



L'Epi Dupin, première table du chef Nathan Helo

Le restaurant parisien l'Epi Dupin de François Pasteau réouvre mi-novembre avec un nouveau chef, Nathan Helo.

Dans un environnement rénové, celui-ci entend poursuivre l'engagement éco-responsable de l'établissement avec une cuisine végétale et dans le respect de la saisonnalité.

Ouvert en 1995, le restaurant **L'Epi Dupin** vient d'achever sa dernière rénovation : du bois clair, un bleu profond - couleur signature de l'établissement - un plafond végétalisé et un jeu de lumières permettant de redécouvrir les poutres historiques.

Pour Nathan Helo, cette arrivée représente l'opportunité de créer sa première table, tout en restant dans la lignée du travail de son prédécesseur, autour de philosophies telles que le **slow food et la pêche durable**.



La cuisine accorde une place très importante au **végétal et aux produits de saison, venus de France, dans un souci éco-responsable et durable.**

En semaine au déjeuner, la formule du jour s'accompagne d'un dessert « de partage » : une part de tarte de saison ou de Saint-Honoré... au mètre.

A la carte, le choix peut se porter sur l'œuf de poule bio fumé, marinière de moule et maïs au barbecue, sur les choux de Bruxelles confits, oseille, kiwi et saumon ou encore sur un gâteau de pommes de terre, céréales, volaille et jus torréfié. Pour le dessert, place au soufflé pignons de pin ou noisette, glace au lait ribot et clémentine.



Nathan Helo est le nouveau chef de l'Epi Dupin

A propos de Nathan Helo

Natif de Hyères, celui-ci découvre la cuisine lors d'un stage dans un restaurant gastronomique de Londres, alors qu'il poursuit des études de commerce. Il choisit de passer son CAP cuisine et enchaîne les expériences : Lou Fassum à Grasse, où il évoluera d'apprenti à sous-chef. Puis, il arrive à Paris et rencontre la famille Rostang avec qui il travaille plusieurs années : de Dessirier à Jarrasse, Nathan Helo évolue dans toutes les cuisines du groupe. Il travaillera aussi au **George V** aux côtés de **David Bizet**.

L'EPI DUPIN

11 rue Dupin

75006 Paris

01 42 22 64 56

epidupin.com



Changeons de menu: la biodiversité dans l'assiette

Rendez-vous le mercredi 5 septembre 2018 de 18h à 20h à la Villa Rabelais de Tours (37) avec l'IEHCA et notre partenaire Tours cité internationale de la gastronomie en Val de Loire, pour une soirée dédiée à la biodiversité dans l'assiette.



Le changement climatique, vous pensez ne rien pouvoir y changer? Pourtant c'est possible, en faisant davantage attention à quelque chose pour lequel nous faisons des choix quotidiens, souvent même sans y penser : notre nourriture.

Par exemple, la biodiversité cultivée disparaît à grande vitesse de nos assiettes : de quoi s'agit-il, à quoi sert-elle et comment la privilégier?

A l'occasion de la sortie du **Grand guide Slow Food des produits du terroir français**, **Cécile Macé** de l'**URGC** et **Catherine Beaufigeau** de **Slow Food Tours-Val de Loire** vous proposent de découvrir le travail de leurs deux associations pour la sauvegarde de la biodiversité domestique et du alimentaire régional.

La soirée commencera à 18h par une présentation et visite de l'exposition photographique « Changez le climat dans votre assiette ! », à la Villa Rabelais de Tours (37). Soirée animée par **Kilien Stengel** de l'**IEHCA**.

ENTRÉE LIBRE (dans la limite des places disponibles)

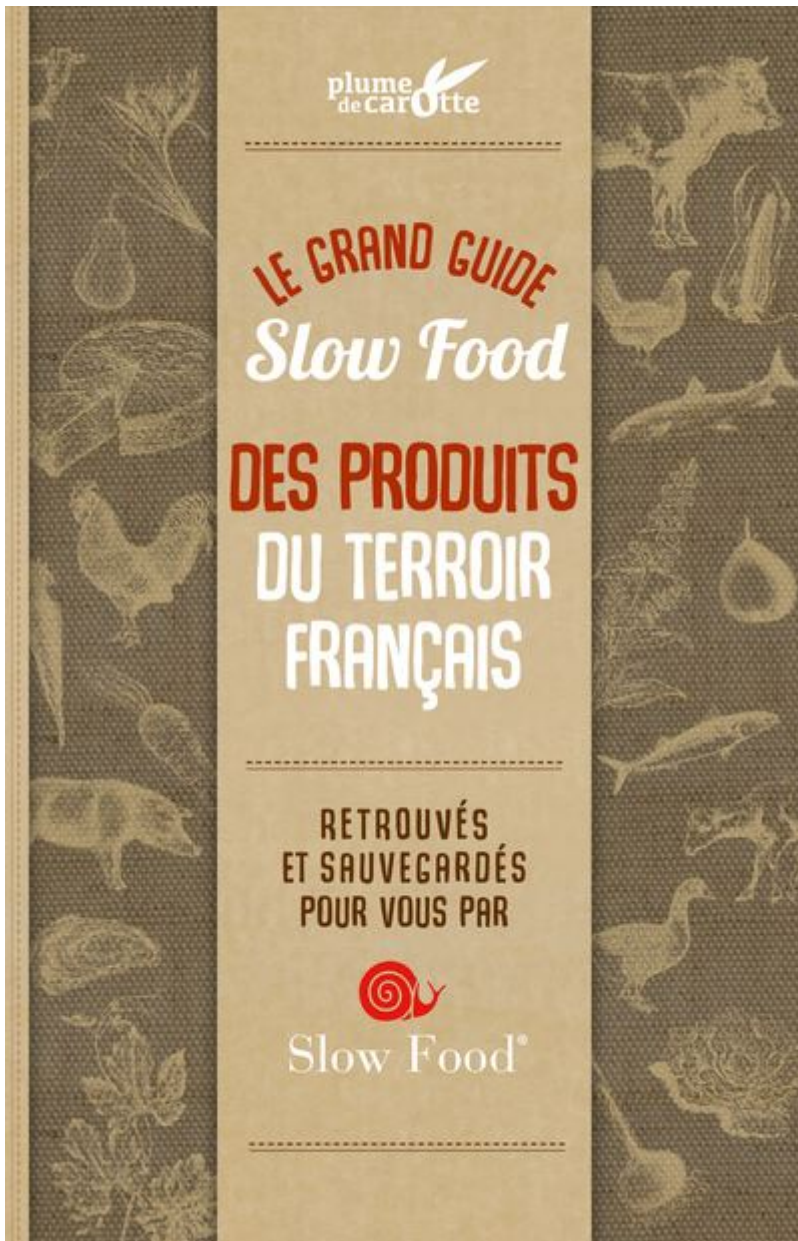
Villa Rabelais

116 boulevard Béranger

37000 Tours

RELIRE

[Exposition « Changez le climat dans votre assiette! » à Tours](#)



Guide Slow Food des Produits du Terroir Français

« Le grand guide Slow Food des produits du terroir français », recueille 100 produits de « l'Arche du Goût » et des « Sentinelles », en racontant leur histoire, en donnant des conseils d'utilisation et surtout en indiquant où le trouver. Sortie en librairie le 19 avril 2018 aux éditions Plume de Carotte.

Contre le fast food, quoi de mieux que le Slow Food ?

Voici pour la toute première fois le fruit du travail de recherche et de valorisation de **Slow Food** : le guide des produits français, avec les coordonnées de leurs producteurs et des cuisiniers qui les magnifient, pour pouvoir les (re)découvrir, les goûter, les cuisiner... **Slow Food, Le mouvement pour l'alimentation et la biodiversité** Créé en Italie en 1986 par **Carlo Petrini**, dans le but initial de défendre les traditions régionales, une alimentation bonne, le plaisir gastronomique et un rythme de vie lent, l'action de **Slow Food** se concrétise tout autour du monde, à travers plusieurs projets parmi lesquels « **l'Arche du goût** », qui répertorie des aliments de qualité, liés aux savoir-faire traditionnels et à une agriculture paysanne, oubliés ou en danger de disparition. La France, avec son patrimoine biologique et culinaire, ne pouvait pas passer à côté du recensement de ces richesses ! Ce guide les met en avant, en racontant leur histoire, en donnant des conseils d'utilisation et surtout, en indiquant où les trouver.

Slow Food a mis un doigt sur les produits en danger de disparition avec le projet de **l'Arche du Goût**, un catalogue en devenir, qui recueille à ce jour presque 5000 produits de 148 pays du globe. Sur certains de ces produits, Slow Food a mis en place des projets spécifiques de valorisation : **les Sentinelles**.

A propos des auteurs

- **L'association internationale Slow Food** a été créée en réaction à l'émergence du mode de consommation de type restauration rapide.

Elle a pour objectif de défendre la biodiversité alimentaire, de promouvoir une philosophie du plaisir, de réaliser des programmes d'éducation du goût pour les adultes et les enfants, d'aider les producteurs-artisans de l'agroalimentaire qui font des produits de qualité.

- **Cindy Chapelle** est sophrologue depuis bientôt dix ans.

Elle est l'auteure d'ouvrages sur la sophrologie et plus largement sur le bien-être.

Cindy Chapelle s'intéresse également aux techniques de maraîchage et à la récolte de graines.

Guide Slow Food

Auteur : **Cindy Chapelle**

Auteur : Association **Slow Food**

256 pages

Prix : 21 €

Editions Plume de carotte

En librairie le 19 avril 2018

<https://slowfood.fr/>



Régis Marcon : bien-être, santé et cuisine

Les 4 et 5 octobre 2015 dans le cadre des festivités anniversaires de l'univers de Régis Marcon, le chef triplement étoilé et Bocuse d'or 1995 a organisé une table ronde sur la thématique de « Cuisinier mais Responsable », mettant en exergue la santé et la nutrition, le gaspillage alimentaire, le recyclage, la responsabilité des chefs cuisiniers, la transmission des bons gestes, invitant à la table du débat Gilles Daveau, Cuisinier formateur et auteur spécialiste de la cuisine alternative, Jean Lheritier, Ancien président de Slow Food France, Didier Perréol, Fils d'agriculteur, entrepreneur autodidacte et PDG fondateur du groupe Ekibio, Pierre Sanner, Directeur de la Mission française du patrimoine et des cultures alimentaires et Perrine Wardak, créatrice de L'R Durable.

Une centaine de participants s'était réunie dans la salle de restaurant de **Viviane et André Chatelard**, en présence de **Laurent Wauquiez**, de grands chefs, la presse spécialisée, des décideurs et spécialistes des questions environnementales et les producteurs locaux.

Engagé sur ses questions, régis Marcon a rejoint la fondation [Good Planet](#) fondée par **Yann Arthus-Bertrand** et la veille, il avait offert la projection du film **HUMAN** à l'église du village. Dans ce monument dédié, qui résonnait d'histoire et de valeurs, le message porté par le photographe-reporter engagé

prenait davantage d'ampleur.



Une centaine d'invités ont participé à la table ronde

Comment garantir la qualité des produits et ce de manière durable ? Comment préserver la qualité en cuisine ? Comment le bio pourrait-il répondre aux attentes en matière d'exigence et de qualité? Quelles actions sont à mener en matière de lutte contre le gaspillage alimentaire? Quels changements doivent s'opérer, notamment en cuisine dite gastronomique? Quel est le rôle des chefs sur la formation et la transmission ? Mais aussi comment sensibiliser les consommateurs, les acheteurs et les clients ?

Autant de questions qui n'ont pas trouvé pleinement leur réponse lors de cette conférence, mais des pistes de réflexions et d'actions, des forces de propositions et la certitude qu'une nouvelle voie est possible.

De témoignages en coups de gueule des agriculteurs, de l'incompréhension à la colère; la place de la protéine végétale a été évoquée, le produit bon, juste et propre, la nécessité de se rendre sur le marché, de rencontrer les producteurs, de les écouter, de fuir le piège du beau produit, de veiller à ne pas stocker, de privilégier la cuisson douce, l'importance du cru, la valorisation des labels, des produits sentinelles, de prendre en considération la dimension de l'agro-sylvo-pastoral, de mettre plus d'énergie dans les sols, de mettre en exergue l'alimentation, la diversité, la lutte contre la standardisation, ou les avantages et les inconvénients de toutes les certifications.



La maison Jacques et Régis Marcon s'inscrit dans une démarche environnementale au regard du développement durable

« Depuis maintenant 35 ans, Michèle et moi avons repris le restaurant de mes parents. J'ai voulu rester fidèle à leurs valeurs qui pour moi se résument à l'hospitalité, à la générosité et au respect de la nature. Nous nous sommes toujours engagés à vous faire découvrir notre pays grâce à de bons produits et un accueil simple. Notre engagement qualité s'en est trouvé renforcé. Utiliser de bons produits mais surtout aller plus loin dans la recherche de produits naturels issus de cultures biologiques ou d'agricultures raisonnées », témoigne le chef étoilé.

« En cuisine, nous privilégions les cuissons douces. Grâce à des saisons bien marquées, nous bénéficions d'un choix très varié de légumes, de champignons, d'herbes de nos producteurs ou ce que la nature nous offre. Avec notre équipe,

nous menons une réflexion sur un meilleur emploi des matières grasses et des sucres. Tous ces détails donnent un sens supplémentaire à notre métier, à notre passion. La maison Jacques et Régis Marcon s'inscrit dans une démarche environnementale au regard du développement durable. Pour améliorer sa lisibilité, nous avons choisi l'Ecolabel Européen et travaillons à sa mise en place dans un souci de cohérence sur l'hôtel et le restaurant. Nous avons fait ce choix par sensibilité personnelle avec le soutien de notre équipe. Lorsque je regarde la nature, je me dis que nous lui devons bien cela ».



Inauguration du Spa LES SOURCES DU HAUT PLATEAU

L'hôtel La Découverte a été entièrement rénové et le centre de remise en forme «Les sources du haut Plateau » un espace innovant et moderne avec une vue imprenable sur les vallées de l'Ardèche, un lieu idéal de quiétude et de bien-être a ouvert ses portes en octobre 2015.

« On peut se poser la question pourquoi construire un tel centre dans ce petit village de 250 habitants ? », interroge Régis Marcon. « Pour répondre à une demande, à une mode des spas ? Non cette idée germe dans nos têtes depuis quelques années. Même si la voie gastronomique a créé le renouveau de ce village, il fallait en trouver une nouvelle en rapport avec notre environnement. Nous décidions d'associer le bien-être, la santé avec l'alimentation. Nous n'inventons rien, c'est notre travail de tous les jours de faire plaisir avec la nourriture, de la faire découvrir avec les stages de cuisine associés à l'alimentation, reste que le côté activité physique et animations, ce sera le nouveau challenge de Thomas notre troisième fils, qui dans les traces de son oncle André accompagnera cette nouvelle voie de dynamisme à St Bonnet en proposant des activités de marche, vélo, ski, randonnée, ballade et cueillette et la découverte du pays



le ruban est coupé officiellement coupé le 5 octobre 2015

Au bout de l'impasse du Fanget, les Sources du haut plateau sont une invitation à la détente, dans une nature préservée. Cet établissement, composé de bois et de pierres et ouvert à tous, surplombe les Monts d'Ardèche, à 1130 mètres d'altitude. On retrouve Bassin de relaxation, intérieur et extérieur, saunas aux

herbes et saunas panoramique, hammam et fontaine de givre. L'Expérience des Sources vous invite à alterner des séquences froides comme chaudes pour atteindre une plénitude absolue. Espace Forme : Un enseignant en activité physique et santé prodigue de nombreux conseils pour reprendre une activité physique régulière. Abonnements, cours collectifs intérieurs (Pilate, Yoga) et extérieurs (randonnées accompagnées, marche nordique) sont adaptés à tous types de besoins et d'envies.



Bassin de relaxation intérieur

« Fort heureusement ici à Saint Bonnet-le-Froid, notre vie de restaurateur ne se limite pas à faire la cuisine », reconnaît Régis Marcon. « Encore faut-il imaginer des lieux de vie pour accompagner notre clientèle à mieux connaître ce pays, s'en imprégner, même on se transforme du coup en architecte. Associer la gastronomie, le bien-être, la santé, nous avons tous l'envie, la volonté de relever ce beau défi qui nous attend. Alors rendez-vous maintenant en 2025 !! », conclut Régis Marcon

Par Sandrine Kauffer

Crédit photos ©Sandrine Kauffer et DR

www.regismarcon.fr/

Cliquer sur le visuel pour voir plus de photos

