

GUIDE  
TAO

# Voyager durable

*Edition spéciale Cop 21*

VOYAGER  
100%  
engagé  
AUTREMENT



# Guide Tao Voyager durable

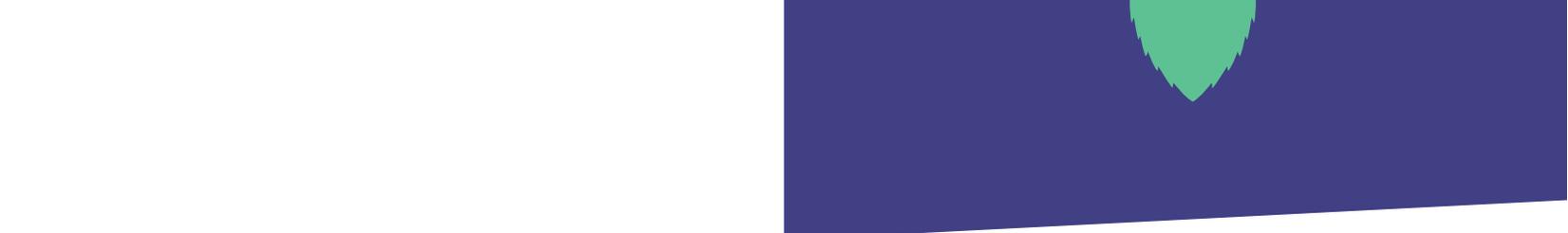
*Edition spéciale COP 21*

*par Ophélie Cohen*  
*Illustrations Claudine Fernandez*

Ouvrage publié sous la direction  
d'Ophélie Cohen et Pascaline Deshayes

Éditions Viatao - 4 rue Botzaris, 75019 Paris

ISBN 978-2 35 908 0551



La COP 21 remet la question du climat sur le devant de la scène. Les effets du réchauffement climatique sont nombreux : multiplication des catastrophes naturelles, disparition d'espèces animales et végétales, diminution des productions agricoles, augmentation des risques sanitaires... Il nous faut d'urgence limiter l'émission des gaz à effet de serre et pour cela modifier nos habitudes et, pourquoi pas, notre façon de voyager.

Engagé depuis dix ans dans la promotion d'un voyage responsable, Viatao souhaite, par le biais de ce Guide Tao, rappeler à chacun quelques petits gestes en voyage, qui pourront avoir de grands effets.

Dans ce guide, vous découvrirez également une sélection d'adresses parisiennes engagées, qui seront utiles à tous les participants de la COP 21 !

Nous espérons vous convaincre que voyager responsable, ce n'est ni plus cher, ni moins confortable, ou moins ludique. C'est peut-être tout simplement un voyage authentique, positif, à l'écoute des habitants et de leurs traditions.

Bonne lecture,

l'équipe Viatao

# Le tourisme responsable qu'est-ce que c'est ?

Vous avez peut-être entendu parler de tourisme responsable, durable ou encore d'éco-tourisme ? Derrière ces différents termes techniques se cache (à quelques détails près) une vision commune.

Le tourisme est qualifié de « responsable » quand les voyageurs et les professionnels du tourisme partagent la responsabilité commune de :

- Protéger l'environnement.
- Economiser les ressources naturelles.
- Minimiser la pollution sonore, visuelle, les déchets.
- Respecter les cultures et traditions locales.
- Favoriser des retombées économiques et sociales positives pour les habitants.



# Choisir les transports adaptés

La question du transport semble particulièrement épineuse si l'on considère que ce secteur est responsable de 14 % des émissions de gaz à effet de serre. Voici quelques conseils pour limiter les dégâts :

-  Adapter la durée de votre séjour à celle du voyage : plus vous partez loin, plus vous restez longtemps.
-  Compenser les émissions carbone de son voyage, par exemple en donnant à une association oeuvrant pour la reforestation.



 Choisir le mode de transport le moins polluant : covoiturage, train, vélo, bateau à voile, marche à pied...

 NON aux modes de transport ultra-nuisibles, bruyants, polluants (4x4, quad, jetski...).

 OUI aux modes de transport collectifs ou propres (bus, mini-bus, taxis collectifs, métro, tramway).

# Choisir des hébergeurs engagés

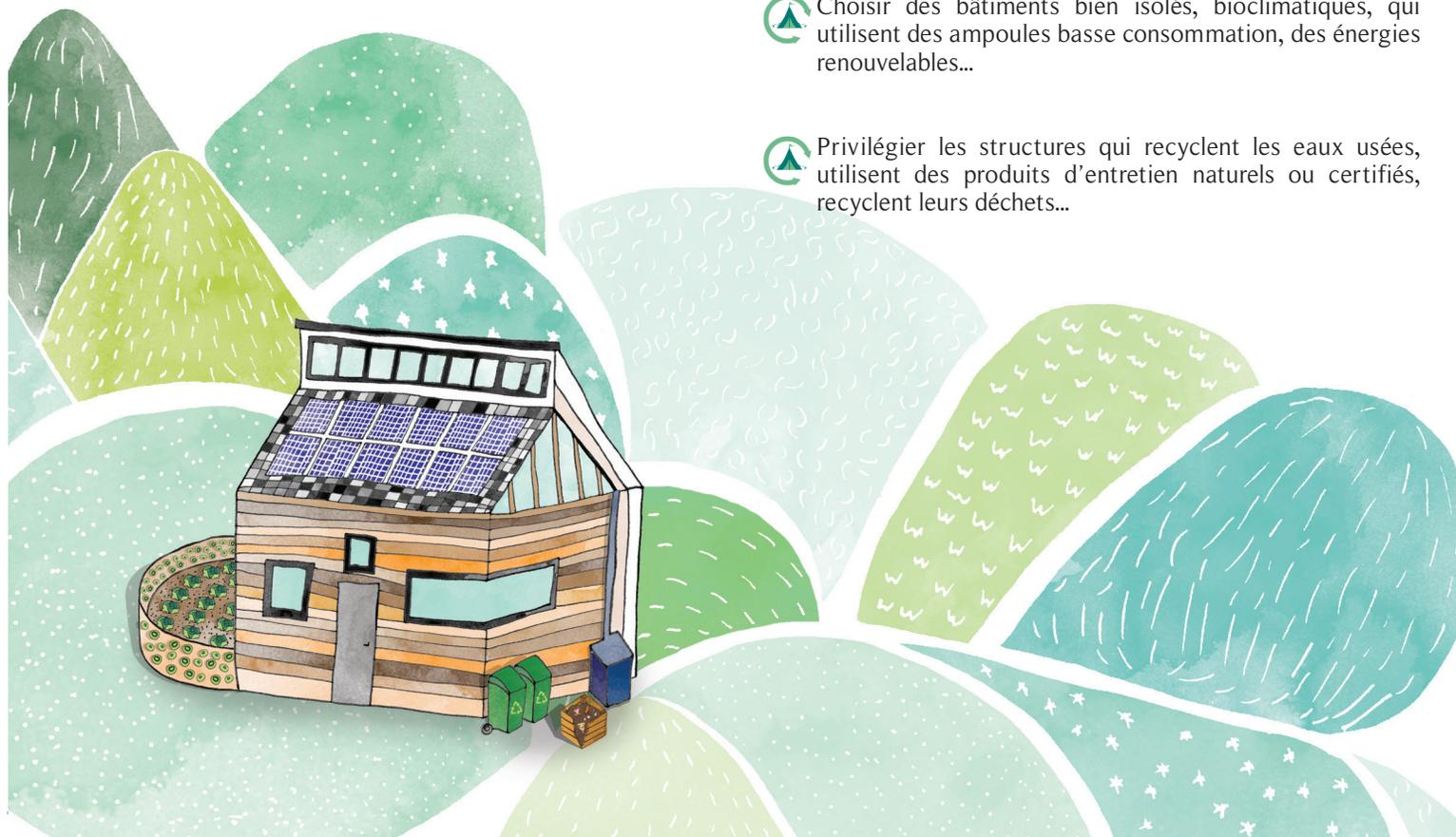
Les bâtiments résidentiels et commerciaux sont responsables de 6 % des émissions de gaz à effet de serre. Le choix de votre hébergement est donc déterminant !

🌱 Privilégier les petites structures, appartenant à des locaux.

🌱 Observer les matériaux de construction de l'hébergement: privilégier les matériaux locaux, par exemple le bois en Suisse, le banco au Mali... Les matériaux recyclables, renouvelables sont également intéressants. Attention au bois tropicaux ! Si vous n'êtes pas dans un pays qui les produit, ils sont souvent issus de l'exploitation abusive de forêts.

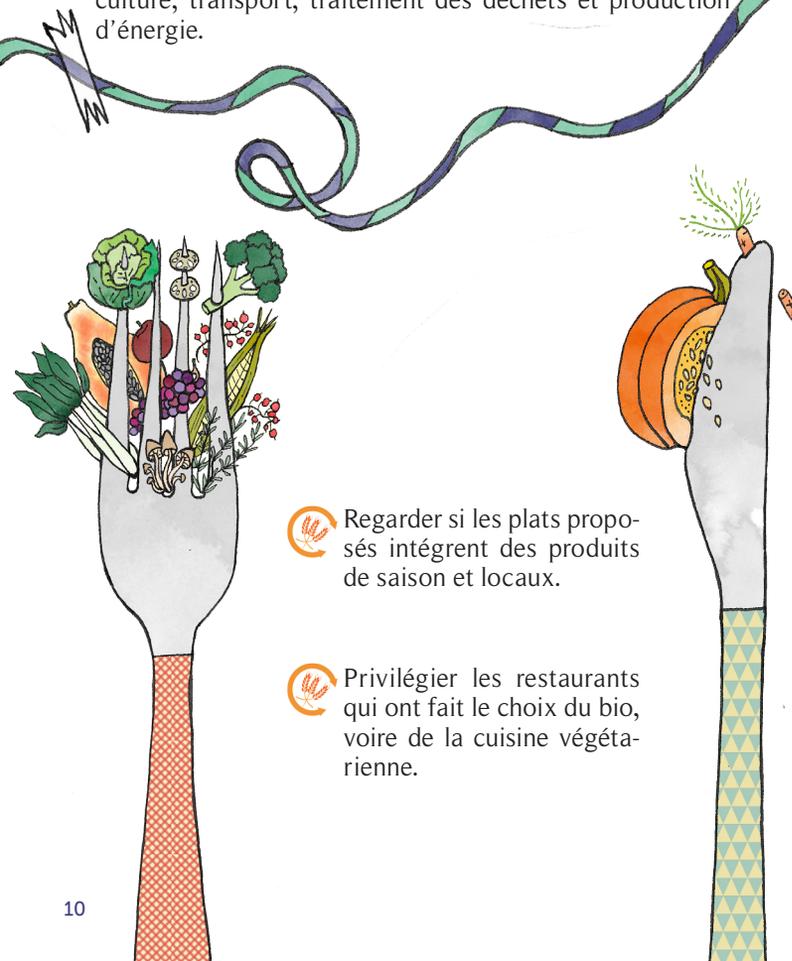
🌱 Choisir des bâtiments bien isolés, bioclimatiques, qui utilisent des ampoules basse consommation, des énergies renouvelables...

🌱 Privilégier les structures qui recyclent les eaux usées, utilisent des produits d'entretien naturels ou certifiés, recyclent leurs déchets...



# Choisir des restaurants engagés

Les restaurants ont également un impact sur l'environnement. En effet, ils sont en lien avec plusieurs secteurs qui contribuent à la production de gaz à effet de serre : agriculture, transport, traitement des déchets et production d'énergie.



 Regarder si les plats proposés intègrent des produits de saison et locaux.

 Privilégier les restaurants qui ont fait le choix du bio, voire de la cuisine végétarienne.

 Opter pour les structures qui valorisent les cultures et savoir-faire traditionnels.

 Le restaurateur affiche-t-il la liste des producteurs locaux auprès desquels il se fournit ?



 Existe-t-il une politique de gestion des déchets (tri, réutilisation, élimination, recyclage) et des mesures anti-gaspillage ?

 Préférer les restaurants qui emploient du personnel local.

# Choisir des activités et boutiques engagées

Les activités et les boutiques touristiques ont un grand impact sur l'environnement et dans la valorisation d'une économie positive.

- Privilégier les structures respectant les espaces naturels, la faune, la flore, et la biodiversité. Par exemple, ne pas déranger certains oiseaux pendant leur période de nidation, ni s'approcher trop près d'espèces menacées.



- Eviter les activités polluantes (bateau à moteur, tours en 4x4) et choisir plutôt des activités douces (kayak, vélo, etc...).

- Choisir des boutiques qui se fournissent localement et mettent en avant productions et savoir-faire locaux, parfois anciens. Acheter ses souvenirs directement auprès d'artisans ou de producteurs.

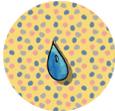


- Toujours vérifier pour éviter de confondre artisanat local et produits importés abusivement présentés comme tels !

# Agir engagé

Choisir des acteurs touristiques engagés est une bonne chose, mais cela ne remplace pas un comportement responsable pendant votre voyage.

## L'eau



Faire attention à sa consommation, surtout dans les pays arides, les îles, les régions côtières.



Privilégier les produits d'hygiène écologiques.

## Les déchets



Halte aux canettes ! Pourquoi ne pas plutôt goûter les jus de fruits locaux ?



Une bouteille d'eau, ça se réutilise... Ou alors apporter sa gourde ou son thermos.



En visite dans les petites îles, ramener ses déchets sur le continent.



Non aux sacs plastiques : emmener un sac en tissu avec vous, il sera bien utile.

## L'électricité



Pas besoin de climatisation, vive la ventilation naturelle.



Pensez à éteindre les lumières quand vous partez et ne pas laisser les appareils électriques en veille.

## Respecter la nature



Eviter la cueillette et le piétinement.



Ne pas ramasser les coquillages et coraux.



Ne pas nourrir les animaux sauvages.



Eviter les feux sauvages.

# Sélection de restaurants



Adresse: 3, rue  
Danielle Casanova  
Métro: Pyramides  
Contact:  
01 42 61 17 67  
boco.fr

## BOCO

Ici, on déguste des plats gastronomiques à des tarifs de restauration rapide. Les recettes ont été mises au point par des chefs –dont Anne-Sophie Pic, seule femme chef triplement étoilée de France– à la demande des frères Ferniot. De plus, ces plats servis dans des bocaux sont préparés uniquement avec des ingrédients bio.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Vaisselle et serviette réutilisables et/ou recyclées et, pour la vente à emporter, vaisselle et *shopping bag* fabriqués à partir de produits naturels et 100% biodégradables. Bocaux consignés pour sensibiliser les clients.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Les produits de la partie épicerie fine sont achetés directement auprès de petits producteurs.



Adresse: 5, rue Hérolde  
Métro: Palais-Royal  
Contact: 01 45 08  
49 84  
lemonicafe.fr

## LEMONI CAFE

Plusieurs études ont démontré les bienfaits du régime crétois sur l'organisme. Dans l'assiette de Lémoni Café, cela se traduit par une grande quantité de légumes (épluchés sur place tous les matins et cuits à la vapeur) associée à des céréales bio.

Bar à salades et jus de fruits frais vous garantissent une bonne dose de vitamines! Les desserts sans crème, ni beurre, ni œufs permettent de finir le repas en toute légèreté.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Un *Ecobag* est proposé pour la vente à emporter. Au bout de 15 utilisations de celui-ci, un dessert est offert.



Adresse: 41, rue Saint-Honoré  
Métro: Châtelet  
Contact: 09 82 36 94 57  
lebiomadameve.com

## LE BIO D'ADAM ET ÈVE

Dans cette lumineuse boutique du centre de Paris, on peut manger sur place et les tentations sont légion. Soupes, sandwiches et salades sont préparés sur place tous les matins à base de légumes bio et de saison. Onze plats chauds sont également proposés à base de céréales, de légumes, de viandes bio comme le hachis Parmentier au *seitan* agrémenté d'herbes et d'oignons ou des pâtes *soba* aux petits légumes de saison.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Ingrédients 100% bio. Pas de bouteilles d'eau mais une fontaine qui filtre l'eau potable et la rend alcaline. Emballages et plateaux à base de pulpe de canne et cartons recyclés. Tri des déchets, y compris en salle par les clients. Nettoyage et entretien avec des produits écologiques. Ni clim' ni chauffage.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Travaille avec une trentaine de petits producteurs, le plus possible en Île-de-France dont un CAT (Centre d'Aide par le Travail) dans l'Essonne.



Adresse: 46, passage  
Choiseul  
Métro: Opéra  
Contact: 01 49 26 93 90  
bioburger.info

## BIOBURGER

Attention, gros coup de cœur pour ce petit resto situé dans l'historique passage Choiseul! Le concept? Comme son nom l'indique, c'est du bio, c'est du burger, mais avec une démarche vraiment sincère et engagée, comme nous l'explique Louis, l'un des co-fondateurs. Les produits sont de saison, ultra frais, et vous avez le choix entre plusieurs burgers (cheese, bacon, *veggie*...), salades (César, roquefort...) et quelques desserts classiques (gâteau choco, crumble, yaourt...). Buns et viennoiseries sont livrés frais chaque matin et un maximum de produits sont faits sur place.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

En hiver, les tomates sont mises hors menu, extra! Réduction de l'empreinte carbone, origine et traçabilité de leur viande, tout est étudié. Tri des déchets et bouteilles en verre apportées au container le plus proche.



**ADRESSE:** 22, rue Rambuteau  
**MÉTRO:** Rambuteau  
**CONTACT:** 01 42 74 24 66  
lepotagerdumarais.com

## LE POTAGER DU MARAIS

Dans ce restaurant à deux pas du centre Georges-Pompidou, tout évoque la nature: le cadre champêtre, les assiettes copieuses et colorées, à base de produits frais et bio. Le chef propose une cuisine végétarienne riche en épices et en saveurs: croustillant de quinoa aux légumes et au tofu, *seitan* bourguignon, terrine de champignons, flan carotte-orange... Inutile d'être un végétarien convaincu pour apprécier!

La carte, déclinée en version hiver et été, inclut également des plats sans gluten. On vous prépare à la demande des jus de fruits et légumes, à moins que vous ne préfériez un verre de vin bio, voire un chocolat chaud maison pour conclure en douceur cette parenthèse verte.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Nettoyage et entretien avec des produits écologiques. Travaille en partenariat avec une Biocoop du quartier.



**ADRESSE:** 74, rue des Gravilliers  
**MÉTRO:** Arts et Métiers  
**CONTACT:** 09 52 55 11 66

## BOB'S KITCHEN

Ouvert trois ans après le Bob's Juice bar dans le 10<sup>e</sup>, ce restaurant sert des plats sains, végétariens voire souvent végétaliens. Si le décor est pour le moins minimaliste, les préparations sont délicieuses et copieuses. Le plat chaud, le *Veggiestew*, renouvelé tous les jours, mélange céréales, légumes, graines... Ce plat s'inspire des cuisines du monde, du Mexique à l'Italie, en passant par l'Inde et la Thaïlande. Et comme Marc, le patron, est réputé pour ses livres consacrés aux douceurs américaines, il est plus que recommandé de goûter à ses desserts, cookies, pancakes, muffins ou cheese-cake.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Les employés de Bob's Kitchen disposent d'une vraie pause pour se restaurer et savourer les produits vendus aux clients. L'ambiance dans cette équipe cosmopolite est renforcée grâce à des sorties de groupe.



**ADRESSE:** 39, rue de Bretagne  
**MÉTRO:** Filles du Calvaire  
**CONTACT:** 01 42 72 28 12

## L'ESTAMINET DES ENFANTS ROUGES

Le souhait d'Estelle, qui a racheté cet estaminet créé il y a dix ans pour la réouverture du Marché des Enfants-rouges, est que les gens s'y sentent bien. Le voici exaucé: la bonne humeur règne sur la terrasse et les deux salles à l'ambiance champêtre. L'assiette suit les saisons: aux beaux jours, courgettes et brocolis relevés de basilic se transforment en soupe alors que l'hiver, navets, panais et endives accompagnent le rôti. Les gourmands ne laissent pas une miette du gâteau fondant à la poire, du moelleux abricot-noisette ou de la tarte aux fraises et mascarpone. Pour les boissons, le naturel est aussi de mise, de la limonade artisanale aux vins de petits producteurs.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

L'utilisation exclusive de produits de saison est non discutable. Certains produits sont bio ou naturels.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

L'équipe, stable et soudée, participe à des actions caritatives. Travaille en direct avec des petits producteurs.



**ADRESSE:** 30, rue Vieille du Temple  
**MÉTRO:** Saint-Paul, Pont-Marie  
**CONTACT:** 01 42 72 47 47  
cafeine.com

## LE PETIT FER À CHEVAL

La devanture témoigne du passé du restaurant, ouvert en 1903 pour commercialiser café et chocolat des colonies. Le décor a su rester le même depuis, notamment le bar, dont la forme a donné son nom à l'établissement. La carte est composée de plats classiques de la cuisine de bistrot parisienne, mais préparés à partir de produits frais et de qualité. La carte change tous les jours, en fonction du marché.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Fruits et légumes bio, issus de fermes de la région parisienne.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Le propriétaire, Xavier Denamur, offre à ses salariés un salaire supérieur à celui pratiqué dans le milieu. Il milite pour la reconnaissance du « fait maison », notamment à travers un documentaire qu'il a produit: La République de la Malbouffe.



**ADRESSE:** 4, rue Toullier  
**MÉTRO:** RER B  
Luxembourg  
**CONTACT:** 01 43 54 41 49  
tugalik.com

## TUGALIK

Dans une atmosphère sereine qui devient intime et feutrée pour le dîner, Tugalik décline des produits diététiques en plats délicieusement exotiques. Grâce aux épices et aux mariages inhabituels comme le chou chinois et la fleur d'oranger ou encore les betteraves et les framboises, les papilles sont dépayées. Les céréales sont préparées de façon originale : le quinoa est parfumé à l'asiatique avec des champignons noirs et petits légumes, le millet est servi avec un curry vert de légumes à la coco. La carte change chaque semaine pour tirer le meilleur parti des produits de saison. Elle s'adapte aussi aux allergies et intolérances en incluant des desserts sans lactose ou gluten.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Murs recouverts d'une peinture naturelle. Pour la vente à emporter, sacs en toile, barquettes en fibre de canne à sucre, couverts en plastique recyclable et bambou. Fruits et légumes bio. Carte de vins bio.



**ADRESSE:** 18, rue de la  
Bûcherie  
**MÉTRO:** Saint-Michel  
**CONTACT:** 01 43 29 98 29  
legrenierdenotredame.fr

## LE GRENIER DE NOTRE-DAME

Cette adresse peut se targuer d'une belle tradition de cuisine végétarienne puisqu'elle existe depuis 1978. Derrière une devanture très végétale se cachent deux salles, une qui donne sur la cuisine et une, plus intimiste, au premier étage. Bouquets de fleurs et petites lampes confèrent une touche romantique à l'ensemble. Les assiettes, fort copieuses, réconcilient gourmandise et diététique, avec notamment des versions végétariennes de recettes traditionnelles. Les desserts moins originaux, mousse à la banane avec caramel et chocolat, brownies noix et noisettes ou tarte tatin avec sa chantilly, n'en sont pas moins délicieux.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

80% des ingrédients bio.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Priorité au commerce équitable. Se fournit depuis son ouverture auprès de petites entreprises familiales du nord de la France et de Normandie.



**ADRESSE:** 18, rue du  
Cardinal-Lemoine  
**MÉTRO:** Jussieu  
**CONTACT:** 01 43 25 50 95  
lepuitsdelegumes.com

## LE PUIITS DE LÉGUMES

Dans la série des restaurants végétariens bio simples et réconfortants, nous avons découvert cette petite adresse, tenue par Nadia et sa fille, qui nous réservent un accueil agréable. Au menu, légumes bio, tartes et crudités, couscous, assiettes du jour, desserts... Un peu de poisson y est même proposé. Le tout est très simple, peu cuisiné et non assaisonné (selon les grandes lignes de la cuisine macrobiotique), mais au centre de chaque table trône une multitude d'assaisonnements : huiles, gomasio, sésame, sel aux herbes, levure... Ce restaurant accueille volontiers tout type de régime : végétalien, sans gluten, sans sucre, il suffit de le préciser à votre arrivée. Petites bibliothèque et épicerie à votre disposition.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Tous les produits sont bio.



**ADRESSE:** 12, rue de  
Vaugirard  
**MÉTRO:** RER B  
Luxembourg  
**CONTACT:** 01 43 25 70 22  
restaurant-indonesia.com

## RESTAURANT INDONÉSIA

Dès qu'on franchit la porte de ce restaurant à deux pas du Luxembourg et du théâtre de l'Odéon, le dépaysement est immédiat. Les serveurs vous accueillent avec un très grand sourire et la collection de masques sur les murs évoque les traditions et les ambiances indonésiennes. Le voyage se poursuit dans l'assiette avec des plats traditionnels indonésiens entièrement maison et sans glutamate, à l'exception d'une recette.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Huiles récupérées pour être retraitées. Vinaigre blanc à la place des produits d'entretien chimique, dans le lave-vaisselle par exemple.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Le restaurant fonctionne depuis sa création en Scop (coopérative).



**ADRESSE:** 38, rue de Verneuil  
**MÉTRO:** Rue du Bac  
**CONTACT:** 01 42 61 28 61

## VEGGIE

Spéciale dédicace aux accros du bio, le vrai, le pur et dur: simplicité et cuisine comme à la maison. Les allergiques au bobo-bio-tendance-greenwashing apprécieront ! La carte est 100% bio et végétarienne, à base de tartes-salades, de curry végétarien, plats de céréales et légumes. Dommage cependant, les légumes ne sont pas tous de saison (tomates, poivrons et aubergines au mois de janvier). Bon point : les jus de fruits et de légumes sont faits maison ! Le service ultra rapide en fait un bon plan pour les déjeuners chronométrés des bio-addicts. Coin épicerie pratique en dépannage ou pour emporter un fruit en prévision du goûter (un peu cher cependant, comme toujours dans les coins épicerie des restaurants).



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Intraitable sur la qualité de ses produits, 100% bio.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Travaille avec des petits producteurs de viande et de fruits et légumes.



**ADRESSE:** 47, rue de Laborde  
**MÉTRO:** Saint-Augustin  
**CONTACT:** 01 42 93 45 58  
[bio-sphere-cafe.blogspot.fr](http://bio-sphere-cafe.blogspot.fr)

## BIOSPHERE CAFÉ

Tout au long de la journée, Sylvie vous régale de plats et de boissons maison pour chouchouter votre organisme. Pour le déjeuner, elle mitonne une quiche, un flan de légumes et une soupe en variant les recettes, pour vous faire découvrir de nouvelles saveurs. Elle propose également un large choix de galettes bretonnes. Les gourmand(e)s ne laissent pas une miette de ses crêpes au caramel au beurre salé ou au vrai chocolat chaud. Et si vous vous sentez un peu endormis, faites le plein de vitamines avec un jus frais orange, pomme, betterave ou pomme-carottes-gingembre !



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Emballages recyclables ou biodégradables. Produits en majorité frais et bio.



**ADRESSE:** 8, rue Cadet  
**MÉTRO:** Cadet  
**CONTACT:** 01 48 00 03 29  
[greenpizz.com](http://greenpizz.com)

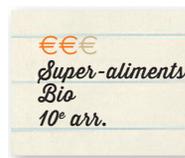
## GREEN PIZZ

Ce «restaurant-potager» propose des pizzas pas comme les autres ! Goûtez les «pizz», pizzas à la française, mises au point par Alex, le chef. Il les prépare avec de bons produits, frais, des sauces originales et des garnitures incroyables. Même la pâte est différente, à base de farine bio complète au son et à l'épeautre. Certaines ont des noms très drôles, comme la Rasta Roquette et toutes sortent vraiment de l'ordinaire. Même si les pizz' sont la spécialité de cette adresse, vous pouvez aussi commander une soupe froide ou chaude ou l'une des trois salades. Et en dessert, saurez-vous résister au tiramisu thé vert, groseilles et poudre de spéculoos ?



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Ingrédients issus de l'agriculture bio, raisonnée ou choisis parmi les AOC. Lieu éco-conçu, packagings respectueux de l'environnement et livraison en scooter électrique.



**ADRESSE:** 23, rue des Vinaigriers  
**MÉTRO:** Jacques Bonsergent  
**CONTACT:** 01 42 01 03 44

## LE BAR DES ARTISANS

Autant prévenir, ce restaurant n'est pas recommandé aux inconditionnels de la cuisine française, qui ne conçoivent pas un repas sans viande, beurre... Mais pour peu qu'on soit un aventurier du palais, c'est une adresse à tester. D'abord parce que l'équipe vous initie en douceur à tous ces ingrédients mystérieux. En guise de mise en bouche, elle vous fait goûter graines, fruits secs, baies ou fèves de cacao. Puis elle décrypte pour vous la carte et vous explique caractéristiques et vertus de l'acérola, du lucuma, ou du guarana.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Les super-aliments sont acheminés par bateau. Fruits et légumes bio et de saison. Nettoyage et entretien avec des produits écologiques, notamment vinaigre blanc.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Les employés se partagent un intéressement et se fournissent en fruits et légumes par le circuit du restaurant.



**ADRESSE:** 20, rue de la Pierre Levée  
**MÉTRO:** Goncourt  
**CONTACT:** 01 48 06 33 02  
soya75.fr

## SOYA

Depuis octobre 2007, Soya concilie végétarisme et épicurisme. Les larges baies de cet ancien atelier laissent le moindre rayon de soleil imprégner la salle de chaleur et de lumière. La carte, renouvelée tous les jours, propose deux plats, deux entrées et deux desserts. Caviar d'algues fraîches au gingembre ou houmous maison tartinés sur du pain tiède aux céréales ouvrent l'appétit. Pour le plat, toutes les déclinaisons du soja se prêtent à une cuisine fusion qui pioche son inspiration en Grèce, au Maghreb, au Liban, en Asie... Le brunch du Soya ensoleille les week-ends pluvieux et requinque les organismes fatigués par la fête de la veille. Le buffet offre une quinzaine de plats et trois ou quatre desserts, gâteaux et verrines.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

95% des ingrédients utilisés sont bio. Nettoyage avec des produits bio exclusivement, entre autres un désinfectant à base d'alcool végétal.



**ADRESSE:** 58, rue de la Fontaine-au-Roi  
**MÉTRO:** Goncourt  
**CONTACT:** 09 54 27 86 86

## LES 3 SEAUX

Ouvert en janvier 2011, ce « resto vinicole » s'approvisionne en direct chez les producteurs, pêcheurs, éleveurs. La carte propose des plats des arrivages de ces produits ultra-frais. Dans ce chassé-croisé des produits de région, les agneaux de lait venus du Pays basque côtoient les canards du Gers. Dans la même logique, les châtaignes d'Ardèche ou les champignons du Val d'Oise laissent place, aux beaux jours, aux haricots verts du Vaucluse. Les desserts renouent avec le goût des préparations d'antan : petit pot de chocolat, crêpes flambées, riz au lait façon grand-mère... On sélectionne avec la même passion et conviction les cuvées d'exception de chaque région.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Ils travaillent avec des fermes en province qui pratiquent l'agriculture raisonnée. Les vins sont bio ou produits en biodynamie. Entretien avec des produits écologiques.



**ADRESSE:** 92, boulevard Beaumarchais  
**MÉTRO:** Saint-Sébastien Froissart  
**CONTACT:** 01 48 06 43 84  
paris.lovinghut.fr

## LOVING HUT

La carte 100% végétale (et en grande partie bio) de ce restaurant offre de nombreux plats « revisités » façon végétalien, c'est-à-dire sans aucun produit (ou sous-produit) animal. Rouleaux printaniers, grandes salades colorées, samossas, *végé burgers*, crêpes au champignon, soupes, plats à base de *seitan* ou de tofu... Les non-végétaliens sont les bienvenus, et il y a fort à parier qu'ils apprécieront les saveurs parfumées... et le banana split (à la glace et chantilly de soja) en dessert ! Le gérant très engagé, Hugues, nous explique que réduire sa consommation de viande est le meilleur moyen d'agir en faveur de l'environnement. À noter, un intéressant rayon épicerie (mayonnaise sans œuf, fromage végétal, glaces au soja etc.)



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Produits d'entretien écologiques, certains packaging recyclables (pour burgers, salades), sacs en papier kraft recyclé. Huile de cuisson collectée par un organisme qui la recycle en biocarburant.



**ADRESSE:** 10, boulevard de la Bastille  
**MÉTRO:** Quai de la Rapée, Gare de Lyon  
**CONTACT:** 01 46 28 21 14

## ROSE BAKERY CULTURE

Comme aux autres adresses parisiennes de cette enseigne, venue d'outre-manche pour convertir les *Frenchies* à la « *healthy food* », la carte propose des plats frais et équilibrés. Soupes, tartes et quiches, salades à base de légumes de saison et agrémentées de graines, plats chauds inspirés par la cuisine britannique : les assiettes arrivent variées et colorées. Mais ce qui se démarque dans cet endroit, c'est le décor. Conçu par Émilie Bonaventure, il change tous les trois mois, instaurant à chaque fois un univers fantaisiste. De plus, la salle est éclairée par une verrière et permet d'apercevoir quelques-unes des œuvres de l'exposition temporaire de La Maison rouge.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Ingrédients en majorité bio et frais. Nettoyage et entretien avec des produits bio.



**ADRESSE:** 9<sup>bis</sup>, rue Villiot  
**MÉTRO:** Gare de Lyon  
**CONTACT:** 01 43 07 32 39  
farinez-vous.com

## FARINEZ-VOUS

Cette «boulangerie artisanale» se fournit en farine auprès d'un meunier normand qui travaille en agriculture bio et raisonnée. Les graines des pains spéciaux proviennent uniquement d'Europe, pas de graines de lin de Chine, très répandues, par exemple. Et cette même exigence se retrouve sur toutes les matières premières, du beurre AOC au beaufort produit par la coopérative du Beaufortin. Tout cela compose des formules déjeuner gourmandes et saines avec quatre soupes différentes. À emporter ou à déguster dans la salle agrémentée de meubles chinés.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Livraison par triporteur dans le quartier. Entretien avec des produits écologiques. Tri des déchets. Tables et panetières fabriquées à partir de chêne issu de forêts durablement gérées, mobilier et vaisselle chinés dans des brocantes et des associations. Forme des adultes en reconversion (quatre personnes sur une équipe de neuf). Invendus récupérés par une association du quartier.



**ADRESSE:** 18, rue de la Butte-aux-Cailles  
**MÉTRO:** Tolbiac  
**CONTACT:** 01 45 89 69 48  
cooperativetempsdescerises.eu

## LE TEMPS DES CERISES

En 1976, un groupe d'idéalistes venus d'horizons différents forme une coopérative pour ouvrir un restaurant à la Butte-aux-Cailles. Aujourd'hui, l'atmosphère y est encore authentique et conviviale. On y mange au coude à coude, sur des sets en papier posés sur une nappe rouge, une cuisine française traditionnelle élaborée à partir de produits frais et de saison. La carte renouvelée régulièrement ses plats et propose quelques surprises à côté du cassoulet et rillettes de canard maison. Parmi les entrées, par exemple, figurent une tarte chaude à l'indienne ou une salade de joues de cochon confites. Le menu change tous les jours: ici, on a le sens de la fidélité, pas question de laisser les habitués.



**ADRESSE:** 40, rue de Gergovie  
**MÉTRO:** Pernetz  
**CONTACT:** 01 45 41 36 88

## L'AQUARIUS

L'Aquarius fait partie de ces restaurants végétariens authentiques, un vrai de vrai, ouvert depuis trente-deux ans. Vous aurez le choix entre deux salles et serez probablement vous aussi étonnés par le prix, qui d'emblée surprend agréablement: 13 euros pour un menu entrée-plat-dessert! Les produits sont bio à 60% (farines, céréales, œufs, légumineuses etc.) et la carte, quoique sommaire, offre largement de quoi satisfaire tous les goûts: veloutés, tartes de légumes, lasagnes au *seitan*, boulgour aux légumes, feuilleté aux champignons, cheesecake, crumble...C'est bon, frais, les portions sont parfaites (pour ceux qui seraient méfiants compte tenu des prix). À noter qu'il vous est possible de commander vos plats à emporter (-10%).



### POUR L'ENVIRONNEMENT

La part belle est faite au frais et au bio. Tout est préparé sur place, de la soupe au gâteau (excepté les saucisses de tofu), ce qui fait la fierté du patron!



**ADRESSE:** 11, rue Delambre  
**MÉTRO:** Vavin  
**CONTACT:** 01 43 35 39 75  
dietetic-shop.fr

## DIETETIC SHOP

Cette institution à Paris (quarante-trois ans d'existence) fait de ce lieu une référence pour les accros du bio et les végétariens du quartier. Comme son nom ne l'indique pas, l'activité principale est avant tout le restaurant, même si vous y trouverez un choix conséquent de produits bio (plus que le mini-coin épicerie habituel des restaurants bio). Dans la petite salle tout en longueur, quelques tables, mais surtout... la cuisine où tout est préparé devant vous! Un vrai comptoir de bar, mais avec des marmites plutôt que des bouteilles. Côté carte, du classique, végétarien, frais, simple et efficace, avec un peu de poisson de temps à autre. Salades, gratins de légumes, riz complet, quinoa ou millet, caviar d'algues...



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Tous les produits sont bio.



**ADRESSE:** 5 et 9 rue  
Saussier-Leroy  
**MÉTRO:** Ternes  
**CONTACT:** 01 47 64 19 68  
lepicerieverte.com

## LA TABLE VERTE

Vous serez accueillis avec une extrême gentillesse dans cet endroit sympathique et frais à souhait! Cette petite cantine propose des déjeuners bio, sains et végétariens (juste un peu de poisson et poulet bio l'hiver), à déguster sur place ou à emporter. Après un *smoothie*, faites votre choix parmi les nombreuses salades: crudités, salades de pâtes, de lentilles, quinoa, pomme de terre, taboulé... En plat chaud, optez pour un gratin (millet, pâtes), une tarte ou le plat du jour (curry de légumes avec du tofu) et gardez une place pour le brownie choco-poivre-amande! Tout est fait maison, sur place, et ça se sent.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Respect du développement durable: sacs plastiques biodégradables utilisés avec parcimonie, déchets triés pour être recyclés, etc.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Produits bio, certains en biodynamie. Nombreux produits issus du commerce équitable.



**ADRESSE:** 2, rue  
Truffaut  
**MÉTRO:** Place de Clichy  
**CONTACT:** 01 43 87 96 79

## JOY IN FOOD

Un petit resto authentique à souhait. Déco simple et atmosphère agréable, «comme à la maison»: la cuisine, ouverte sur la salle, ressemble à n'importe quelle cuisine un soir de repas entre amis, et c'est pour cela qu'on s'y sent bien. Naëma, la propriétaire des lieux, vous propose de la suivre au moment des desserts, pour choisir vous-même sur la table recouverte de gâteaux et tartes colorés. Rien à redire sur les assiettes, composées de crudités, légumes cuits, céréales, lasagnes, tâtins de légumes... C'est frais, simple, délicieux et très rapide. Côté boissons, les jus sont préparés à la demande, et c'est de loin meilleur qu'un jus de carotte en bouteille!



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Produits de saison, bio à 80% en fonction du marché et possibilité de repas entièrement sans gluten ou végétalien. Peu de déchets, et bien triés.



**ADRESSE:** 98, avenue  
Niel  
**MÉTRO:** Pereire  
**CONTACT:** 09 50 38 35 01  
crockbio.com

## CROCK & BIO

Ce petit restaurant se présente comme une alternative au *fast food*, proposant des produits sains et bio. Ici, vous avez la possibilité de créer votre repas à partir de quatre bases (céréales, salade, sandwich –au pain Moisan– ou pâtes), à garnir en choisissant parmi trente ingrédients (basilic, champignons, chèvre, concombre, *manchego*, mozzarella, noix, parmesan, pignons, tapenade, saumon fumé...). Un plat est également décliné chaque jour: dorade à la basquaise, quinoa ratatouille et haricots blancs... Côté desserts, compote de pomme, salade de fruits, crumble de saison ou fondant au chocolat. Tout est frais, varié, fait sur place, on y retourne demain!



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Produits bio, tri des déchets méticuleux, supports de communication sur papier recyclé, produits d'entretien écologiques.



**ADRESSE:** 66, rue  
Rébéval  
**MÉTRO:** Belleville  
**CONTACT:** 01 72 63 60 70  
zoebouillon.fr

## ZOÉ BOUILLON

Il y a neuf ans, Frédéric et Agnès ouvraient leur restaurant-bar à soupes, avec une furieuse envie de régaler pour pas cher, proposer de la qualité et faire sourire les clients... Pari réussi vu la bonne humeur qui règne ici! En base, des soupes qui changent chaque jour: pois chiche-épinard et saucisse, carotte au lait de coco, endives-carotte. Puis des «zalés»: chili réincarné, pâtes à la fondue d'épinard, cake ou «zandwich» chaud au jambon cru, chèvre frais et légumes... Un «zucré» pour terminer en beauté? Cake orange-gingembre, moelleux au chocolat noir ou fine semoule à la fleur d'oranger... Côté approvisionnement, ils travaillent avec des gens qui leur ressemblent et favorisent les petits producteurs plutôt que Métro.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Packagings en carton recyclable, pas de surplus d'emballages. Emploie régulièrement des jeunes défavorisés.

€€€  
*Culture*  
*Sans gluten*  
20<sup>e</sup> arr.

ADRESSE: 70, boulevard  
de Ménilmontant  
MÉTRO: Père Lachaise  
CONTACT: 01 47 97 21 08  
auxtroubadours.com

## AUX TROUBADOURS

La salle, avec ses instruments, objets anciens, mobilier précieux, pots de plantes sur chaque table et poutres apparentes donne l'impression d'être hors du temps. Le patron vous fait partager sa passion pour la vie à la cour d'Alphonse X. Il mélange cuisine ayurvédique et gastronomie médiévale pour concocter des plats mémorables comme le Canard à l'esprit de Bouddha ou la soupe de poissons sauvages à l'épeautre perlé et au citron confit. L'après-midi, sirotez en terrasse un jus de pomme pressée avec de la framboise sauvage et de la menthe fraîche ou dégustez une onctueuse glace à la verveine servie avec de la groseille et un macaron.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Fruits et légumes achetés en magasin bio. Le patron ne cuisine que des poissons sauvages.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Organise régulièrement dîners lyriques et lectures de poésie en plusieurs langues. En cuisine, plats et boissons médiévaux.

€€€  
*Caviste*  
*Apéro*  
20<sup>e</sup> arr.

ADRESSE: 43, rue de  
Tourtille  
MÉTRO: Belleville  
CONTACT: 01 43 49 37 79

## NONO

Dans une rue calme à l'écart de l'agitation de Belleville, se cache une cave à vins conviviale. Installez-vous au rez-de-chaussée dans la salle à l'atmosphère authentique avec ses murs en pierres apparentes, en terrasse ou au sous-sol aménagé dans la cave voûtée. Et suivez les conseils du propriétaire quant au vin. Planches de charcuterie ou de fromage ou délicieuses salades et tartines tiennent compagnie à la trentaine de crus. Les fromages viennent de chez Beillevaire, fromager réputé ayant conquis les gourmets parisiens depuis la Loire Atlantique où il est implanté. La tartine au chèvre chaud, menthe et noisettes fait son petit effet.



### POUR L'ENVIRONNEMENT

Tri du verre et du carton.



### POUR LES EFFORTS SOCIAUX ET CULTURELS

Vins bio ou issus d'une viticulture raisonnée, en direct de petits producteurs.

## Quelques hébergements engagés

- ✓ *Le Citizen Hôtel (10e) [lecitizenhotel.com](http://lecitizenhotel.com)  
(gestion de l'eau, des déchets, de l'énergie, achats responsables)*
- ✓ *Le Solar Hotel (14e) [solarhotel.fr](http://solarhotel.fr)  
(économique et écologique)*
- ✓ *Hôtel Gavarni (16e) [gavarni.com](http://gavarni.com)  
(énergie, recyclage, produits bio)*
- ✓ *Holiday Inn Canal de la Villette (19e) [holidayinn.com](http://holidayinn.com)  
(panneaux solaires et programme de recyclage)*



## Index thématique magazine

### A-C

activités 12,  
animaux 15,  
artisanat 13,  
bateau à voile 6,  
bio 10,  
bioclimatiques 9,  
biodiversité 12,  
bois 9,  
bus 6,  
covoiturage 6,

### D-H

déchets 4, 9, 11, 14,  
eco-tourisme 4,  
émissions carbone 7,  
eau 9, 14,  
électricité 15,  
énergies 9,  
environnement 4,  
faune 12,  
flore 12,  
habitants 4,

### L-M

local 10,  
marche à pied 6,  
matériaux 9,  
métro 6,  
pollution 4,

### R-V

ressources naturelles 4,  
restaurant 10,  
Saison 10,  
taxis collectifs 6,  
tourisme durable 4,  
tourisme responsable 4,  
traditions 4,  
tramway 6,  
train 6,  
vélo 6.

## Index thématique restaurants

### A-C

à emporter 16, 20,  
anglais 25,  
asie 21,  
bio 16, 17, 18, 22, 23, 24, 25, 27,  
28, 29,  
boulangerie 26,  
burger 17,  
coopérative 26,  
crétois 16,

### G-S,

gastronomie 16,  
petit-déjeuner 19,  
pizza 23,  
sans gluten 17, 18, 22, 24, 31,  
soupe 29,  
super-aliments 23,

### T-V,

terrasse 19, 26,  
terroir, 19, 24,  
traditionnel 26,  
végétarien 17, 18, 20, 21, 22, 24,  
27, 28,  
végétalien 24, 25.

## Auteur



### Ophélie Cohen

Passionnée de culture et de voyages, Ophélie lance en 2005 Altermusica, un portail Web dédié aux cultures du monde. Elle produit films et émissions de radio, puis lance le magazine papier mensuel « Alia ». Elle rejoint l'équipe de Viatao en septembre 2010. D'abord en charge de développer la communication et le site viatao.com, Ophélie a également pris en mars 2011 la place de Responsable éditoriale et de Directrice générale.

La sélection de restaurants a été faite par les auteurs Nathalie Ruas et Cécile Van Lith, pour le Guide Tao Bien manger à Paris



## Illustratrice



### Claudine Fernandez

Native de Floride, Claudine Fernandez est récemment diplômée de l'Université de Brown en littérature comparée et arts visuels. Depuis son plus jeune âge, elle s'intéresse au dessin et participe à plusieurs ateliers en France.

## Équipe

Éditrice : Ophélie Cohen

Illustratrice : Claudine Fernandez

Partenariats et développement : Pascaline Deshayes

Conception graphique, mise en page : Ophélie Cohen  
d'après une maquette de Florence Boyer