

S.e.v. Une conscience gastronomique

Comme une évidence, la rédaction de F.A.R. cherche du bon, du vrai et une conscience gastronomique à Rennes.

La curiosité d'un nouveau concept incite à pousser la porte d'un jeune restaurant au nom prometteur: S.E.V.

SEV, trois initiales pour présenter le concept de restauration de Nathalie JOINIS-LEPHAY.

SEV ... Saveurs, énergie et vitalité...

Chef autodidacte, Nathalie souhaite concilier comme une évidence de vie ses études de naturopathie autour de la bio-nutrition et de la gastronomie.

Comme une typologie du bien manger, sa restauration de même que le décor du restaurant met en avant une dimension éthique, écologique, biologique aussi bien dans le choix des matériaux que dans l'achat de produits ultra-frais et de saison.

Une cuisine et un concept qui font le lien entre les différents courants culinaires et gastronomiques actuels...

Une cuisine pleine de métissage, prenant le meilleur des cinq continents.

Entre équilibre dans l'assiette et mise en avant du plaisir du goût, Nathalie crée des menus tel un tryptique sensoriel, de saveurs terrestres, marines et végétales, puisque les unes complètent les autres.

«Mon concept tient avant tout dans la proportion d'éléments essentiels que vous retrouvez dans l'entrée et le plat. C'est pour cela que je ne peux proposer à la carte l'un sans l'autre.»



© LAURENCE GAREL

Dans l'assiette, ce qui prévaut, c'est non seulement, une bonne quantité de vitamines, d'oligo-éléments, de protéines, de glucides et de lipides, mais aussi et surtout une très bonne qualité des aliments. La nourriture à un impact direct sur la santé.»

Le socle de la santé, c'est la nutrition.

«Il n'existe pas de remède miracle mais par exemple, on peut freiner le processus de vieillissement en misant sur le pouvoir anti-oxydant des aliments.»

C'est de la nutrition gastronomique puisque chaque plat est consciemment pensé pour un équilibre au quotidien tout en procurant le maximum de plaisir gustatif.

Une pincée des épices d'Olivier Roelinger, la juste cuisson dans le respect des textures de chaque produit que ce soit pour les saveurs marines ou encore terrestres.

Je me sers de tout ce que j'ai pu apprendre, voir, sentir et goûter dans le cadre des différents cours de cuisine que j'ai pu suivre auprès de chefs de renom, comme la cuisine originelle de Laurence Salomon, pour élaborer aujourd'hui des menus dont la tonalité change tout les jours.»

De cette exigence, qui va plus loin que le côté locavore, Nathalie essaye d'apporter une gastronomie saine, vraie et simple en même temps.

Pour les gourmets, ces hédonistes qui apprécient les plats avec une certaine mesure, elle a également des vins naturels et bio-dynamiques comme des desserts avec une juste dose de sucre. Selon Nathalie, on peut faire de la gastronomie saine: ce qui compte c'est la mesure, la qualité, la façon de cuisiner et les associations entre les produits.

Reportage: Laurence Garel

