrées ! » D'où la boulette. « Elle se consomme dans de nombreux endroits dans le monde. Les règles du *Défi Boulettes* sont relativement simples. Nous avons adressé une lettre aux acteurs alimentaires qui font acte de canditature ou non. Nous leur fournissons ensuite un cahier des charges techniques : imaginer une boulette à base de produits locaux, rééquilibrer les protéines animales et végétales… ». Avec *Un Plus Bio* et son *Défi Boulettes*, le compte n'est plus bon ; mais délicieusement bon, bio et espiègle. ■

***LA VILLE AU DIAPASON* : CERTAINES ADRESSES DES TABLES DE NANTES JOUENT LE JEU DU DÉFI, LE VENDREDI 5 MIDI.** RESTAURANTS PARTICIPANTS SUR : WWW.LESTABLESDENANTES.FR

LE PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL MET LES PIEDS DANS LE PLAT

Quand la santé est dans l'assiette, la qualité chez le producteur local et que les terres agricoles sont mises à disposition d'une nouvelle génération d'agriculteurs, prêts à accompagner une alimentation responsable et éthique sur l'ensemble de la métropole nantaise, la programmation du Nantes Food Forum n'est jamais bien loin. Pour cette deuxième édition du haut lieu de l'alimentation, le Projet Alimentaire Territorial (PAT) passe au concret et revient sur chaque étape de sa construction avant de dévoiler, à tous les acteurs du système alimentaire, du producteur jusqu'au consommateur, sa feuille de route opérationnelle.

MIEUX MANGER DEMAIN !

Dès 2016, Nantes Métropole et ses partenaires (Chambre de l'Agriculture, International Urban Food Network, Terres en Villes et Agence d'urbanisme de l'agglomération nantaise) s'engageaient dans un PAT fédérant l'ensemble des acteurs de l'alimentation dans le bassin nantais.

Après une phase de diagnostic et un travail collectif au printemps 2018, la stratégie métropolitaine pour « une alimentation locale, durable et accessible à tous » est définie. Elle fixe les orientations, principes et valeurs communs, et donne le cap à suivre jusqu'en 2030. Le Projet Alimentaire Territorial s'inscrit également dans la feuille de route de la Transition Énergétique (réponse stratégique et opérationnelle du Grand Débat métropolitain). La feuille de route opérationnelle du PAT permettra à chacun – producteur, transformateur, distributeur, consommateur – de s'engager et d'agir.

Le vendredi 5 octobre, le Nantes Food Forum reviendra sur les grandes étapes du Projet Alimentaire Territorial. Une table ronde sera consacrée à la présentation des quatre orientations stratégiques et des dix fiches-actions inscrites dans la feuille de route.

17H / GALERIE LOIRE DE L'ENSA

DÉFI FAMILLE & DÉFI AGRICOLE

En marge du Nantes Food Forum, le Projet Alimentaire Territorial met en lumière deux premières actions :

LE DÉFI FAMILLE À ALIMENTATION POSITIVE.
Accompagnées par le Groupement des Agriculteurs Bio de Loire-Atlantique (GAB44), 40 familles auront huit mois pour relever le challenge : augmenter leur consommation de produits locaux de qualité, à budget constant et surtout en se faisant plaisir…

INSCRIPTIONS EN OCTOBRE – PLUS D'INFOS SUR : WWW.GAB44.ORG/CONSOMMATEURS/DEFI-FAAP/

L'APPEL À MANIFESTATION D'INTÉRÊT POUR UNE INSTALLATION AGRICOLE SUR LA MÉTROPOLE.
Douze terrains ont déjà été recensés sur la métropole nantaise pour accueillir prochainement des productions alimentaires répondant aux objectifs du PAT. Les candidats sont invités à manifester leur intérêt et à présenter leur motivation pour développer un projet agricole viable sur le territoire. Chaque candidature sera étudiée par une Commission d'installation. Première session d'attribution avant la fin de cette année 2018.

PLUS DE RENSEIGNEMENTS SUR WWW.NANTESMETROPOLE.FR.

MANGER DEMAIN NANTES FOOD FORUM 3 AU 7 OCT. 2018

BEURK!

LA CUISINE DES KIDS

Mini mais costaud !

Au Nantes Food Forum, il y en a pour tous les goûts. Il y en a aussi pour tous les âges. Cette année encore, le rendez-vous se met à la hauteur des gastronomes curieux et hauts comme trois pommes. Le Mini NFF, c'est l'événement 100% comestible pour les kids et leurs parents.

Au menu, *La Chocolaterie Éphémère* s'invite dans les murs du Studio 11/15 en plein cœur de l'île de Nantes. De la fève de cacao à la dégustation de crus, le chocolat n'aura plus de secrets. L'École nationale d'architecture et l'école des Beaux-Arts complètent ce parcours taillé sur mesure pour les kids. Pêle-mêle, il sera question de La Ferme du futur, du Cantine Orchestra d'Alexis Malbert, Géo Trouvetou sonore ; de recettes simples pour tartines ou encore de Cocasse : jeune aventure alimentaire éco-innovante et maligne made in Nantes, imaginée par Pauline Berthonneau et Kevin Singer, que nous avons rencontré.

Qu'est-ce que Cocasse ?
Cocasse est né il y a deux ans dans le cadre d'un projet de fin d'études. En effet, nous sommes issus d'Oniris Nantes, École nationale vétérinaire, agroalimentaire et de l'alimentation. Nous devions créer un produit éco-innovant. L'ensemble des acteurs du secteur sont tombés sous le charme de notre projet.

Expliquez-nous, comme si nous avions 7 ans, ce qu'est Cocasse ?
Cocasse est une aide culinaire se présentant sous la forme d'une tablette de chocolat. Mais ce n'est pas du chocolat. Une tablette Cocasse, c'est 65% de légumes et 35% de beurre de caco. Cocasse est une tablette bio, 100% naturelle. Nous proposons à la commercialisation trois parfums : tomate, carotte et betterave. Potiron est annoncé pour le prochain Halloween.

« Cocasse a la forme d'une tablette de chocolat, mais ce n'est pas du chocolat. »

Comment nous invitez-vous à « cocasser » ?
Tout d'abord, on nous demande souvent si l'on peut manger Cocasse, le croquer. C'est possible, mais c'est très concentré en goût. Vous pouvez râper une tablette sur une salade de saison ou alors la faire fondre pour l'incorporer à une recette du quotidien. Comme pour le chocolat, l'utilisation de Cocasse est très simple.

En quoi Cocasse est-il réellement innovant ?
Dans le milieu de l'agroalimentaire, il est très difficile d'être innovant. Aujourd'hui, dans ce domaine, l'innovation est synonyme de nouvelles saveurs. Cocasse propose un véritable concept de rupture.

Derrière ce projet fabriqué au sein d'Oniris Nantes, avez-vous la volonté de faire apprendre de nouvelles saveurs aux plus jeunes ?
Effectivement, à travers son utilisation très simple et ludique, Cocasse invite à une nouvelle approche du goût. Les plus jeunes peuvent ainsi découvrir le goût de la betterave en cuisinant des recettes qu'ils aiment bien. ■

LE MINI NFF CE SONT ÉGALEMENT DE NOMBREUX ATELIERS POUR SE SENSIBILISER DE MANIÈRE LUDIQUE SUR L'ALIMENTATION : LA CUISINE SONORE, LE DESIGN DE PACKAGING ALIMENTAIRE, LA CRÉATION DE PLATS DU FUTUR, LA CUSTOMISATION DE FRUITS, LA CUISINE À BASE D'INSECTES, DES ÉMISSIONS DE RADIO RÉALISÉES PAR LES ENFANTS...
LE SAMEDI ET LE DIMANCHE À LA CAFÉTÉRIA DE L'ENSA

LE SAMEDI ET LE DIMANCHE, LE MINI NFF FAIT SA CHOCOLATERIE AU STUDIO 11/15 AVEC UN ATELIER ET UNE EXPOSITION ENTIÈREMENT DÉDIÉS AU CHOCOLAT !

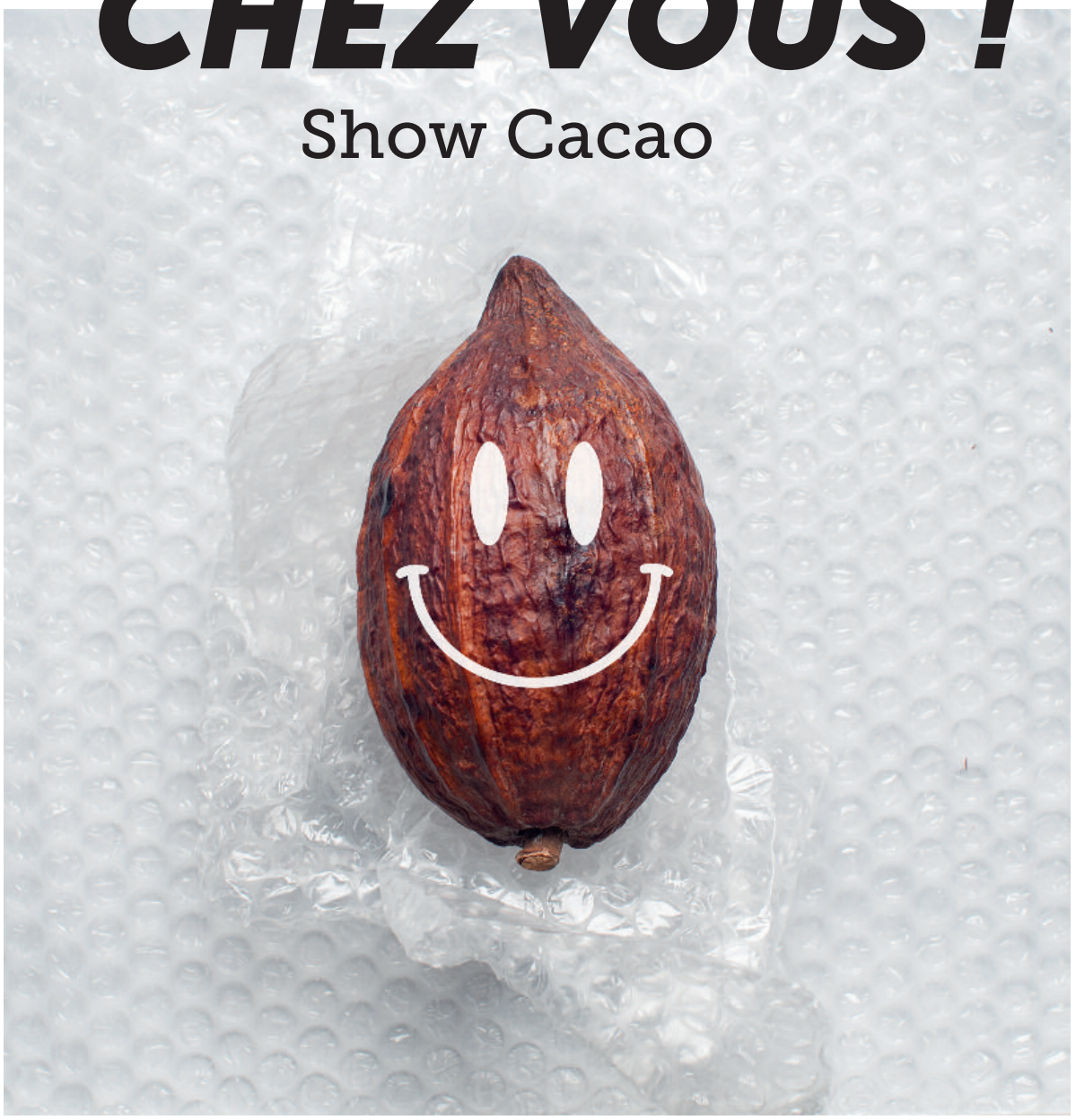
LE DIMANCHE, SUR LE PARVIS DE L'ESBA, LE MINI NFF PROPOSE DE SE RETROUVER AUTOUR D'UN BUFFET CHROMATIQUE SUIVI DU BANQUET DES ENFANTS

HORAIRES ET INFOS COMPLÉMENTAIRES
CF PROGRAMME PAGES CENTRALES.

MANGER DEMAIN NANTES FOOD FORUM 3 AU 7 OCT. 2018

C'EST PRODUIT LOIN DE CHEZ VOUS !

Show Cacao



Même si pendant cinq jours, le Nantes Food Forum va vous passionner pour le « manger demain », le rendez-vous ne va pas non plus oublier de regarder dans le rétroviseur.
La preuve avec la *Chocolaterie Éphémère* prenant possession du Studio 11/15. Dans cet espace de la Ville de Nantes dédié à tous les adolescents, le Nantes Food Forum invite petits et grands à découvrir toutes les étapes menant au chocolat.
De la fève de cacao à la dégustation de crus, le chocolat n'aura plus aucun secret. Comme il n'en a plus pour Franck Vidal, directeur de la Cité du Chocolat Valrhona qui, depuis son ouverture en 2013, a vu défilé dans ses murs 500 000 gourmands. Malgré tout, Valrhona « imagine le meilleur du chocolat » depuis 1922. Aujourd'hui, cette entreprise est incontournable dans la planète tablette. « Valrhona est présente dans 70 pays, emploie 1 000 personnes et possède deux sites de production dans la Drôme ». Malgré l'épaisseur du CV, Valrhona est toujours restée dans des mains familiales. Les premières étaient celles d'Albéric Guironnet, pâtissier à Tain-l'Hermitage en 1922, une époque où il y avait déjà de nombreuses chocolateries un peu partout en France. Aujourd'hui et ce depuis 1984, Valrhona appartient à la famille Bongrain. Malgré une histoire presque centenaire, Valrhona reste une belle inconnue du grand public. « Nous fabriquons du chocolat pour les professionnels. Et nous sommes leur chocolat préféré », souligne sans aucune fanfaronnerie Franck Vidal. Normal ; car même si l'entreprise passe sous les radars du grand public, vous avez sans doute et sans le savoir déjà croqué dans du chocolat Valrhona et craqué pour lui.

> « Le chocolat est un produit plaisir qui n'est pas destiné à une élite gastronomique. »

« À Nantes, l'artisan chocolatier Vincent Guerlais est un de nos très bons clients. » Pierre Hermé ou encore Mercotte, entre autres, complètent ce carré VIP. Mais au fait, pourquoi un tel succès jamais démenti ? « La recherche du cacao rare. Telle est notre pierre angulaire. Nous avons réinventé les cacaotiers d'hier en nous battant contre ceux qui souhaite faire du cacao de manière intensive. » Et dans cette quête aux faux airs d'Indiana Jones, Valrhona peut compter sur une ligue de sourceurs extraordinaires. « Ils sont quatre à parcourir le monde à la recherche des producteurs prônant la qualité avant tout. ». Alors, où se cache le Graal ? « Au Vénézuela, au Mexique. Mais ça ne veut pas dire grand-chose. En Côte d'Ivoire, premier producteur mondial, nous trouvons également un très bon cacao. L'important est de maintenir une proximité avec les planteurs de cacao. » Une fois le meilleur sélectionné, une succession de verbes du premier groupe entre dans la danse : transformer, torréfier, broyer, décortiquer, mélanger, rebroyer... Mais finalement, qu'est- ce qu'un bon chocolat ? « On pourra vous dire tout ce que vous voulez, un bon chocolat est celui que vous appréciez. Le pourcentage de caco n'est pas synonyme de qualité. C'est une indication. Plus le pourcentage est élevé, plus il y a de cacao et moins il y a de sucre. C'est comme la question du chocolat blanc, poursuit le directeur de la Cité du Chocolat. On nous demande souvent si c'est du chocolat. Et je demande alors si vous prenez du plaisir en le dégustant. Si oui, profitez-en ! Le chocolat est un produit plaisir qui n'est pas destiné à une élite gastronomique ». Alors, comme le disait si bien Claude Chabrol, cinéaste épicurien, « merci pour le chocolat. » ■

LES RENDEZ-VOUS CHOCOLAT DE NFF :

– LE MINI NFF FAIT SA CHOCOLATERIE / STUDIO 11/15
SAMEDI ET DIMANCHE – 10H > 18H

– L'ATELIER CACAOPHONIQUE / MINI NFF / CAFÉTÉRIA ENSA – SAMEDI ET DIMANCHE – 11H30 ET 15H30

– LES ATELIERS DU GOÛT SLOW FOOD / LE CHOCOLAT DE NANTES / GALERIE ESBA / DIMANCHE À 14H30

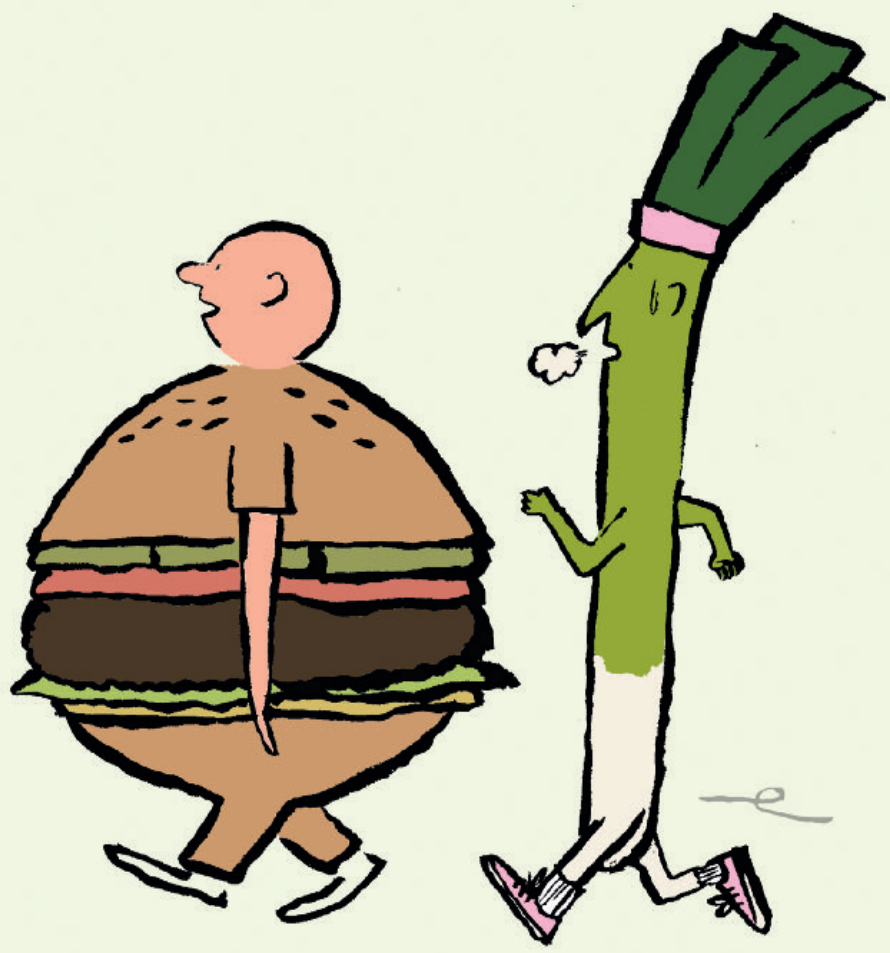
– VISITE AU CHÂTEAU DES DUCS DE BRETAGNE / NANTES ET LE CACAO – SAMEDI ET DIMANCHE
RDV EN SALLES NANTES ET LE CACAO

MANGER DEMAIN

NANTES FOOD FORUM

WWW.NANTESFOODFORUM.COM

3 AU 7 OCTOBRE LE PROGRAMME JOUR PAR JOUR



LES RDV RÉGULIERS DU NANTES FOOD FORUM

DU MERCREDI 3 AU DIMANCHE 7

10H > 18H
HALL D'ACCUEIL ENSA
« QUAND LES ARTISTES PASSENT À TABLE »
Surconsommation, développement durable, impacts environnementaux, l'alimentation est devenue un thème pour les artistes et singulièrement les photographes. De la fourche à la fourchette, leur vision du mangeur consommateur d'aujourd'hui mais surtout leur façon d'imaginer demain.
EXPOSITION (ENTRÉE LIBRE)

14H > 19H LE MERCREDI
9H > 19H À PARTIR DU JEUDI
GALERIE LOIRE ENSA
ACCUEIL / LIBRAIRIE
Besoin d'une info? du programme? La Galerie Loire est votre point d'accueil.
De plus, les publications sur l'alimentation, de l'agriculture à la gastronomie, ont augmenté de manière exponentielle. Une sélection des meilleurs ouvrages et des séances de dédicaces des auteurs présents au NFF !
HORAIRES DES DÉDICACES SUR WWW.NANTESFOODFORUM.COM

DU JEUDI 4 AU DIMANCHE 7

9H30 > 11H
GALERIE LOIRE ENSA
LA GRANDE CONFÉRENCE DE RÉDACTION
Tous les matins à 9h30, des journalistes se réunissent pour traiter en direct et en public de l'actualité du Forum. France Bleu, France Inter, France Culture, Ouest-France, Le Monde, Alimentation Générale, RFI... donneront leur opinion sur les différents thèmes traités. Chaque matin, ils ont un invité qu'ils pourront questionner avec le public. Au cours de ces rencontres seront dévoilés en exclusivité les résultats d'études récentes, locales ou nationales, permettant d'apporter un nouvel éclairage sur notre future alimentation.
ANIMATION : PIERRE HIVERNAT
(Alimentation Générale)

VENDREDI 5 ET SAMEDI 6

LE BRAS DE FER
(34 BD DE LA PRAIRIE-AU-DUC)
À LA CAVE DU NFF
TAULIER 2018 : DOMINIQUE HUTIN
Des conférences-dégustations de vieux cépages aux visites de chais en passant par la science des bulles ! **Dominique Hutin**, qui fut pendant quelques années le « Monsieur Vin » de l'émission *On va déguster* diffusée tous les dimanches matins sur France-Inter, reçoit au Bras de fer.
DURÉE : DE 1H30 À 2H30 (DÉTAILS DANS LA PROGRAMMATION JOUR PAR JOUR)
TARIF : DE 10€ À 25€

ENSA – FOYER BAS

LE CARREFOUR DES TERRITOIRES

Ces 5 rendez-vous sont animés par **Xavier Hamon**, membre actif du mouvement international Slow Food, accompagné d'un grand témoin : **Luigi Bistagnino**, architecte et universitaire italien de l'École polytechnique de Turin, fondateur du cursus d'étude de design systémique industriel.

VENDREDI :
« LA DYNAMIQUE DES TERRITOIRES, LES LIENS ENTRE LA VILLE ET LA CAMPAGNE »

10H30 > 12H30
Faut-il des contrats entre les villes et les campagnes ?
Entre les initiatives de fermes urbaines et le mouvement des néo-paysans qui fuient les métropoles, on pourrait croire que deux mondes s'opposent petit à petit. Quelle pourrait être la nature des nouveaux rapports entre ville et campagne pour alimenter les populations ?
Avec : Grégoire Bleu, président de l'association Française d'agriculture urbaine
Rémy Beslé, agriculteur bio à Plessé, Loire-Atlantique, représentant de Kiosque Paysan
Julien Dossier, dirigeant de Quatro libri
Nicolas Bricas, ingénieur agronome, chercheur au Cirad, dirige la chaire Unesco « alimentations du monde »

14H30 > 16H30
Les nouveaux modèles paysans au service des villes ?
Alors que l'ambition de nourrir le monde sans impacter la planète s'impose à tous, l'agriculture foisonne d'initiatives et d'innovations tout azimut. Comment penser ces innovations, comment s'en emparer, sont-elles toutes souhaitables, quels rôles ont les citadins dans ces dynamiques ?
Avec : Philippe Pointereau, directeur du pôle agroenvironnement de Solagro. Expert des impacts environnementaux de l'agriculture
Jean Marie Duluard, Nantes Métropole Aménagement
Un représentant du Kiosque paysan, plate-forme mutualisée de produits bio et locaux dans l'agglo nantaise
François Beaupère, président de la Chambre d'Agriculture du Maine et Loire

SAMEDI :
« LES REPRÉSENTATIONS CROISÉES VILLE-CAMPAGNE ET LEURS INCIDENCES, LES FANTASMES EN QUESTIONS »

10H30 > 12H30
La vie en campagne, quelles sont les réalités et perspectives du XXIe siècle
L'exode rural a marqué la vie des campagnes depuis les années 50 avec les conséquences sur les dynamiques sociales, culturelles et économiques. Nos représentations à ce sujet sont vivaces mais sont-elles justes en 2018 ? Focus sur la vie à la campagne en 2018 : comment y vit-on réellement, le concret des néo ruraux, la cohabitation entre les générations, le lien avec les enjeux alimentaires.
Avec : Cédric Le Breton, créateur d'Atelier Z, tiers lieu rural à Nevez (Finistère)
Remi Jannin, ancien paysagiste urbain, installé dans la ferme familiale de Vernand, à Fourneaux (Loire)
Roland Jourdain, navigateur, (sous réserve)
Alain Delangle, (Orne) ancien agriculteur bio à Saint-Fraimbaul, ancien administrateur de la FNAB

14H30 > 16H
La gentrification des villes
La vie en métropole se développe au quotidien, dans un foisonnement d'initiatives architecturales, paysagères, économiques. L'agriculture peut-elle rentrer dans ces espaces urbains réputés hors sol et sans connexion avec la nature ? Ces mangeurs citadins peuvent-ils influencer les choix agricoles et l'évolution des productions alimentaires en ville ou en proximité de leur habitat ?
Avec : Emmanuel Antoine, co-directeur de l'association Minga,
Swen Déral, co-fondateur de La Sauge
François-Xavier Trivière, directeur d'Apertura
Hervé Pillaud, agriculteur, auteur et conférencier

16H30 > 18H
Espaces péri-urbains : pour contribuer à créer des liens sociaux et alimentaires
Des quartiers populaires, parfois coincés entre centre économique métropolitain et monde rural, sont les interfaces naturelles entre ville et campagne. Ces zones d'habitations intermédiaires sont au carrefour des enjeux logistiques mais aussi des besoins de logement des habitants. Peut-on concilier les deux ou doit-on faire des choix ?
Avec : Olivier Durand, maraîcher
Julia Csergo, historienne des pratiques sociales et contemporaines, maître de conférences à l'université Lumière Lyon 2
Un producteur membre du groupe d'expérimentation Goatober
Laurent Chalet, éleveur de vache nantaise, président de La Fête de la vache nantaise

.../...

SAMEDI 6 ET DIMANCHE 7

LE MINI NFF

Mini NFF est le food festival en version mini, entièrement dédié aux enfants, aux jeunes et à leurs familles. Cette année, le Mini NFF propose un parcours sur l'Île de Nantes avec « Le Mini NFF fait sa Chocolaterie » au Studio 11/15, « Le repas du futur » à l'École d'Architecture et le « Banquet des Enfants » le dimanche à l'École des Beaux-arts. Un événement 100% comestible pour les kids et leurs parents avec des activités et dégustations en continu et des ateliers sur réservation pour se sensibiliser de manière ludique sur l'alimentation.

Cafétéria de l'Ensa

ATELIERS (DURÉE : 1H)
TARIF : 5€/ENFANT OU DUO PARENT/ENFANT (BILLETTERIE ET DÉTAIL DES ATELIERS SUR WWW.NANTESFOODFORUM.COM)

Cantine Orchestra
Tapetronic
Cuisine sonore
SAMEDI : 10H, 14H, 17H
DIMANCHE : 10H, 14H
(PAYANT, À PARTIR DE 7 ANS)

Cool Pack
Sonia Verguet
Design de packaging alimentaire
SAMEDI : 10H, 11H30
(PAYANT, À PARTIR DE 7 ANS, PARENTS BIENVENUS)

La Ferme du futur
Malika Chauveau
Construction d'une maquette ludique et interactive
SAMEDI ET DIMANCHE :
10H, 11H30, 14H, 15H30 (PAYANT, PARENT-ENFANT À PARTIR DE 6 ANS)

Cacaophonique
Tapetronic
Enregistre ta voix dans le chocolat
SAMEDI ET DIMANCHE : 11H30, 15H30
(PAYANT, À PARTIR DE 8 ANS)

Food du futur
Sonia Verguet
Création de plats du futur
SAMEDI : 14H, 15H30 (PAYANT, À PARTIR DE 7 ANS, PARENTS BIENVENUS)

Se fendre la poire
Sonia Verguet
Customisation de fruits
DIMANCHE : 10H, 11H30 (PAYANT, À PARTIR DE 7 ANS, PARENTS BIENVENUS)

Let's play !
Sonia Verguet
Création de jeux autour du repas
DIMANCHE : 14H, 15H30 (PAYANT, À PARTIR DE 7 ANS, PARENTS BIENVENUS)

Les insectes en font tout un plat
Jimini's
Découverte de la cuisine à base d'insectes
SAMEDI : 10H30, 14H30, 16H
DIMANCHE : 10H, 14H30, 16H
(GRATUIT, INSCRIPTIONS SUR PLACE ; PARENT-ENFANT À PARTIR DE 5 ANS)

Recettes gourmandes aux tablettes de légumes
Cocasse
Découvrir ou redécouvrir le goût des légumes grâce aux tablettes de légumes
SAMEDI ET DIMANCHE : 10H30, 14H30, 16H (GRATUIT, INSCRIPTIONS SUR PLACE, À PARTIR DE 5 ANS, PARENT OBLIGATOIRE POUR LES -7 ANS)

En continu

CAFÉTÉRIA DE L'ENSA DE 10 À 18H, LIBRE ACCÈS

Grand Pamini Radio Show
Par Juan Loaiza aka Grand Pamini : Döner de leçons à Pigalle Paris Radio, barbier à Grand Pamini et Reggaeton & Merengue Instructor à Muevelo
De vraies fausses émissions de radio en direct
(TOUT PUBLIC)

Passion Céréales
Apprendre à reconnaître les différentes céréales
(ACTIVITÉ EN FAMILLE)

Comme un poisson dans l'eau
Par MSC
À la découverte de la biodiversité marine
(ACTIVITÉ EN FAMILLE)

Parvis ESBA

TABLE FICHTRE

Buffet Chromatique
La cantine des Cocottes
Création d'un buffet chromatique 100 % végétal
DIMANCHE : 10H30, 12H, 14H, 15H30 (PAYANT, PARENT-ENFANT À PARTIR DE 4 ANS)

Banquet des enfants
Le rendez-vous pour clôturer le Mini NFF en beauté, autour du Buffet Chromatique
Dimanche : 17h (gratuit, tout public)

10H > 18H

Studio 11/15

(BD LÉON BUREAU)

LE MINI NFF FAIT SA CHOCOLATERIE
Nous avons tous aimé *Charlie et la chocolaterie* et mettre les doigts dans le chocolat fondu fait partie des plaisirs incontestés. Mais le chocolat peut aussi être une chose sérieuse dès lors que l'on imagine les cacaotiers d'Afrique ou d'Amérique du Sud et tous les métiers à découvrir entre l'arbre et la tablette.
Atelier « La culture du cacao » (durée : 35 min) **: 10h30 ; 11h30 ; 14h ; 15h ; 16h**
Gratuit, inscription sur place (atelier parent/enfant à partir de 6 ans)
« Les plantations de cacao, le comptoir des recettes, la table des senteurs » : EXPOSITION EN CONTINU / GRATUIT

En complément, **le Château des ducs de Bretagne** propose des rendez-vous en salle le samedi et le dimanche sur la thématique Nantes et le cacao (+ d'info sur www.nantesfoodforum.com)

SAMEDI 6 ET DIMANCHE 7 (SUITE)

10H > 18H
PARVIS ESBA

LE VILLAGE DES PARTENAIRES NFF
Un espace temporaire d'apprentissage, de pédagogie et bien sûr de dégustation pour découvrir le futur MiN, les coulisses de l'alimentation d'une équipe du Tour de France ou les trésors de la pêche française.
Container du MiN Nantes Métropole (expo à vocation pédagogique pour comprendre le rôle d'un MiN)
Fish truck Pavillon France
(*À partir du vendredi :* découvrir l'univers de la pêche française, ses hommes et ses produits)
Espace nutrition mobile
Fleury Michon-Direct Energie

11H30 / 14H30 / 16H30
AMPHI ESBA

LES GRANDES AVENTURES DU NFF
Ils vivent une aventure singulière et portent des projets qui détonnent dans la planète alimentation. Ils viennent raconter leur périple et on en prend de la graine.
Durée : 1h (détails dans la programmation jour par jour)
ENTRÉE LIBRE

INTERPRÉTÉ EN LSF

GALERIE ESBA

LES ATELIERS DU GOÛT SLOW FOOD
Conférence-dégustation, commentée et accompagnée par un producteur et un animateur autour d'un produit.
DURÉE : 1H / TARIF : 5€
Samedi :
11h : le riz breton
14h30 : pommes à cidres
16h30 : le safran
et cidres artisanaux
Dimanche :
11h : chèvre et cabri
14h30 : le chocolat (de Nantes)
16h30 : les algues fraîches

GALERIE LOIRE ENSA

CONVERSATION AVEC...
Dans une configuration relevant plus du café que de la salle de conférence, sept des invités viennent discuter et approfondir leurs sujets.
DURÉE : 45 MIN (DÉTAILS DANS LA PROGRAMMATION JOUR PAR JOUR)
Samedi : 12h15 ; 13h15 ; 17h15 ; 18h15
Dimanche : 12h15 ; 13h15 ; 17h15

14H > 18H

OUVERTURE DU CENTRE DE RESSOURCES DE L'ESBA
Tout au long du week-end l'ESBA accueille également petits et grands dans son centre de ressources autour d'une sélection d'ouvrages graphiques dans l'esprit de l'événement.
TOUT PUBLIC, GRATUIT

LE PROGRAMME JOUR PAR JOUR

MERCREDI 3 OCTOBRE

OUVERTURE OFFICIELLE
INTERPRÉTÉE EN LSF
Le Nantes Food Forum 2018 ouvre avec une soirée inaugurale à l'amphi Kerneïs de la Faculté de médecine, suivi du premier dîner de chef engagé à La Cantine du Voyage.

18H > 18H30

POURQUOI UN FORUM SUR L'ALIMENTATION À NANTES ?
Par : Johanna Rolland, présidente de Nantes Métropole
Patricia Maussion, vice-présidente promotion de l'agriculture et valorisation des produits régionaux de la commission agriculture, agroalimentaire, forêt, pêche et mer
Joëlle Kergreis-Laissus, directrice exécutive adjointe de la DEP à l'ADEME

18H30 > 19H30

NANTES, CAPITALE EUROPÉENNE DE L'ALIMENTATION DE DEMAIN ?
De nombreuses villes réfléchissent à des solutions pour mieux nourrir leurs habitants en reconsidérant les circuits de production, transformation et distribution dans le contexte d'une urbanisation galopante. Nantes occupe-t-elle une place à part et peut-elle prendre le lead de ce sujet, au travers notamment de son PAT, du futur MiN Nantes Métropole et de l'impressionnante galaxie d'acteurs de l'alimentation qui œuvrent à Nantes et plus largement dans la région ? Certaines de ces réflexions donnent parfois lieu, comme à Nantes, à l'élaboration d'un plan alimentaire territorial (P.A.T.). Sept personnalités répondent à cette question en 6 minutes :
Pascal Bolo, vice-président de Nantes Métropole et président du Marché d'intérêt National *(sous réserve)*
François Attali, directeur marketing stratégique du groupe Terrena
Catherine Darrot INRA, maître de conférences AGROCAMPUS, directeur du programme inter-régional FRUGAL (Formes Urbaines et Gouvernance Alimentaire, coordonné par AGROCAMPUS OUEST, Rennes)
Raymond Doizon, président de Cap Aliment
Anna Faucher, présidente de Let's Food Cities
Un représentant de l'Agence d'Urbanisme de la Région Nantaise **(AURAN)**
Rob Spiro, fondateur et directeur de Imagination Machine
Animation : François Collart Dutilleul

19H30 > 20H

NOURRIR LA PLANÈTE EN 2050
Grande conférence inaugurale par **Henri Nallet**, ancien ministre de l'agriculture et membre de la Fondation Jean Jaurès.

20H30
LA CANTINE DU VOYAGE
LES DÎNERS DU NFF #1 : CHEF CUISINIER ET RÉFUGIÉ
Avec **Mohammad El Khaldy**, star de la cuisine syrienne avant que la guerre ne l'amène à exercer ses talents en Turquie, en Grèce, en Suède puis en France, avec **Éric Guérin***, chef de la Mare aux Oiseaux (Saint-Joachim).
TARIF : 50€ (MENU COMPLET, BOISSONS COMPRISES)
AVEC NOS PARTENAIRES LE REFUGEE FOOD FESTIVAL ET LE MIN NANTES MÉTROPOLE

JEUDI 4 OCTOBRE

10H > 12H
AUDITORIUM DE L'ENSA
ALIMENTATION ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL
Voici quelques années qu'un certain nombre de chefs d'entreprises s'interrogent sur le bien-être au travail, condition devenue sine qua none de réussite de leur entreprise. Mieux manger pour mieux travailler n'est plus tendance mais nécessaire, la sécurité sociale devra bientôt le constater.
Avec : Gervaise Debucquet, enseignante-chercheuse, Audencia Business School
Thomas Chesneau, dirigeant de Chesneau, courtier en assurances d'entreprise
Carole Galissant, directrice du pôle culinaire de Sodexo France
Élodie Vigneron, directrice de la communication, Lengow
Edward Pallu, directeur RSE Atlantique Habitations
Animation : Patrick Longchampt

14H30 > 16H30
AUDITORIUM DE L'ENSA
BIENTÔT TOUS OBÈSES ?
Atelier organisé par la Direction de la Recherche, des Partenariats et de l'Innovation de l'Université de Nantes.
Avec : Amandine Garde, professeur à l' Université de Liverpool
Yann Le Bodo, Ingénieur d'études, Chaire « Promotion de la Santé »
Animation : Marine Friant-Perrot

18H30 > 19H
AUDITORIUM DE L'ENSA
LE VENTRE, NOTRE DEUXIÈME CERVEAU
Il semblerait bien que notre intestin fabrique aussi des neurones et que nos émotions ne soient pas seulement affaire de cerveau. C'est vers ce type de conclusions révolutionnaires pour la connaissance de l'humain que nous amène l'état de la recherche actuelle.
Avec : Michel Neunlist, directeur de l'Unité Neuropathies du système nerveux entérique et pathologies digestives (UMR 913), à l'unité de recherche de l'Institut des Maladies de l'Appareil Digestif.
Suivi d'un dialogue avec **Murielle Cazaubiel**, managing director Europe, Biofortis – Mérieux Nutrisciences.

19H15 > 20H15
AUDITORIUM DE L'ENSA
SUCRE, SEL, GRAS, MÊME PAS PEUR !
D'injonctions en injonctions, d'informations contradictoires produisant des comportements paradoxaux, le consommateur citoyen a du mal à démêler le vrai du faux de ce qui est bon pour sa santé : séquence décodage !
Avec : Anne Georget, documentariste, auteure de l'enquête « Cholestérol, le grand bluff »
Ariane Grumbach, nutritionniste
Patricia Parnet, chercheuse à l'INRA, directrice de l'unité physiopathologie des adaptations nutritionnelles
Amandine Garde, professeur à l'Université de Liverpool
Daniele Bianchi, enseignant et expert en droit alimentaire, service juridique de la commission européenne
Animation : Guélia Pevzner (RFI)

20H30
LA CANTINE DU VOYAGE
LES DÎNERS DU NFF #2 : LA NUIT DES TESTS À L'AVEUGLE
Une soirée au cours de laquelle les convives vont devoir exercer leurs talents de goûteur et déjouer les pièges du bon qui n'est pas si bon et du mauvais pas si mauvais...
Avec : Christophe Lavelle, chercheur au CNRS, accompagné de **Sylvain Guillemot***, chef cuisinier de l'Auberge du Pont d'Acigné à Noyal-sur-Vilaine et de **Jean-Yves Gueho***, Chef de l'Atlantide 1874 à Nantes.
TARIF : 50€ (MENU COMPLET, BOISSONS COMPRISES)
AVEC NOS PARTENAIRES CHESNEAU ET LE MIN NANTES MÉTROPOLE

VENDREDI 5 OCTOBRE

5H / 5H30 / 6H
MIN NANTES MÉTROPOLE
LES CHEMINS DE GRANDES RANDONNÉES
« MiN, extérieur nuit, dernière »
Avant son déménagement, une dernière visite nocturne au MiN Nantes Métropole s'impose.
DURÉE : 2H / TARIF : 5€

9H45
LA GÉRAUDIÈRE
(RUE LA GÉRAUDIÈRE – NANTES)
LES CHEMINS DE GRANDES RANDONNÉES
« Les labos du manger demain »
Visite de la Géraudière avec 2 parcours pour 15 personnes : le premier sur l'innovation avec visites des entreprises Weenat, INRA et FoodInnov ; le deuxième autour de la production avec les entreprises Tecaliman, Oniris et FoodInnov. Port de la charlotte obligatoire dans le groupe 2, offerte avec les sur-chaussures...
DURÉE : 2H / TARIF : 5€

AU DÉJEUNER
LE DÉFI BOULETTES
Un grand défi lancé à la restauration collective à l'occasion du déjeuner. Les collectivités illustrent ainsi leur engagement dans le domaine de l'alimentation durable. En collaboration avec les équipes d'Un plus Bio, plusieurs cantines scolaires planchent sur une mise en pratique de leur engagement en fabriquant pour des centaines de repas, le plat simple le plus partagé dans le monde (falafel, keftas, accras). Par ailleurs et pour tous, les **Tables de Nantes** participent également à l'événement (restaurants participants sur : www.lestablesdenantes.fr).

17H > 18H
GALERIE LOIRE ENSA
LA TABLE RONDE DES ACTEURS DU PAT
Rendez-vous consacré à la présentation des quatre orientations stratégiques et des dix fiches-actions inscrites dans la feuille de route du Projet Alimentaire Territorial de Nantes Métropole.
Avec : Jean-Claude Lemasson, vice-président Agriculture – Forêt Urbaine Nantes Métropole, co-président Terres en Villes

18H30 > 20H15
AUDITORIUM DE L'ENSA
APPRENDRE EN MANGEANT
Deux expériences singulières sur le pouvoir éducatif de l'agriculture et de l'alimentation : l'une est menée à Berkeley (États-Unis) par Alice Waters, chef cuisinière, l'autre en Camargue avec l'École des possibles créée par Jean-Paul Capitani, directeur des Éditions Actes Sud et Françoise Nyssen, ministre de la Culture. Dans les deux cas, les enfants fréquentent une école où tous les enseignements partent et vont vers l'essentiel : la nourriture.
Avec : Alice Waters, chef cuisinière (San Francisco / Berkeley)
Jean-Paul Capitani, directeur des Éditions Actes Sud
Olivier Roellinger, chef cuisinier, vice-président de Relais & Châteaux
Animation : Camille Labro (Le Monde)

19H > 21H
LE BRAS DE FER
(34 BD DE LA PRAIRIE AU DUC)
À LA CAVE DU NFF
Conférence dégustation vieux cépages + projection
TARIF : 10€

20H30
LA CANTINE DU VOYAGE
LES DÎNERS DU NFF #3 : LE 4 MAINS PLANÉTAIRE
Carte blanche à Fulgurances – Paris
Ils ont moins de 30 ans et aiment la révolution dans les cuisines. **Mariana Villegas**, seconde de Enrique Olvera au restaurant Pujol à Mexico, qui travaille à l'antenne de la maison à New York et **Lukas Mraz** ancien chef de l'iconique bar à vin Cordobar à Berlin, qui vogue entre la Maison double étoilée de son père à Vienne et les tournées de sa copine road manageuse de PJ Harvey, inventent le dîner qui ressemble à leur envie commune d'en découdre avec la cuisine de papa.
TARIF : 50€ (MENU COMPLET, BOISSONS COMPRISES)
AVEC NOS PARTENAIRES MAISON BERJAC ET LE MIN NANTES MÉTROPOLE

SAMEDI 6 OCTOBRE

10H
POINT DE RENCONTRE : RESTAURANT JARGUS
(13 RUE BEAUREGARD – NANTES)
LES CHEMINS DE GRANDES RANDONNÉES
« Gourmandise et engagement »
En lien avec l'association Plein Centre, un parcours dégustation pour visiter des commerces de bouche du centre-ville engagés dans des démarches vertueuses : le Reflet, Choc'Hola, Jargus, O'Bocal, Sources...
DURÉE : 2H / TARIF : 5€

10H30 > 11H
AUDITORIUM DE L'ENSA
LA GÉOPOLITIQUE DANS NOS ASSIETTES #1
« Quand les campagnes ne nourrissent plus les villes »
Alors que les villes consomment déjà 75 % des ressources planétaires et que leur population aura doublé d'ici 2050, Carolyn Steel s'essaie à révéler les réseaux d'approvisionnement alimentaire d'aujourd'hui et d'hier, et milite pour que la cité de demain soit pensée conjointement, et non distinctement, avec notre alimentation.
Avec **Carolyn Steel**, architecte, urbaniste et auteure (Londres)

11H > 12H30
AUDITORIUM DE L'ENSA
DEMAIN, 5 MILLIARDS DE MANGEURS URBAINS
Aujourd'hui, plus de 50% des humains vivent dans les villes. En Europe, ce chiffre atteint 77%. En 2030, sur les 8,5 milliards d'habitants de la planète, près de 5 milliards vivront dans des zones urbaines. L'Amérique Latine est le continent le plus urbanisé au monde (80% selon les Nations Unies, 85% d'ici à 2030). Le basculement du rural à l'urbain pose des questions évidemment colossales sur l'alimentation.
Avec : Carolyn Steel, architecte, urbaniste et auteure (Londres)
Yannick Jadot, président de EELV *(sous réserve)*
Tim Lang, professeur de Food Policy (Londres)
Bin LI, professeur de politique agricole à l'université de Pékin
Nicolas Bricas, chercheur, Chaire UNESCO de l'alimentation
Frédéric Courleux, directeur des études d'Agriculture Stratégies
Animation : Pierre-Yves Bulteau (Alimentation Générale)

11H > 12H
ENSA / RDV AU POINT INFO GALERIE LOIRE
JE TIQUE SUR L'ÉTIQUETTE
Daniele Bianchi, italien résidant à Bruxelles, enseignant et expert en droit alimentaire, travaillant au service juridique de la Commission européenne et avant tout « simple consommateur confronté à la corvée des courses et au dilemme du bon choix » vient de publier *Comment lire l'étiquette d'un aliment et reconnaître faux produits naturels et vrais produits chimiques.*
TARIF : 5€

11H30 > 12H30
AMPHI ESBA
LES GRANDES AVENTURES DU NFF
« Cabrito »
Avec **James Whetlor** de Cabrito Goat Meat (Londres) qui trouve des solutions pour commercialiser les chevreaux, de plus en plus nombreux en raison de l'augmentation de la demande de produits à base de lait de chèvre.

À PARTIR DE 12H
ENTRE LA GALERIE LOIRE ET L'ENSA
LA STREET FOOD DU GOÛT DES AUTRES
« Assiettes dégustation à la vente pour bien se restaurer » L'association nantaise Le Goût des Autres a pour objet la découverte, la connaissance, la diffusion des cultures étrangères à travers leurs pratiques culinaires, notamment celles des femmes en exil.

12H15
GALERIE LOIRE ENSA
CONVERSATION AVEC... STÉPHANE VEYRAT

13H15
GALERIE LOIRE ENSA
CONVERSATION AVEC... DANIELE BIANCHI

14H > 14H30
AUDITORIUM DE L'ENSA
LA GÉOPOLITIQUE DANS NOS ASSIETTES #2
« Les grandes tendances de la consommation en Asie »
Avec : Xavier Terlet, directeur général de XTC et du SIAL innovation

14H30 > 16H
AUDITORIUM DE L'ENSA
NOURRIR LA CHINE
Après « Nourrir l'Afrique » pour la première édition, le NFF s'intéresse aux incroyables enjeux de la Chine qui fait face à des défis à la mesure de sa démographie. Mais la Chine est également bien présente en Europe et singulièrement en France. De la Normandie à la Bretagne en passant par la Loire, les usines de lait destinées au marché chinois se multiplient et 900 ha de terre agricole sont aujourd'hui aux mains du Groupe chinois Reward dans un petit village de l'Allier.
Avec : Juanjuan Sun, post-doctorante à la Renmin University of China, spécialisée dans les questions relatives à la qualité et à la sécurité des aliments
Bin LI, professeur de politique agricole à l'université de Pékin
Xavier Terlet, directeur général de XTC et du SIAL innovation
Animation : François Collart Dutilleul

14H30 > 16H
LE BRAS DE FER
(34 BD DE LA PRAIRIE-AU-DUC)
À LA CAVE DU NFF
L'élevage du vin
TARIF : 10€

14H30 > 15H30
AMPHI ESBA
LES GRANDES AVENTURES DU NFF
« Patrimoine immatériel et identité culturelle : la gastronomie française »
Avec : Julia Csergo, maître de conférence d'histoire contemporaine (Université de Lyon et de Montréal), qui mène des recherches sur les cultures et les patrimoines alimentaires

16H30 > 17H30
AMPHI ESBA
LES GRANDES AVENTURES DU NFF
« Le triskell rouge »
Avec : Alexandre Reis (Dinan) qui lance une production de riz en Bretagne

...

16H30 > 18H
AUDITORIUM DE L'ENSA
L'AGRICULTURE URBAINE, UN TRUC DE BOBO ?
Personne n'a jamais dit que le développement de l'agriculture urbaine allait permettre de résoudre tous les problèmes d'approvisionnement des villes en circuit court. Mais certaines expériences montrent des potentiels insoupçonnés, notamment en matière d'emploi et de réinsertion. Alors, gadget bobo ou réel enjeu ?
Avec : **Angela Mason** chercheuse, vice-présidente du département agriculture urbaine de Windy City Harvest au Jardin Botanique de Chicago
Antoine Devins, co-fondateur de La Sauge et chef de projet de la Ferme des 5 ponts (Nantes)
Grégoire Bleu, président de l'Association française d'agriculture urbaine professionnelle et directeur de La Boîte à champignons
Jean-Marie Duluard, responsable d'opérations à Nantes Métropole Aménagement
Animation : Alexandra Jore

16H30 > 18H
LE BRAS DE FER
(34 BD DE LA PRAIRIE-AU-DUC)
À LA CAVE DU NFF
Chai urbain / TARIF : 10€

17H15
GALERIE LOIRE ENSA
CONVERSATION AVEC… JUANJUAN SUN

18H15
GALERIE LOIRE ENSA
CONVERSATION AVEC… ALICE WATERS

18H30 > 20H
LE BRAS DE FER
(34 BD DE LA PRAIRIE-AU-DUC)
À LA CAVE DU NFF
La bulle / TARIF : 10€

20H30 > 23H
LE BRAS DE FER
(34 BD DE LA PRAIRIE-AU-DUC)
À LA CAVE DU NFF
Carte blanche à Dominique Hutin
TARIF : 25€

20H30
LA CANTINE DU VOYAGE
LES DÎNERS DU NFF #4 : LE RIZ DANS TOUS SES ÉCLATS
25 tonnes par seconde, c'est le rythme moyen de production mondiale de riz, la céréale qui nourrit la planète mais qui n'est pas encore totalement développée chez les gastronomes de chez nous. Une soirée pour reconsidérer la chose avec une introduction orale du chef cuisinier **Olivier Roellinger**, entrée et dessert de **Tatiana Levha** (chef, Le Servan et Double Dragon, Paris) et le plat principal : le mythique risotto du chef romain **Fulvio Pierangelini**. Sans oublier les Sakés de chez Umami commentés par **Ryoko Sekiguchi**, auteure japonaise
TARIF : 50€ (MENU COMPLET, BOISSONS COMPRISES)
AVEC NOTRE PARTENAIRE LE MIN NANTES MÉTROPOLE

DIMANCHE 7 OCTOBRE

11H > 18H
QUAI FRANÇOIS MITTERRAND
LE GRAND MARCHÉ DES PAYS DE LA LOIRE
Plus de 100 exposants pour présenter la diversité et la qualité de la production alimentaire des Pays de la Loire et proposer un rendez-vous familial, festif, pédagogique et gourmand. Un marché à déguster qui se veut exemplaire avec notamment un objectif zéro déchet-zéro gaspi, illustré par la présence de la Grande Table de L'Agglo « Mangez local, de saison et sans gaspi, c'est facile ». L'association Ecos sera également de la partie avec des ateliers conservation et pesto zéro déchet (sur réservation > 11h à 13h : technique de conservation des légumes ; 14h30 à 16h30 : cuisine zéro déchet)

10H30 > 11H
AUDITORIUM DE L'ENSA
LA GÉOPOLITIQUE DANS NOS ASSIETTES #3
« Le Brexit s'invite dans nos assiettes »
Avec : Tim Lang, professeur de Food Policy à l'Université de Londres

11H > 12H30
AUDITORIUM DE L'ENSA
LA PÊCHE DURABLE, C'EST POSSIBLE ?
Chaque année dans le monde, une personne consomme en moyenne 20 kg de poissons, presque deux fois plus qu'il y a 50 ans. 90 millions de tonnes de poissons sont ainsi pêchées chaque année, selon les Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (F.A.O.). Les limites des ressources océaniques sont presque atteintes et les mauvaises pratiques (surpêche ou pêche illégale) sont en train de vider nos océans. Peut-on y faire quelque chose ?
Avec : Edouard Le Bart, responsable du Marine Stewardship Council (MSC) en France, le plus ancien label de certification pêche durable
Pierre Leenhardt, responsable du pôle Filière chez France Filière Pêche
Tim Lang, professeur de Food Policy à l'Université de Londres
Patrice Guillotreau, professeur d'économie à l'Université de Nantes

10H30 > 12H30
FOYER BAS ENSA
SE NOURRIR À BON PRIX
Certains se demandent si le toujours moins cher ne finit pas par coûter. Parmi eux, on trouve même ceux qui en ont été les promoteurs depuis des décennies. Quelle valeur pour notre alimentation ? Quel rapport entre la qualité, le prix et la rémunération de chacun ?
Avec : Un représentant de **Fleury-Michon**
Un représentant de **Système U**
Maximilien Rouer, délégué général de Ferme France
François Attali, directeur marketing stratégique du groupe Terrena
Un représentant d'une **association de consommateurs**
Animation : Pierre-Yves Bulteau (Alimentation Générale)

11H > 12H
SALLE DE COURS
1ER ÉTAGE DE L'ENSA
NOURRIR SA FAMILLE
« Mange tes légumes »
Donner le goût des légumes à toute la famille (parents et enfants) et apprendre à apprécier les légumes tout en s'amusant, et à en consommer souvent !
Avec Miamnutrition et **Doo Eat**
TARIF : 5€

11H30 > 12H30
AMPHI ESBA
LES GRANDES AVENTURES DU NFF
« Jimini's »
Avec : Raphaëlle Browaeys, chargée de communication de Jimini's qui développe des produits à base d'insectes comestibles

12H15
GALERIE LOIRE ENSA
CONVERSATION AVEC… AZARA NFON DIBIE

13H15
GALERIE LOIRE ENSA
CONVERSATION AVEC… LUIGI BISTAGNINO

14H > 14H30
AUDITORIUM DE L'ENSA
LA GÉOPOLITIQUE DANS NOS ASSIETTES #4
« Les femmes au cœur de l'agriculture africaine »
Avec : Danielle Nierenberg, présidente de l'un des plus importants think tank de l'alimentation : Food Tank (New-York)

14H30 > 16H
AUDITORIUM DE L'ENSA
LES FEMMES, L'AVENIR DE L'AGRICULTURE
En Afrique, ce n'est plus un sujet, mais ces métiers éminemment masculins sont entrain de muter un peu partout avec les nouvelles technologies et les transformations sociétales.
Avec : Danielle Nierenberg, présidente de Food Tank (New-York)
Azara Nfon Dibié coordinatrice au GRET, ONG de développement française intervenant sur des questions de sécurité alimentaire, consommation, transformation et commercialisation dans les filières agroalimentaires (Burkina Faso)
Lydie Bernard, vice-présidente de la Région des Pays de la Loire et présidente de la commission agriculture, agroalimentaire, forêt, pêche et mer
Tiffany Erien, éleveuse de chèvres laitières bio en Anjou, membre du groupe Caprins du Civam du haut bocage, Nantes.
Yves Le Bars, Président du Centre français pour la Solidarité internationale
Animation : Guélia Pevzner (RFI)

14H30 > 15H30
AMPHI ESBA
LES GRANDES AVENTURES DU NFF
« Refugee Food Festival »
Avec : Mohammad El Khaldy, chef cuisinier syrien réfugié

14H30 > 16H
GALERIE LOIRE ENSA
LES NANTAIS À TABLE
L'Agence d'Urbanisme de la Région Nantaise (AURAN) présente en exclusivité pour le NFF une enquête menée auprès des Nantais pour déterminer leurs habitudes de consommation. Alors, sont-ils différents ?

14H30 > 16H
FOYER BAS ENSA
NANTES, CARREFOUR DE LA FOOD TECH
Il y a certes les grandes capitales et San Francisco en particulier, mais Nantes pourrait bien devenir un carrefour européen majeur des entreprises de la Food Tech.
Avec : Adrien Poggetti, directeur de la Cantine Numérique / Nantes Tech
EN PARTENARIAT AVEC NANTES TECH ET FOODINNOV DÉVELOPPEMENT

16H30 > 17H30
SALLE DE COURS
1ER ÉTAGE DE L'ENSA
NOURRIR SA FAMILLE
« Le goûter des petits et des grands »
Pour que cette pause sucrée soit un plaisir pour toute la famille !
Avec Miamnutrition et **Doo Eat**
TARIF : 5€

16H30 > 17H30
AMPHI ESBA
LES GRANDES AVENTURES DU NFF
« Le Reflet »
Avec : Flore Lelièvre, co-fondatrice du restaurant Le Reflet (Nantes) qui emploie du personnel handicapé.

16H30 > 18H
AUDITORIUM DE L'ENSA
ALIMENTATION ET SPORT DE HAUT NIVEAU
Comment se nourrissent une marathonienne, un rugbyman et un skipper ? Pas tout à fait comme tout le monde s'ils veulent atteindre leurs objectifs de performance !
Avec : **Luc Bousseau,** chef de l'espace nutrition mobile Fleury Michon-Direct Energie
Roland Jourdain, navigateur *(sous réserve)*
Pierre François, champion d'ultra-trail
Christophe Lavelle, chercheur au CNRS
Animation : Stéphane Méjanès

16H30 > 18H
ENSA – FOYER BAS
LA GÉOPOLITIQUE DANS NOS ASSIETTES #5
« Les routes du cacao, un long fleuve tranquille ? »
Côté à Londres à la Bourse des matières premières, le cacao représente d'énormes enjeux, notamment dans les rapports Nord-Sud. Afrique de l'Ouest, Asie du Sud-Est et Amérique du Sud sont les acteurs principaux de la production pendant que les pays occidentaux en sont les principaux consommateurs. Les chemins du cacaotier à la tablette ne sont pas vraiment des autoroutes.
Avec, au côté d'un chocolatier : **Carole Seignovert**, responsable RSE chez Valrhona et **Assoko Julienne Kouadio**, productrice membre de la coopérative Capressa, certifiée Fairtrade
Animation : Patrick Longchampt

17H15
GALERIE LOIRE ENSA
CONVERSATION AVEC… DANIELLE NIERENBERG

LE PETIT LEXIQUE DU NANTES FOOD FORUM
NFF : Nantes Food Forum
Ensa : École nationale supérieure d'architecture de Nantes
ESBA : École des Beaux-arts de Nantes – Saint-Nazaire
MiN : Marché d'intérêt National Nantes Métropole

NANTES FOOD FORUM, C'EST GRATUIT (hors ateliers, visites et dîners) ET OUVERT À TOUS !
POUR LES BILLETTERIES ATELIERS, VISITES ET DÎNERS : WWW.NANTESFOODFORUM.COM

MANGER DEMAIN NANTES FOOD FORUM 3 AU 7 OCT. 2018

FIDEL GASTRO

Bien parler du bien manger

par Christophe Lavelle

S'il est bien connu, malgré ce que tentent de nous faire avaler quelques soi-disant adeptes du pranisme, que ne pas manger tue, il semble que trop et/ou mal manger soit en passe de devenir une méthode également très efficace pour réduire notre espérance de vie.

C'est en tous cas le message véhiculé jusqu'à plus soif par les nombreux médias à qui chaque nouvelle étude un tant soit peu alarmante procure l'occasion d'un traitement anxiogène à souhait. C'est ainsi que l'on ne compte plus les articles et livres avertissant le public des dangers cachés qui les attendent au bout de leur fourchette : les fruits et légumes sont couverts de (traces de) pesticides hautement (mais probablement seulement) cancérigènes voire toxiques (l'un n'excluant pas l'autre), les viandes bourrées d'hormones et d'antibiotiques, les poissons remplis de mercure (surtout ceux issus des élevages bio, histoire d'assurer la confusion du consommateur), les emballages distillent de l'aluminium et des perturbateurs endocriniens dans tous nos aliments, les vaches sont folles, les poulets sont grippés, le sucre tue, mais le sans-sucre (à base d'édulcorants de substitution) aussi, la charcuterie nous empoisonne, le gras provoque des infarctus. Et les céréales bio, exemptes de pesticides, sont le terrain privilégié d'épanouissement de mycotoxines, pour le coup franchement toxiques et/ou cancérigènes.

À ce rythme, l'épidémie d'orthorexie risque de dépasser celle de diabète et d'obésité.

Asseyons-nous (à table) et restons calme. Si les dangers listés ci-dessus sont bel et bien des sujets importants, au cœur des débats sur notre alimentation et notre politique agroalimentaire, il n'en reste pas moins que la psychose n'est pas justifiée, et qu'il reste fort heureusement possible, avec un peu de culture et de jugeote, de se nourrir sans s'empoisonner.

Le fait est que les études scientifiques sont subtiles et complexes. Quel comportement est pointé du doigt ? Quelle pathologie est suspectée ? Quel aliment incriminé ? Pour quelle consommation ? Sous quelle forme ? Par qui ? Quelle méthode d'étude a été utilisée ? Les résultats ne sont jamais simples à analyser, sans compter que les études épidémiologiques n'apportent que des corrélations, là où la science a besoin *in fine* de causalité, c'est-à-dire d'un mécanisme clair, à l'échelle moléculaire.

> « Avec un peu de culture et de jugeote, il reste fort heureusement possible de se nourrir sans s'empoisonner. »

Tiens, prenons un verre de vin : les polyphénols qu'il contient semblent nous protéger du cancer... mais il apporte aussi de l'alcool, bel et bien cancérigène. L'envie pourrait alors nous prendre d'assurer nos arrières avec quelques tasses de café, dont la consommation est réputée avoir un effet protecteur contre la cirrhose ; pourtant, des études montrent que le café contient des furanes, là encore cancérigènes notoires. Un carré de chocolat pour réduire l'anxiété générée par tant de confusion? Oui, mais c'est gras, et le gras, ça rend obèse, et l'obésité, ça tue.

Journaux, radios, télévisions ressassent à volonté ce genre de messages simplistes, soit pour vanter de supposés bienfaits soit pour alerter sur de tout aussi supposés dangers, la peur étant au moins aussi bonne vendeuse que les clés du bien-être. Gardons donc un œil critique face au manque de circonspection et aux titres racoleurs de certains médias, sans pour autant nous montrer naïfs quant aux pratiques les plus répréhensibles de certains industriels sans scrupule et les lobbies qui les défendent.

Le débat est plus que jamais nécessaire. Autant le faire à table. Le dîner à La Cantine du Voyage du jeudi 4 octobre en sera l'occasion. Ainsi, à travers la dégustation de produits animaux et végétaux de diverses origines, issus de modes de production éventuellement opposés, cuisinés par un chef étoilé selon différents principes, nous aborderons sans tabou les questions qui hantent le gastronome d'aujourd'hui : faut-il mieux manger bio ? Cru plutôt que cuit ? Du poisson d'élevage ou sauvage ? Fromage ou dessert ?.... ■

Christophe Lavelle est chercheur au CNRS et au Muséum National d'Histoire Naturelle, à Paris. Il est également formateur à l'ESPE pour les professeurs de cuisine et co-fondateur du Food 2.0 LAB. Il a récemment publié *Toute la chimie qu'il faut savoir pour devenir un chef !* (Flammarion).

CHRISTOPHE LAVELLE, JEUDI 4 OCTOBRE :
20H30 : LA CANTINE DU VOYAGE / LES DÎNERS DU NFF
DIMANCHE 7 OCTOBRE / ENSA
16H30 : ALIMENTATION ET SPORT DE HAUT NIVEAU

MANGER DEMAIN
NANTES FOOD FORUM
3 AU 7 OCT. 2018

FEUILLES DE VIGNE

LA CULTURE VIGNOBLE BUE PAR DOMINIQUE HUTIN

« Aspirateur à Muscadet ».

Pan ! L'argot des commissariats a le goût du zinc, le verbe haut et coloré. Suffisamment pour résonner jusqu'aux « audiences muscadet » du Tribunal de Nantes. Là, chaque mardi matin, ceux qui se graissent un peu trop le carburateur au Mus' voient s'effilocher leurs points de permis. Si « Boire un kilo de Muscadet » s'est perdu dans les méandres du langage urbain, les « boutanchard », « personne à sobriété différée», « buvard », « gueule à jus » et « wagon-citerne » continuent de noircir les rubriques du chic et, parité oblige, de les conjuguer en « Marie-tâte-zinc ». Bref, « tu t'es vu quand t'as bu ? » .

Speak natural

Il n'y a rien de nouveau à parler liquide pour chanter la quantité. Sauf que le « boire moins, boire mieux » a mis la société en coupe réglée et envoyé le vin de table par le fond. Prime à la qualité ! Du coup, le chant lexical a quitté les rives de l'argot pour gagner celles du descriptif chantourné. Mais là encore, rien de neuf : de tous temps, le langage du vin a dit le goût de l'époque. Même les vins naturels, aussi libres ou punks qu'ils soient, contribuent à alimenter l'histoire en encre rouge. Reste que pour pouvoir rêver d'inscrire « buvabilité », voir « torchabilité », dans le *Larousse du Glou*, il aura fallu que les ancêtres amorcent la pompe avec les timides « amer », « aigre », « froid », « plaisant » des temps pionniers. Réglez le curseur sur 12e siècle.

Mâche !

Pour exister, un vin doit trouver son public. Cette nécessité a été énoncée dès 1600 par Olivier de Serres, père des agronomes. Or, ce qui n'est pas nommé n'existe pas. C'est dans cette logique qu'à la fin 18e siècle, des courtiers avisés vont

> « Le « boire moins, boire mieux » a mis la société en coupe réglée et envoyé le vin de table par le fond. »

coucher la prose vinique sur papier pour mieux séduire leurs clients. Entre temps, sous l'influence de « l'amour courtois » du 14e siècle, le vin sera décrit comme « amoureux », « ardent » ou « chaud ». Avec « mâche », « charnu », « épais », il prendra un tour tactile au 15e siècle, s'autorisera d'être un vin « de garde » au 16e siècle grâce à la découverte du soufre protecteur et se rêvera « pétillant » au 17e siècle avec l'avènement du vin effervescent, domestiqué par des bouteilles résistant – enfin – à la pression des bulles.

Qu'est le savoir-faire, sans le faire-savoir ?

« Boisson alcoolisée provenant de la fermentation de raisin ou de jus de raisin frais ». Dictionnaire, tu as la langue bien pendue... Mais c'est un peu court, jeune homme. Sous les coups de boutoirs conjugués de la civilisation du loisir, du « vin culture » et de l'ère « tout-communication / tout-consommation », l'orthodoxie robotique et aride du langage vinique a pris un coup de vieux. À l'heure de « baiser une fillette de Muscadet », cette description purement analytique apparaît vite en décalage. Quand elle ne verse pas carrément dans le jargon terroriste langagier du « tannins d'une grande profondeur, striés d'une belle acidité structurante ». Ironie du truc, une lubrifiante cosmétique commerciale apparaît alors plus digeste et, du coup, indispensable à la diffusion du talent. Inspirez, expirez, restons au plus près du naturel.

S'inonder le corridor

Depuis qu'il n'est plus narré que par Paris, le Muscadet n'a plus à se défendre d'être un « petit vin ». Il peut maintenant hausser le ton, se révéler à lui-même, imposer ses nuances (producteurs, terroirs...) et s'autoriser l'épithète kaléidoscope. Une fois l'outrage fait au Muscadet enterré, rien ne nous menace de ne tourner plus qu'au « sirop de parapluie », « pommade de cancrelats », ci-devant « verre de flotte » des frigides. Reste un souci de calibrage. Aux 44iens et 44iennes qui se demandent si l'on dépasse la mesure, on rappellera le souvenir d'une unité de mesure justement : le « nantais », soit 10 litres. À ce tarif, si chaque Nantais.es s'envoie un « nantais », il n'y aura bientôt plus assez de Muscadet pour se faire péter la sous-ventrière, se peinturlurer le tarbouif, se goudronner le vestibule. À la vôtre. ■

Dominique Hutin est journaliste, auteur et animateur des Libres Buveurs, la chaîne du magazine *12°5*.

IL INTERVIENDRA VENDREDI 5 ET SAMEDI 6 OCTOBRE À "LA CAVE DU NFF" POUR DES CONFÉRENCES-DÉGUSTATIONS AU BRAS DE FER
(HORAIRES ET INFOS COMPLÉMENTAIRES EN PAGES CENTRALES)

PLANS DE TABLES

NOUVEAU ! **Les adresses qui rejoignent la sélection 2018**

Les jours de fermeture sont notés en rouge.

I ♥ Muscadet ! **= Au moins 5 Muscadets à la carte**

2013 = Coups de cœur éditions précédentes

2017 = Coups de pouce éditions précédentes

2018 Coups de pouce 2018

♿ salle et toilettes
La présence de ce pictogramme suivi de la mention salle/toilettes indique que le restaurateur a déclaré que la salle et/ou les toilettes de son établissement sont accessibles aux personnes en fauteuil.

Les adresses testées par les Handi-goûteurs !
Personnes en fauteuil : une myriade de précisons l'accessibilité des abords, des salles et des toilettes d'une vingtaine d'établissements de la sélection ont été recueillies et sont régulièrement mises à jour sur le site des Tables de Nantes !

CENTRE VILLE
GARE / CHAMPS DE MARS MADELEINE

1. À ma Table
Midi : L M M J V S D / 21€
Soir : L M M J V S D / 22€
♿ salle (Source : établissement)
11 rue Fouré
Tél. 02 40 47 01 18

2. Le Baco Saveurs
Midi : L M M J V S D / 16€50 / 25€
Soir : L M M J V S D / 34€ (sem)
8 allée Baco
Tél. 02 51 83 81 83
I ♥ Muscadet !

3. Bad Hunter
Midi : L M M J V S D / 14€ / 14€
Soir : L M M J V S D
♿ salle (Source : établissement)
1, allée de la Maison Rouge
Tél. : 02 53 78 65 18
NOUVEAU !

4. Bé2M
Midi : L M M J V S D
Soir : L M M J V S D / 33€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
32 bis rue Fouré
Tél. 09 80 77 61 72
I ♥ Muscadet !

5. Brasserie Félix
Midi : L M M J V S D / 16€ / 28€
Soir : L M M J V S D / 28€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
1 rue Lefèvre-Utile
Tél. 02 40 34 15 93
I ♥ Muscadet !

6. Les Brassés (Hors Plan)
Midi : L M M J V S D / 14€ / 17€
Soir : L M M J V S D
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
5 mail Pablo Picasso
Tél. 02 28 29 31 01

7. Café du Musée
Midi : L M M J V S D / 19€ / 25€ (sem)
Soir : L M M J V S D / 39€ / 49€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
10 rue Georges Clémenceau
Nantes / Tél. : 02 51 12 93 09
NOUVEAU !

8. Café de l'Orangerie
Midi : L M M J V S D / 17€50
Soir : L M M J V S D
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
15 rue Gambetta
Tél. 02 28 44 27 08

9. Les Chants d'Avril
Midi : L M M J V S D / 19€ / 22€50
Soir : L M M J V S D / 26€50
♿ salle (Source : établissement)
2 rue Laënnec
Tél. 02 40 89 34 76
I ♥ Muscadet ! ♥ 2013

10. Cocotte
Midi : L M M J V S D / 16€ / 22€
Soir : L M M J V S D / 32€ / 38€
27 rue Fouré
Tél. 02 40 84 12 44

11. Izakaya Joyi
Midi : L M M J V S D / 14€50 / 28€
Soir : L M M J V S D / 29€ / 40€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
4 rue de Colmar
Tél. 02 28 29 35 71

12. La Maison Baron-Lefèvre
Midi : L M M J V S D / 18€50 / 26€
Soir : L M M J V S D / 26€ / 26€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
33 rue de Rieux
Tél. 02 40 89 20 20
I ♥ Muscadet !

13. Nazca Cebicheria
Midi : L M M J V S D / 15€ / 18€
Soir : L M M J V S D / 15€ / 18€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
31 rue Fouré
Tél. 02 40 35 34 30

14. O Bistrot Quai
Midi : L M M J V S D / 9€50 / 18€50
Soir : L M M J V S D / 6€ / 22€
26 boulevard de Stalingrad
Tél. 02 53 78 50 90
I ♥ Muscadet !

15. La Passerelle de Marcel
Midi : L M M J V S D / 15€ / 19€
Soir : L M M J V S D
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
7 allée Jacques Berque
Tél. 02 51 86 60 56
I ♥ Muscadet !

16. Plan B
Midi : L M M J V S D / 16€ / 21€
Soir : L M M J V S D / 19€90 / 25€90
♿ salle (Source : établissement)
29 rue Fouré
Tél. 02 85 37 15 02

17. Le P'tit qu'a fait...
Midi : L M M J V S D / 11€30 / 16€80
Soir : L M M J V S D
♿ salle (Source : établissement)
11 rue des Olivettes
Tél. 09 52 67 31 26

18. La Raffinerie
Midi : L M M J V S D / 21€ / 31€
Soir : L M M J V S D
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
54 rue Fouré
Tél. 02 40 74 81 05
I ♥ Muscadet ! ♥ 2011

19. L'U.Ni
Midi : L M M J V S D / 22€ / 62€
Soir : L M M J V S D / 41€ / 62€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
36 rue Fouré
Tél. 02 40 75 53 05
I ♥ Muscadet ! ♥ 2013

VIT'FAIT, BIEN FAIT

G. Papill'
Midi : L M M J V S D / 11€20 / 14€10 (sem)
Soir : L M M J V S D
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
5 rue de Colmar
Tél. 06 03 13 05 04

CENTRE VILLE
HÔTEL DE VILLE
CATHÉDRALE / VERSAILLES

1. À l'Ardoise
Midi : L M M J V S D / 13€ / 18€
Soir : L M M J V S D / 25€50 / 32€ (sem)
♿ salle (Source : établissement)
11 rue Léon Blum
Tél. 02 40 47 54 51
I ♥ Muscadet !

2. L'Abélia (Hors Plan)
Midi : L M M J V S D / 36€ / 42€
Soir : L M M J V S D / 36€ / 42€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
125 boulevard des Poilus
Tél. 02 40 35 40 00
I ♥ Muscadet !

3. Au Plaisir...
Midi : L M M J V S D / 16€90
Soir : L M M J V S D / 32€90
♿ salle (Source : établissement)
10 rue Léon Blum
Tél. 02 40 89 41 56
I ♥ Muscadet !

4. Bistrot L'Alchimiste
Midi : L M M J V S D / 20€60 / 25€70 (sem)
Soir : L M M J V S D / 35€ / 43€
♿ salle (Source : établissement)
7 rue Saint Denis
Tél. 02 40 20 46 20
I ♥ Muscadet ! 2017

5. Le Bouchon
Midi : L M M J V S D / 14€ / 17€
Soir : L M M J V S D / 30€ / 34€ (sem)
♿ salle (Source : établissement)
7 rue Bossuet
Tél. 02 40 20 08 44

6. La Cachette
Midi : L M M J V S D / 12€ / 15€50
Soir : L M M J V S D / 19€50 / 22€50 (sem)
2 rue du Refuge
Tél. 02 40 47 42 91

7. Le Café du Canal
Midi : L M M J V S D / 12€50
Soir : L M M J V S D
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
39 quai de Versailles
Tél. 02 40 74 19 08

8. Le Coin des crêpes
Midi : L M M J V S D / 10€50 / 11€50
Soir : L M M J V S D
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
2 rue Armand Brossard
Tél. 02 40 35 39 36 2015

9. Crêperie Fleur de sel
Midi : L M M J V S D / 10€ / 17€50
Soir : L M M J V S D / 17€50 (sem)
♿ salle (Source : établissement)
3 rue de la Bâclerie
Tél. 02 40 12 44 36

10. Cuit Lu Cru
Midi : L M M J V S D / 11€ / 16€50
Soir : L M M J V S D / 22€ / 28€ (sem)
5 rue Chateaubriand
Tél. 02 40 74 09 27

11. L'Etrillum
Midi : L M M J V S D / 16€
Soir : L M M J V S D
22 rue Armand Brossard
Tél. 02 40 12 10 38
I ♥ Muscadet !

12. L'Instinct Gourmand
Midi : L M M J V S D / 16€90
Soir : L M M J V S D / 32€ (sem)
14 rue Saint Léonard
Tél. 02 40 47 41 64
I ♥ Muscadet !

13. Mademoiselle B
Midi : L M M J V S D / 14€90 / 18€90
Soir : L M M J V S D / 25€ / 29€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
13 rue Armand Brossard
Tél. 02 40 41 17 21

14. L'Océanide
Midi : L M M J V S D / 21€90 /85€
Soir : L M M J V S D / 32€ / 85€ (sem)
2 rue Paul Bellamy
Tél. 02 40 20 32 28
I ♥ Muscadet !

15. La Pasta
Midi : L M M J V S D / 13€ / 18€
Soir : L M M J V S D / 13€ / 18€
14 rue Saint-Léonard
Tél. 02 40 47 33 22

16. Les Petits Saints
Midi : L M M J V S D / 25€ / 49€
Soir : L M M J V S D / 25€ / 49€
1 place Saint-Vincent
Tél. 02 40 20 24 48

17. Pickles
Midi : L M M J V S D / 18€ / 22€
Soir : L M M J V S D / 46€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
2 rue du Marais
Tél. 02 51 84 11 89 2015

18. La Poissonnerie et pas que
Midi : L M M J V S D / 19€50 / 39€
Soir : L M M J V S D / 29€ / 39€ (sem)
♿ salle (Source : établissement)
4 rue Léon Maître
Tél. 02 40 47 79 50 2018

19. Le Reflet
Midi : L M M J V S D / 13€ / 17€50
Soir : L M M J V S D / 23€ / 27€
♿ salle + toilettes
4 rue des 3 croissants
Tél. 02 40 20 33 86
I ♥ Muscadet !

20. Robin's
Midi : L M M J V S D / 18€ / 24€ (sem)
Soir : L M M J V S D / 21€ / 33€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
1 bis allée de Turenne
Tél. 02 51 82 71 59 2017

VIT'FAIT, BIEN FAIT

C. Dînette
Midi : L M M J V S D / 6€50 / 16€ (sem)
Soir : L M M J V S D
♿ salle (Source : établissement)
12 rue du château
Tél. 02 51 82 79 13

D. Dubrown Burger Café
Midi : L M M J V S D / 10€95 / 12€95
Soir : L M M J V S D / 10€95 / 12€95
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
12 rue Saint-Léonard

CENTRE VILLE
COMMERCE GRASLIN

1. A Cantina
Midi : L M M J V S D / 14€ / 15€90
Soir : L M M J V S D / 22€ / 28€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
28 rue Kervégan
Tél. 02 40 47 68 83

2. Aristide
Midi : L M M J V S D / 22€90 / 45€ (sem)
Soir : L M M J V S D / 35€ / 50€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
1 place Aristide Briand
Tél. 02 49 62 25 06

3. L'Assise
Midi : L M M J V S D / 17€ / 23€
Soir : L M M J V S D / 32€ / 45€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
6 place Aristide Briand
Tél. 02 72 00 12 14

4. Au Coup d'Canon
Midi : L M M J V S D / 15€70 / 18€70 (sem)
Soir : L M M J V S D / 27€90 / 32€90 (sem)
♿ toilettes (Source : établissement)
12 rue Jean-Jacques Rousseau
Tél. 02 40 35 62 57

5. Beckett's Canteen
Midi : L M M J V S D / 14€50 / 17€50
Soir : L M M J V S D / 23€ / 26€50
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
3 rue Guépin
Tél. 02 40 48 76 46

6. Le Bistro du Cours
Midi : L M M J V S D / 15€50 / 25€
Soir : L M M J V S D / 25€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
13 rue des Halles
Tél. 02 40 47 13 16
I ♥ Muscadet !

7. Le Bistrot du 7
Midi : L M M J V S D / 17€ / 35€
Soir : L M M J V S D / 25€ / 35€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
7 rue Voltaire
Tél. 02 40 69 88 96

8. Le Boudoir
Midi : L M M J V S D / 14€ / 17€ (sem)
Soir : L M M J V S D / 36€ / 30€ (sem)
4 rue Santeuil
Tél. 02 51 82 68 97

9. Le Canclaux (Hors Plan)
Midi : L M M J V S D / 25€50
Soir : L M M J V S D / 29€90
♿ salle (Source : établissement)
7 place Canclaux
Tél. 09 52 76 27 62
I ♥ Muscadet ! 2015

10. Charles H
Midi : L M M J V S D / 16€90
Soir : L M M J V S D
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
1 place Graslin
Tél. 02 51 83 24 88
I ♥ Muscadet !

11. Chez Franklin
Midi : L M M J V S D / 16€50 / 25€
Soir : L M M J V S D / 20€ / 30€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
10 rue Franklin
Tél. 02 51 82 35 20

12. La Cigale
Midi : L M M J V S D / 16€ / 27€
Soir : L M M J V S D / 19€ / 28€
♿ salle (Source : établissement)
4 place Graslin
Tél. 02 51 84 94 94
I ♥ Muscadet !

13. Crêperie de Brocéliande
Midi : L M M J V S D / 5€ / 15€ (sem)
Soir : L M M J V S D / 5€ / 15€ (sem)
♿ salle (Source : établissement)
3 rue de Guérande
Tél. 02 40 89 04 03

14. Crêperie Heb Ken
Midi : L M M J V S D / 3€ / 15€
Soir : L M M J V S D / 3€ / 15€
5 rue de Guérande
Tél. 02 40 48 79 03

15. Le Grappillon
Midi : L M M J V S D / 15€ / 23€
Soir : L M M J V S D / 23€ / 23€
♿ salle (Source : établissement)
4 rue Kléber
Tél. 02 51 84 27 95

16. Imagine
Midi : L M M J V S D / 12€50 / 18€50
Soir : L M M J V S D / 10€/30€
12 Rue Gresset
Tél. : 02 40 34 06 11
NOUVEAU !

17. Mam'zelle Breizh Crêperie
Midi : L M M J V S D / 8€90 / 12€90 (sem)
Soir : L M M J V S D / 9€ / 16€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
4 rue du Chapeau Rouge
Tél. 02 72 65 94 02

18. Le Petit Boucot
Midi : L M M J V S D / 12€ / 19€ (sem)
Soir : L M M J V S D / 20€ / 45€ (sem)
♿ salle (Source : établissement)
3 rue Lekain
Tél. 02 53 97 04 04
I ♥ Muscadet ! 2017

19. Roza
Midi : L M M J V S D / 20€ / 25€
Soir : L M M J V S D / 30€ / 40€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
3 place de la Monnaie
Tél. 02 40 54 01 87

20. Sapio
Midi : L M M J V S D / 19€90 / 35€ (sem)
Soir : L M M J V S D / 30€ / 35€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
11 rue de la Clavurerie
Tél. 02 40 47 57 06

21. Song Saveurs et Sens
Midi : L M M J V S D / 14€50 / 18€50
Soir : L M M J V S D / 35€ / 35€ (sem)
♿ salle (Source : établissement)
5 rue Santeuil
Tél. 02 40 20 88 07
♥ 2011

22. Tapas et Vinos Restaurant
Midi : L M M J V S D / 15€90
Soir : L M M J V S D
♿ salle (Source : établissement)
15 rue Kervégan
Tél. 02 40 20 86 91

23. Crêperie de la Tête Noire
Midi : L M M J V S D / 11€50 / 17€50
Soir : L M M J V S D / 13€50 / 17€50 (sem)
♿ salle (Source : établissement)
12 rue des Vieilles Douves
Tél. 02 40 48 69 41

VIT'FAIT, BIEN FAIT

A. Le Badérioc
Midi : L M M J V S D / 8€ / 12€ (sem)
Soir : L M M J V S D
4 rue du Chapeau Rouge
Tél. 02 28 08 96 91

H. La Passagère
Midi : L M M J V S D / 8€ / 27€ (sem)
Soir : L M M J V S D
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
1 rue du Puits-d'Argent
(Passage Pommeraye)
Tél. 02 40 89 50 50

I. Poisson Paré
Midi : L M M J V S D / 10€ / 16€50 (sem)
Soir : L M M J V S D / 10€ / 18€40 (sem)
♿ salle (Source : établissement)
12 quai de la fosse
Tél. 02 40 35 42 05 2015

J. Ramen Ya
Midi : L M M J V S D / 10€50 / 18€
Soir : L M M J V S D / 10€50 / 18€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
26 rue de la fosse

L. Sugar Blue
Midi : L M M J V S D / 5€/ 9€50
Soir : L M M J V S D
♿ salle (Source : établissement)
4 rue de l'Arche sèche
Tél. 09 83 24 19 24

M. Suppli Factory
Midi : L M M J V S D / 7€ / 11€ (sem)
Soir : L M M J V S D / 7€ / 11€ (sem)
1 rue de l'Arche Sèche
Tél. 02 51 17 79 28

O. Totum – Cantine Bio
Midi : L M M J V S D / 13€ / 19€
Soir : L M M J V S D / 13€ / 19€
11 quai Turenne
Tél. 06 10 53 22 20

CENTRE VILLE
VIARME HAUTS-PAVÉS

1. Analude
Midi : L M M J V S D / 21€ / 45€
Soir : L M M J V S D / 45€ / 49€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
2 rue de la Bastille
Tél. 02 53 55 65 46

2. Ariana
Midi : L M M J V S D / 11€ / 15€
Soir : L M M J V S D
28 rue Léon Jamin
Tél. 02 40 47 12 68

3. Au Petit Raphaël
Midi : L M M J V S D / 23€
Soir : L M M J V S D / 32€ (sem)
100 rue des Hauts Pavés
Tél. 07 60 95 34 46

4. L'Aquoiboniste
Midi : L M M J V S D
Soir : L M M J V S D
♿ salle (Source : établissement)
2 Rue Menou Tél. : 02 40 89 73 67
NOUVEAU !

5. Bistro Cubano
Midi : L M M J V S D / 12€ / 17€50
Soir : L M M J V S D / 26€50 / 30€50 (sem)
32 rue Léon Jamin
Tél. 02 51 86 60 98

6. Le Bistrot à Gilles
Midi : L M M J V S D / 19€90 / 34€90
Soir : L M M J V S D / 24€90 / 34€90 (sem)
♿ toilettes (Source : établissement)
11 bis rue de la Bastille
Tél. 02 40 20 41 58

7. Les Bouteilles
Midi : L M M J V S D / 20€ / 35€ (sem)
Soir : L M M J V S D / 35€ / 50€
11 rue de Bel Air
Tél: 02 40 08 27 65

8. By Sainbioz
Midi : L M M J V S D / 12€60 / 20€
Soir : L M M J V S D / 15€ / 25€
♿ salle (Source : établissement)
34 rue Léon Jamin
Tél. 06 62 05 42 88

9. Crêperie l'Optimist
Midi : L M M J V S D / 9€10 / 18€50
Soir : L M M J V S D / 18€50
♿ salle (Source : établissement)
20 rue Jean Jaurès
Tél. 02 40 20 48 21

10. Dilemme
Midi : L M M J V S D / 10€90 / 28€80 (sem)
Soir : L M M J V S D / 24€80 / 28€80 (sem)
24 rue Jean Jaurès
Tél. 02 85 37 87 89

11. Lamaccotte
Midi : L M M J V S D / 20€ / 35€
Soir : L M M J V S D / 40€ / 50€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
63 rue de Bel Air
Tél. 02 85 37 42 30
I ♥ Muscadet ! 2017

12. Parfum de Crêpe
Midi : L M M J V S D / 12€40
Soir : L M M J V S D
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
3 rue de la Bastille
Tél. 02 28 44 38 09

13. Pierrot Gourmet
Midi : L M M J V S D / 18€90 / 27€90
Soir : L M M J V S D / 21€50 / 27€90
♿ salle (Source : établissement)
28 place Viarme
Tél. 02 40 35 25 57
I ♥ Muscadet !

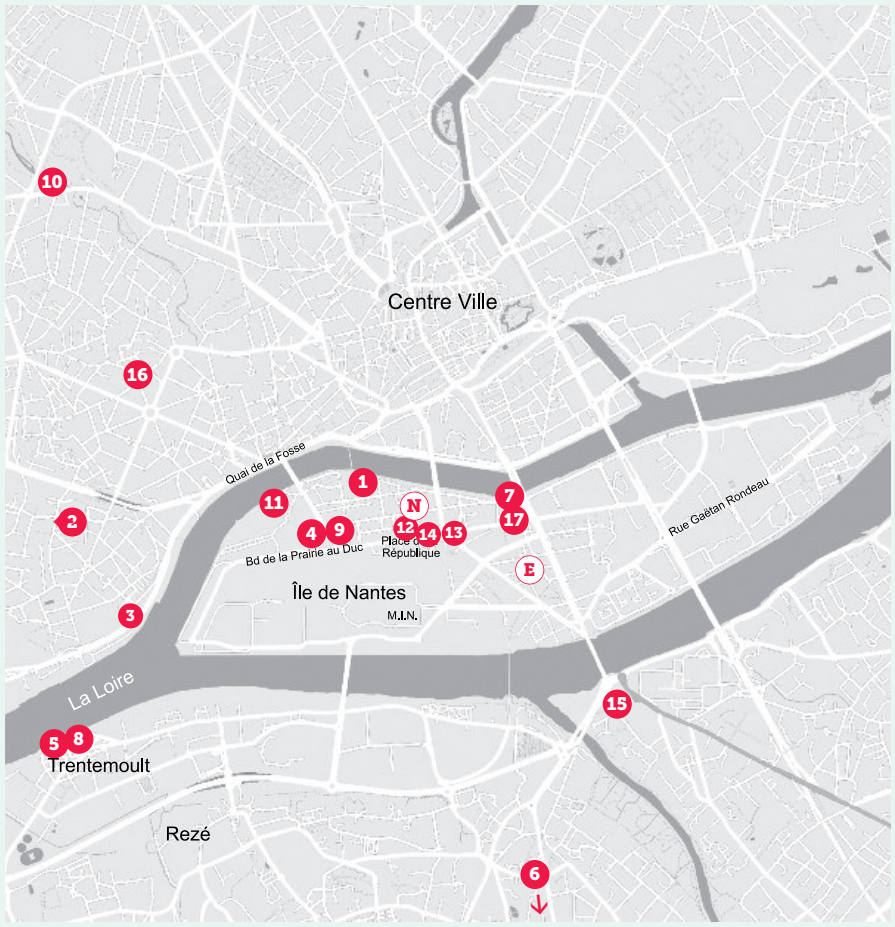
14. Le Prologue
Midi : L M M J V S D / 17€90 / 32€
Soir : L M M J V S D / 24€50 / 32€ (sem)
14 rue du Capitaine Corhumel
Tél. 02 40 48 08 08

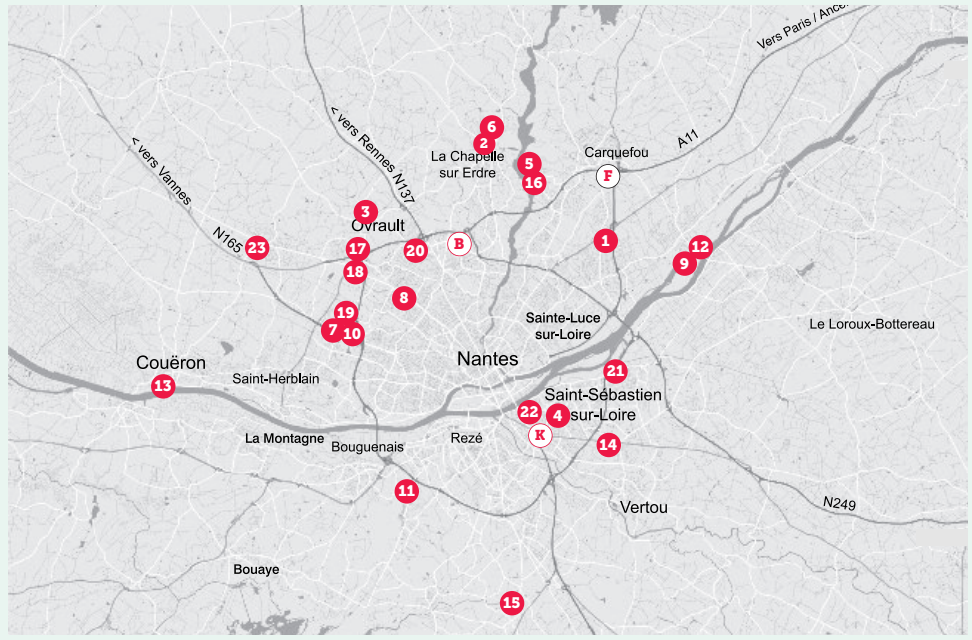
15. La Salle à Manger
Midi : L M M J V S D / 10€ / 17€
Soir : L M M J V S D
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
54 rue des Hauts Pavés
Tél. 02 85 37 94 40

16. Tartines et Bouchons
Midi : L M M J V S D / 17€ / 20€55
Soir : L M M J V S D
♿ salle (Source : établissement)
11 rue d'Auvours
Tél. 02 40 47 85 40
I ♥ Muscadet !

17. La Terrasse du Stade
(Restaurant du SNUC) (Hors Plan)
Midi : L M M J V S D / 17€50 / 27€
Soir : L M M J V S D
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
74 boulevard des Anglais
Tél. 02 28 25 47 66
I ♥ Muscadet !

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES RESTAURANTS (PHOTOS, EXEMPLES DE PLATS, ETC...) : **WWW.LESTABLESDENANTES.FR**





AUTOUR DU CENTRE

1. Le 1
Midi : L M M J V S D / 16€ / 28€
Soir : L M M J V S D / 28€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
1 rue Olympe de Gouges / Nantes
Tél. 02 40 08 28 00
I♥Muscadet !

2. À Boire et à Manger (Hors Plan)
Midi : L M M J V S D / 16€10 / 17€10
Soir : L M M J V S D / 17€ / 25€
♿ salle (Source : établissement)
16 rue de la Marseillaise / Nantes
Tél. 02 40 58 05 10
I♥Muscadet !

3. L'Atlantide 1874 Maison Guého
Midi : L M M J V S D / 40€ / 100€
Soir : L M M J V S D / 50€ / 100€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
5 rue de l'Hermitage / Nantes
Tél. 02 40 73 23 23
I♥Muscadet !

4. Brasserie Stereolux
Midi : L M M J V S D / 15€90 / 21€ (sem)
Soir : L M M J V S D
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
4 boulevard Léon Bureau / Nantes
Tél. 02 53 46 32 00

5. La Civelle
Midi : L M M J V S D / 29€50 (sem)
Soir : L M M J V S D / 29€50 (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
21 quai Marcel Boissard / Rezé
Tél. 02 40 75 46 60
I♥Muscadet !

6. Le Coraly (Hors Plan)
Midi : L M M J V S D / 18€ / 36€
Soir : L M M J V S D / 26€50 / 36€
♿ salle (Source : établissement)
131 rue Aristide Briand / Rezé
Tél. 02 40 05 15 37

7. La Grande Barge
Midi : L M M J V S D / 17€
Soir : L M M J V S D
8 rue Grande Biesse / Nantes
Tél. 02 53 97 65 40

8. La Guinguette
Midi : L M M J V S D / 16€10 / 25€90
Soir : L M M J V S D / 25€90 (sem)
♿ salle (Source : établissement)
20 quai Marcel Boissard / Rezé-Trentemoult
Tél. 02 40 75 88 96

9. LuluRouget
Midi : L M M J V S D / 25€ / 45€
Soir : L M M J V S D / 55€ / 65€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
4 place Albert Camus (angle de la rue Arthur III) / Nantes
Tél. 02 40 47 47 98
I♥Muscadet ! 2013

10. Le Manoir de Procé
Midi : L M M J V S D / 18€ / 23€
Soir : L M M J V S D
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
44 rue des Dervallières / Nantes
Tél. 02 51 86 47 23
I♥Muscadet !

11. O Deck
Midi : L M M J V S D / 16€ / 34€
Soir : L M M J V S D / 27€ / 34€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
Pont 2 du Nantilus / 30 quai Fernand Crouan / Nantes
Tél. 02 40 71 71 00

12. Papalou
Midi : L M M J V S D / 18€
Soir : L M M J V S D
10 bd de la Prairie au Duc / Nantes
Tél. 02 51 82 47 40

13. La P'tite Ardoise
Midi : L M M J V S D / 8€50 / 13€50
Soir : L M M J V S D
♿ toilettes (Source : établissement)
13 bd Babin Chevaye / Nantes
Tél. 02 40 69 66 20
I♥Muscadet !

14. République « Côté Jardin »
Midi : L M M J V S D / 18€95 / 35€
Soir : L M M J V S D / 23€ / 35€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
7 place de la République / Nantes
Tél. 02 40 84 20 00
I♥Muscadet !

15. Le Rouge Ardoise
Midi : L M M J V S D / 10€50 / 17€50
Soir : L M M J V S D
♿ salle (Source : établissement)
48 rue Saint Jacques / Nantes
Tél. 02 51 86 44 91

16. La Table de Yo
Midi : L M M J V S D / 14€50 / 18€50
Soir : L M M J V S D
♿ salle (Source : établissement)
42 rue de la Ville en Bois / Nantes
Tél. 09 83 30 77 44

17. Ti Lichous
Midi : L M M J V S D / 8€50 / 25€
Soir : L M M J V S D
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
12 rue Grande Biesse / Nantes
Tél. 02 40 35 44 60

VIT'FAIT, BIEN FAIT

E. Malumbi
Midi : L M M J V S D / 13€ / 16€
Soir : L M M J V S D
♿ salle (Source : établissement)
20 rue Petite Biesse / Nantes
Tél. 09 86 15 14 74

N. Terroirs Bio
Midi : L M M J V S D / 11€40 / 14€50
Soir : L M M J V S D
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
9 rue Alain Barbe Torte / Nantes
Tél. 02 51 86 25 60

NANTES MÉTROPOLE

1. Le 20
Midi : L M M J V S D / 18€80 / 24€80
Soir : L M M J V S D
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
20 rue de la Jalousie
Sainte-Luce-sur-Loire
Tél. 02 40 25 81 56

2. L'Archipel
Midi : L M M J V S D / 21€50 / 17€
Soir : L M M J V S D / 26€ / 43€ (sem)
♿ salle (Source : établissement)
4 rue François Clouet
La Chapelle-sur-Erdre
Tél. 02 40 72 00 60
2016

3. Au Gré des Saveurs
Midi : L M M J V S D / 19€ / 20€50 (sem)
Soir : L M M J V S D / 29€ / 42€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
12 rue Hubert de la Brosse
Orvault Bourg
Tél. 09 83 72 94 00

4. Auberge de la Savarière
Midi : L M M J V S D / 18€50
Soir : L M M J V S D / 27€ / 29€50
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
20 rue de la Savarière
Saint-Sébastien-sur-Loire
Tél. 02 40 54 61 87
I♥Muscadet !

5. Auberge du Vieux Gachet
Midi : L M M J V S D / 22€ / 65€
Soir : L M M J V S D / 40€ / 65€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
Le Vieux Gachet / Carquefou
Tél. 02 40 25 10 92
I♥Muscadet !

6. Le Bouquet Garni
Midi : L M M J V S D / 21€50 / 36€
Soir : L M M J V S D / 27€ / 36€
♿ salle (Source : établissement)
38 rue Martin Luther King
La Chapelle-sur-Erdre
Tél. 02 40 77 88 99

7. Le Carré Blanc
Midi : L M M J V S D / 18€50 / 33€
Soir : L M M J V S D / 26€50 / 33€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
rue du Moulin de la Rousselière
Saint-Herblain
Tél. 02 40 63 33 22

8. Les Caudalies
Midi : L M M J V S D / 22€ / 52€
Soir : L M M J V S D / 22€ / 52€
♿ toilettes (Source : établissement)
229 route de Vannes
Saint-Herblain
Tél. 02 40 94 35 35
I♥Muscadet !

9. La Chaumière
Midi : L M M J V S D / 17€ / 46€
Soir : L M M J V S D / 17€ / 46€
♿ salle (Source : établissement)
12 rue des ponts / Thouaré-sur-Loire
Tél. 02 40 77 30 94
I♥Muscadet !

10. Du Bonheur dans la Cuisine
Midi : L M M J V S D / 21€ / 37€
Soir : L M M J V S D / 27€ / 37€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
Esplanade Georges Brassens
Saint-Herblain
Tél. 02 28 25 28 00

11. Du Coq à l'Âne
Midi : L M M J V S D / 18€
Soir : L M M J V S D
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
La Ranjonnière / Bouguenais
Tél. 02 40 34 72 10

12. L'Envol
Midi : L M M J V S D / 19€90 / 31€90
Soir : L M M J V S D / 21€90 / 31€90 (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
85 rue de Mauves / Thouaré-sur-Loire
Tél. 02 40 68 07 21

13. Le François 2
Midi : L M M J V S D / 16€50 / 57€
Soir : L M M J V S D / 30€50 / 57€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
5 place Aristide Briand / Couëron
Tél. 02 40 38 32 32
I♥Muscadet !

14. Le Laurier Fleuri
Midi : L M M J V S D / 20€50 / 41€
Soir : L M M J V S D / 20€50 / 41€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
460 route de Clisson / Vertou
Tél. 02 51 79 01 01
I♥Muscadet ! 2015

15. L'Épicurien à l'Abbaye de Villeneuve
Midi : L M M J V S D / 36€ / 62€ (sem)
Soir : L M M J V S D / 36€ / 62€ (sem)
♿ salle (Source : établissement)
route de la Roche-sur-Yon
Les Sorinières
Tél. 02 40 04 40 25

16. Le Manoir de la Régate
Midi : L M M J V S D / 22€ / 60€
Soir : L M M J V S D / 22€ / 60€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
155 route de Gachet
Tél. 02 40 18 02 97
I♥Muscadet ! 2018

17. L'Orée du Bois
Midi : L M M J V S D / 25€ / 42€50
Soir : L M M J V S D / 42€50 / 47€50 (sem)
♿ salle (Source : établissement)
94 rue de la Garenne / Orvault
Tél. 02 40 63 63 54

18. Le Pavillon
Midi : L M M J V S D / 21€ / 28€50
Soir : L M M J V S D / 28€50 / 38€50 (sem)
379 route de Vannes
Saint-Herblain
Tél. 02 40 94 99 99
I♥Muscadet !

19. Les Pellières
Midi : L M M J V S D / 18€50 / 26€
Soir : L M M J V S D / 26€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
Esplanade Georges Brassens
Saint-Herblain
Tél. 02 40 65 08 88
I♥Muscadet !

20. Quintessia
Midi : L M M J V S D / 26€ / 44€
Soir : L M M J V S D / 26€ / 44€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
24 Chemin des Marais du Cens
Orvault
Tél. 02 40 76 84 02

21. Le Restaurant du Pont
Midi : L M M J V S D / 16€ / 35€
Soir : L M M J V S D / 35€ / 65€
♿ salle (Source : établissement)
147 rue du Grignon / Basse-Goulaine
Tél. 02 40 03 58 62
I♥Muscadet !

22. Le Rive Gauche
Midi : L M M J V S D / 23€ / 75€
Soir : L M M J V S D / 23€ / 75€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
10 côte Saint-Sébastien
Tél. 02 40 34 38 52
I♥Muscadet !

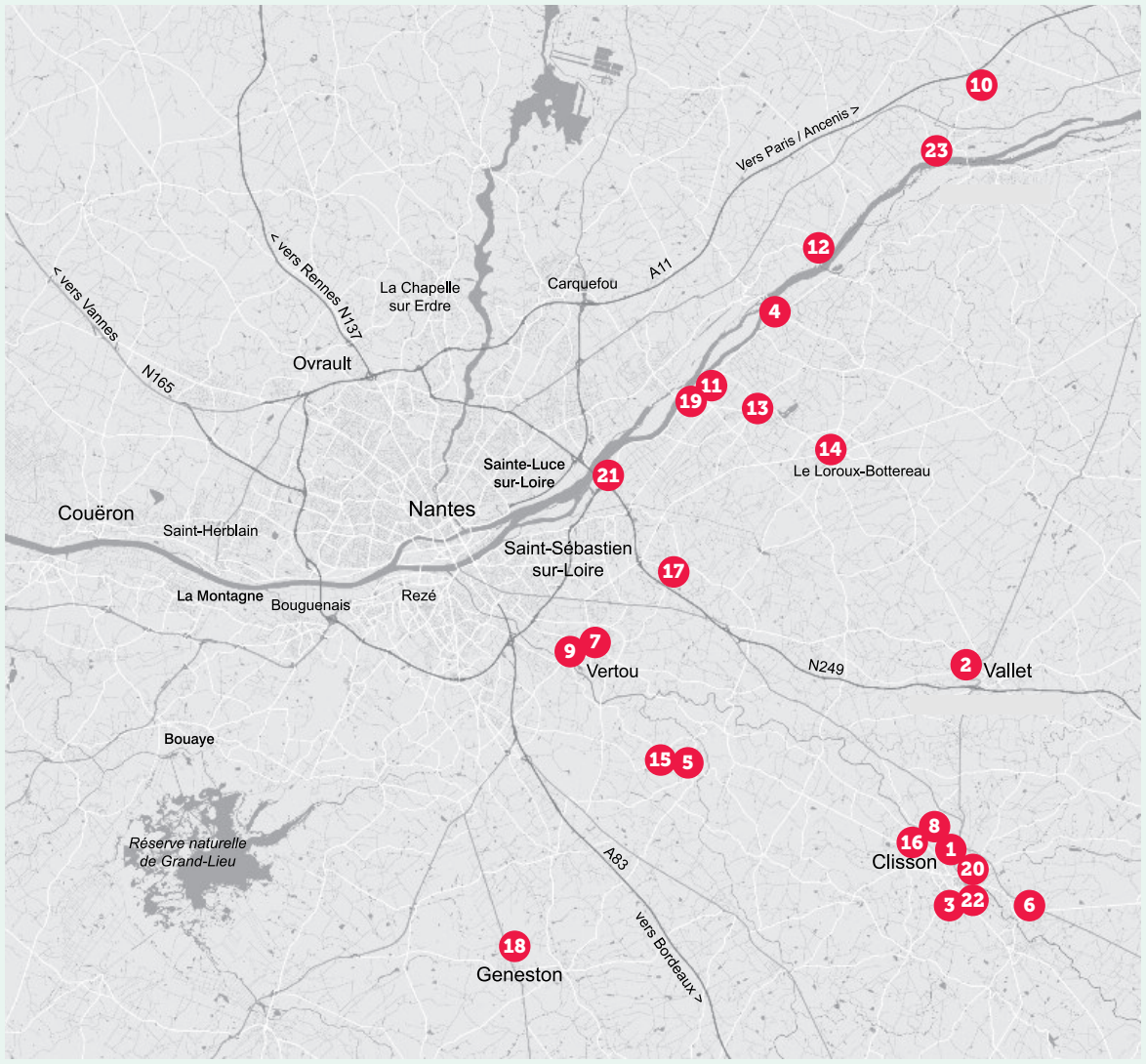
23. Le Romarin
Midi : L M M J V S D / 20€ / 51€
Soir : L M M J V S D / 20€ / 51€
♿ salle (Source : établissement)
79 rue de Bretagne / Sautron
Tél. 02 40 63 15 87
I♥Muscadet !

VIT'FAIT, BIEN FAIT

B. La Cantine d'Albert
Midi : L M M J V S D / 8€60 / 9€90
Soir : L M M J V S D
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
50 bd Albert Einstein / Nantes
Tél. 09 83 26 15 42

F. Merci Bernard
Midi : L M M J V S D / 14€ / 18€ (sem)
Soir : L M M J V S D / 15€ / 18€
♿ salle (Source : établissement)
28 rue Jules Verne / Carquefou
Tél. 02 40 52 76 64

K. So Good Brasil
Midi : L M M J V S D / 11€50 / 15€ (sem)
Soir : L M M J V S D / 20€ / 30€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
131 route de Clisson
Saint-Sébastien-sur-Loire
Tél. 02 28 01 63 87



LE VIGNOBLE

1. L'Atelier de Laurence
Midi : L M M J V S D / 8€ / 15€ (sem)
Soir : L M M J V S D / 8€ / 15€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
3 bis rue Saint-Antoine / Clisson
Tél. 02 28 21 66 16

2. Au Fil des Saisons
Midi : L M M J V S D / 16€80 / 30€
Soir : L M M J V S D / 23€ / 42€ (sem)
♿ salle (Source : établissement)
20 place Charles de Gaulle / Vallet
Tél. 02 40 36 30 05
I ♥ Muscadet !

3. Auberge du Château
Midi : L M M J V S D / 15€30 / 32€80
Soir : L M M J V S D / 28€90 / 32€80
2 rue de la Collégiale / Clisson
Tél. 02 40 54 32 08
I ♥ Muscadet !

4. Auberge du Val de Loire
Midi : L M M J V S D / 12€50 / 38€
Soir : L M M J V S D / 26€50 / 38€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
220 levée de la Divatte
La Chapelle-Basse-Mer
Tél. 02 40 06 34 60
I ♥ Muscadet !

5. Auberge de la Gaillotière
Midi : L M M J V S D / 15€ / 28€
Soir : L M M J V S D / 22€ / 28€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
La Gaillotière / Château-Thébaud
Tél. 02 28 21 31 16
I ♥ Muscadet !

6. Auberge de la Madeleine
Midi : L M M J V S D / 21€ / 34€
Soir : L M M J V S D / 34€ / 34€ (sem)
♿ salle (Source : établissement)
3 rue de la Navette / Gétigné
Tél. : 09 61 62 03 92
NOUVEAU ! I ♥ Muscadet !

7. La Cantine ô Moines
Midi : L M M J V S D / 15€90 / 19€90
Soir : L M M J V S D / 19€90 / 49€90 (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
12 quai de la Chaussée des Moines / Vertou
Tél. 02 40 34 21 33
I ♥ Muscadet !

8. La Cascade
Midi : L M M J V S D / 19€50/ 31€
Soir : L M M J V S D / 19€50€ / 31€
26 Route de Gervaux / Clisson
Tél. : 02 40 54 02 41
NOUVEAU !

9. La Cave de l'Inattendu
Midi : L M M J V S D / 19€50 / 33€ (sem)
Soir : L M M J V S D / 19€50 / 33€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
25 route des Sorinières / Vertou
Tél. 02 51 79 82 58
I ♥ Muscadet !

10. La Charbonnière
(Hors Plan)
Midi : L M M J V S D / 17€ / 59€
Soir : L M M J V S D / 21€ / 59€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
La Charbonnière / Ancenis
Tél. 02 40 83 25 17
I ♥ Muscadet !

11. Clémence
Midi : L M M J V S D / 21€ / 56€
Soir : L M M J V S D / 21€ / 56€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
La Chebuette / 91, levée de la Divatte / Saint-Julien-de-Concelles
Tél. 02 40 36 03 18
I ♥ Muscadet !

12. Le Clos du Cellier
Midi : L M M J V S D / 21€ / 43€
Soir : L M M J V S D / 29€ / 43€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
1 place du mémorial / Le Cellier
Tél. 02 40 25 38 45
I ♥ Muscadet ! 2016

13. Le Grill de l'Europe
Midi : L M M J V S D / 12€20 / 27€
Soir : L M M J V S D / 21€ / 27€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
17 place de l'Europe
Saint-Julien-de-Concelles
Tél. 02 40 36 53 11

14. Hall Saint Lazare
Midi : L M M J V S D / 17€50 / 55€
Soir : L M M J V S D / 24€ / 55€
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
1 rue Saint Lazare
Le Loroux-Bottereau
Tél. 02 40 69 14 62
I ♥ Muscadet !

15. L'Itacaré
Midi : L M M J V S D / 15€50 / 23€
Soir : L M M J V S D / 18€50 / 23€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
La Fruitière / Château-Thébaud
Tél. 02 40 04 21 51
I ♥ Muscadet !

16. Le Kilbus
Midi : L M M J V S D / 25€ / 32€
Soir : L M M J V S D / 32€ / 35€
14 rue des Rémouleurs / Clisson
Tél. 09 80 38 35 11
I ♥ Muscadet !

17. Le Manoir de la Boulaie
Midi : L M M J V S D / 59€ / 148€
Soir : L M M J V S D / 85€ / 148€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
33 rue de la Chapelle Saint-Martin
Haute-Goulaine
Tél. 02 40 06 15 91
I ♥ Muscadet !

18. Le Pélican
Midi : L M M J V S D / 27€ / 36€ (sem)
Soir : L M M J V S D / 27€ / 36€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
13 place Georges Gaudet / Geneston
Tél. 02 40 04 77 88
I ♥ Muscadet !

19. La Pierre Percée
Midi : L M M J V S D / 14,5€ / 17,5€
Soir : L M M J V S D / 26,5€ / 32,5€ (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
177 Levée de la Divatte
La Chapelle-Basse-Mer
Tél. : 02 40 31 05 20
NOUVEAU !

20. Le Restaurant de la Vallée
Midi : L M M J V S D / 23€50 / 32€50
Soir : L M M J V S D / 32€50 / 38€50 (sem)
1 rue de la Vallée / Clisson
Tél. 02 40 54 36 23
I ♥ Muscadet !

21. Villa Mon Rêve
Midi : L M M J V S D / 22€ / 60€
Soir : L M M J V S D / 35€ / 60€ (sem)
♿ salle (Source : établissement)
2 levée de la Divatte, route des Bords de Loire / Basse-Goulaine
Tél. 02 40 03 55 50
I ♥ Muscadet !

22. Villa Saint-Antoine
Midi : L M M J V S D / 21€50 / 40€50
Soir : L M M J V S D / 31€ / 40€50 (sem)
♿ salle + toilettes (Source : établissement)
8 rue Saint Antoine / Clisson
Tél. 02 40 85 46 46

23. Villa Saint-Germain
Midi : L M M J V S D / 16€ / 20€
Soir : L M M J V S D / 32€ (sem)
170 rue Alphonse Fouschard
Oudon
Tél. 02 51 14 10 04
I ♥ Muscadet ! 2018

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES RESTAURANTS (PHOTOS, EXEMPLES DE PLATS, ETC...) : **WWW.LESTABLESDENANTES.FR**

LES BARS À VINS ET LES CAVES À MANGER

Le Bé2M
32 bis rue Fouré, Nantes
Tél. 09 80 77 61 72

Bibovino
5 rue Racine, Nantes
Tél. 02 40 84 26 63

Le Brocéliande
40 rue du préfet Bonnefoy, Nantes
Tel : 02 40 74 25 51

La Comédie des Vins
4 rue Suffren, Nantes
Tél. 02 40 73 11 68

Le Jéroboam
21 rue Léon Blum, Nantes
Tél. 02 72 02 30 47

Numéro 23-Bistrot à vins
23 rue Saint Léonard,
Tél.02 40 20 10 96

La Provence
3 rue de l'Échelle,
Nantes
Tél. 02 40 48 78 71

Rouge Bouteille
64 boulevard Pasteur,
Nantes
Tél. 09 81 34 08 55

Le Vin Vivant
93 rue Maréchal Joffre,
Nantes
Tél. 02 40 89 79 83

Vins et confidences
14 rue Louis Blanc,
Nantes
Tél. 02 53 97 13 08

Emporio Guiducci
27 rue Adolphe Moitié,
Nantes
Tél. 02 85 37 87 37

L'Aquoiboniste
2 Rue Menou
Nantes
Tél. 02 40 89 73 67
NOUVEAU !

LES FOOD TRUCKS

137 (Le)
Tél. 06 24 01 06 61
www.le137.com

Au Goût De La Rue
Tél. 07 83 44 91 91
www.augoutdelarue.fr

B-Gourmet
Tél. 07 62 24 23 30
www.b-gourmet.fr

Coclé
Tél. 06 86 67 61 13
www.cocle.fr

French Truck Burger
Tél. 06 03 98 39 98
http://frenchtruckburger.wixsite.com/frenchtruck-burger

Le Rout'Art Gourmand
Tél. 06 47 09 68 30
www.leroutartgourmand.com

LA LEÇON DE PIANO

Un chef nantais vous donne sa recette

PERLES DE RIZ PARFUMÉES AUX PÉTALES DE COSMOS, FINE ÉMULSION DE MÂCHE NANTAISE ET GWELL DE LA FERME DE BOIS JOUBERT

par Éric Guérin (La Mare aux Oiseaux à Saint-Joachim et le Café du Musée d'arts de Nantes).

MARCHÉ POUR 4 PERSONNES

PERLES DE RIZ
100 g de riz à sushi
25 g de vinaigre de riz
200 g d'eau
3 g de sel
25 g de sucre

PICKLES POIVRON ET OIGNON
100 g de sucre
200 g de vinaigre
300 g d'eau
1 poivron rouge
1 gros oignon jaune

ÉMULSION DE MÂCHE NANTAISE
½ l d'eau gazeuse
100 g de mâche nantaise

100 g de Gwell de La Ferme de Bois Joubert
25 g d'œufs de poisson type tobiko, œufs de truite, caviar de hareng fumé
2 fleurs de cosmos
40 g de mâche nantaise
Sel et fleur de sel de Guérande, huile d'olive, poivre du moulin

WWW.ERIC-GUERIN.FR

« La boulette ?! Il fallait y penser, souligne immédiatement Éric Guérin. Tous les défis sont amusants, car ils nous entraînent vers un imaginaire et nous permettent de dépasser les limites de notre quotidien. » C'est en compagnie de Claire Habchi, chef du Café du Musée d'arts de Nantes, que cet « oiseau voyageur » a dessiné ces perles « à la croisée des chemins, des rencontres et des cultures. » La première étape de ce parcours s'arrête sur les pickles : Éplucher l'oignon, le couper en deux, tailler le poivron en deux et l'épépiner. Faire bouillir l'eau dans une casserole avec le sucre, le vinaigre. Verser le tout sur les légumes. Cuire une minute et laissez mariner pendant 24 h.

Le jour d'après donc, il faut s'intéresser au riz : Le cuire à couvert dans l'eau jusqu'à l'évaporation complète du liquide. Puis, débarrasser. Faire bouillir le vinaigre, le sel, le sucre et verser sur le riz. Bien mélanger en incorporant des petits morceaux de poivron et quelques pétales de cosmos. Former des boules dans le creux de la main et réserver au frais. Pour le jus de mâche nantaise : mettre tous les ingrédients dans un mixeur et assaisonner.

Tout au long de ces escales, peut-on se rêver en Éric Guérin ? « Non, vous devenez votre propre chef. J'apporte simplement l'impulsion. Les recettes sont un support. À chacun de s'en inspirer pour ensuite l'écrire à sa manière. »

Le dernier chapitre, Éric Guérin l'a écrit à partir d'une grande assiette blanche : Déposer deux boules de riz. Garnir un pétale d'oignon de Gwell et disposer les œufs de poisson sur celui-ci. Réaliser un point de jus de mâche, de pétales de mâche et de cosmos. Terminer en assaisonnant à la fleur de sel.

Écrire le point final de cette nouvelle culinaire avec un Muscadet *L d'Or* en 2005 de chez Pierre Luneau-Papin pour « son côté solaire. »

Juste avant de terminer cette *Leçon de piano*, nous nous sommes permis de demander à Éric Guérin d'évoquer sa dernière boulette en cuisine : « Pas de boulettes ! Comme le chat, nous devons toujours retomber sur nos pattes ! » . ■

ÉRIC GUÉRIN EST À RETROUVER LE MERCREDI 3 OCTOBRE À 20H30 À CANTINE DU VOYAGE, POUR UN 4 MAINS EXCEPTIONNEL AVEC MOHAMMAD EL KHALDY. (PLUS D'INFOS EN PAGES CENTRALES)

MANGER DEMAIN NANTES FOOD FORUM 3 AU 7 OCT. 2018

L'AGENDA NANTES FOOD FORUM EN UN CLIN D'ŒIL

LE GRAND MARCHÉ DES PAYS DE LA LOIRE

Près de 150 producteurs de la Région présentent la diversité des productions du territoire dans un marché à déguster qui se veut exemplaire sur la question des déchets et affiche un objectif « zéro déchet-zéro gaspi ».
DIMANCHE – QUAI FRANÇOIS MITTERRAND

LE MINI NANTES FOOD FORUM

Un événement 100% comestible pour les kids et leurs parents avec des activités et dégustations en continu et des ateliers sur réservation pour se sensibiliser de manière ludique sur l'alimentation.
AU STUDIO 11/15, À LA CAFÉTÉRIA DE L'ENSA
ET SUR LE PARVIS DE L'ESBA

LES DÎNERS DU NFF

Du mercredi au samedi, pour clôturer des journées riches en apprentissage et en découverte, direction la Cantine du Voyage pour un dîner sous le(s) signes(s) de l'engagement, ou comment la gastronomie s'invite dans le débat...
(CF PROGRAMME PAGES CENTRALES)

LES ATELIERS DU GOÛT SLOW FOOD

Des ateliers dégustation d'une heure, avec un producteur autour d'un produit phare de notre alimentation : le riz, le chocolat, le safran...
(CF PROGRAMME PAGES CENTRALES)

LES CHEMINS DE GRANDES RANDONNÉES

Le MIN, la Géraudière, les commerces de bouche : Le NFF propose la découverte de lieux emblématiques de l'alimentation à Nantes. Des parcours surprenants, voir habituellement interdits, commentés par des experts. Le tout agrémenté de dégustation.
(CF PROGRAMME PAGES CENTRALES)

GÉNÉRIQUE DE FAIM

ROBIN LOPVET

POLES AND BULL – 2014

EXPOSITION

"QUAND LES ARTISTES PASSENT À TABLE"
À RETROUVER PENDANT
LE NANTES FOOD FORUM.
DES PHOTOGRAPHES DONNENT LEUR
VISION DE L'ALIMENTATION DE DEMAIN.

PARTENAIRES FONDATEURS

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

GRANDS PARTENAIRES

PARTENAIRES

PARTENAIRES MÉDIA

LIEUX D'ACCUEIL

ÉCOLES DES BEAUX-ARTS, STUDIO 11/15, UNIVERSITÉ DE NANTES, BRAS DE FER

PARTENAIRE TABLES DE NANTES

WWW.NANTESFOODFORUM.COM / WWW.ALIMENTATION-GENERALE.FR
WWW.LESTABLESDENANTES.FR