AU SHANGRI-LA HÔTEL À PARIS

Au Shangri-La Hôtel, à Paris, l'heure est à la dégustation du B-Green, un petit-déjeuner sans gluten et sans glucose, une offre qui s'étend ensuite du thé jusqu'au dîner 100% Green.

At the Shangri-La Hotel in Paris — At the Shangri-La Hotel in Paris, it is time to savour the B-Green, a gluten- and glucose-free breakfast, also available from tea-time until the 100% green dinner.

Pour partir d'un bon pied le matin rien de mieux qu'un petit-déjeuner bien-être et énergisant. Vous avez dit «veggie» parce que vous êtes un adepte de la Green-Attitude? Alors que l'Afternoon Tea 100% vegan a fait ses émules et que les dîners 100% green du Shangri-La Hôtel, le premier jeudi du mois, battent leur plein, le chef Exécutif Christophe Moret, doublement étoilé (ex-Plaza Athénée et Lasserre) assure depuis janvier 2015 les commandes des cuisines et a pris la tête du peloton des précurseurs dans l'offre veggie et vegan des lieux gastronomiques de la capitale. Servi au sein du restaurant la Bauhinia, le B-Green allie bien-être et énergie avec pour commencer une eau minérale citronnée servie à exactement 37,5°C ainsi qu'un jus vert (concombre, pomme verte, citron et menthe) extrait à froid. Sont ensuite proposées des boissons chaudes (café, thé ou cacao provenant du commerce équitable), des biscottes vegan et sans gluten de farine de châtaigne, quinoa et sarrasin, du pain toasté bio accompagné de confitures et pâtes à tartiner aux supers aliments, reconnus pour leurs richesses nutritionnelles, puis un muesli au sarrasin, noix de macadamia, baies de goji et myrtilles servi avec du lait d'amande. Pour une touche finale salée, on se laissera tenter par un carpaccio d'avocat et de légumes croquants, juste exquis. Ce délicieux petit-déjeuner, sans gluten et sans lactose, est le garant d'une meilleure digestion et diminue les risques d'allergies et les intolérances. Le B-Green fait fureur et demeure la meilleure réponse pour les «aficionados» de la gourmandise, du bien-être et de la vitalité. Il est temps de découvrir les Dîners 100% Green au même restaurant, chaque premier jeudi du mois, mettant les légumes à l'honneur. Christophe Moret, présente le meilleur du potager dans votre assiette le temps d'une soirée. Étal de maraîcher, DJ live et autres surprises sont aussi au rendez-vous… Ambiance nature, serveurs en jean et chemises à carreaux, musique rythmée, l'aménagement du restaurant est revisité pour offrir une soirée mémorable. Le Chef propose un véritable tableau culinaire autour du potager, en bon connaisseur puisqu'il est lui-même petit-fils de maraîcher. On comprend mieux son plaisir à travailler et sublimer les légumes selon les saisons avec des exigences de fraîcheur, de transparence et d'éthique. Il nous prouve qu'on peut se régaler en ne mangeant que des légumes. Chaque mois, il élabore un nouveau menu avec des légumes de saison. Ses créations surprennent comme le Bloody Mary de tomates ou les nems de pastèque fourrés d'herbes à soupe, kacha et légumes verts en cocotte au lait d'amande mais aussi des navets, betteraves (cuites au feu de bois) et tofu en beaux raviolis (vinaigrette d'un bortch) pour finir avec des fraises au parfum de sangria et sorbet coco-lime. Pour parfaire ce dîner végétal, on écoutera les conseils avisés du Chef Sommelier Cédric Maupoint. Il privilégie des vins travaillés en biodynamie, et pour terminer le repas, des thés, cafés et chocolats non torréfiés issus du commerce équitable et récoltés à la main… N'oubliez pas de déguster les cocktails à la carte aux légumes avec des jus de concombre, kale, céleri et gingembre. L'idéal pour faire le plein d'énergive! À chaque dîner, le Shangri-La invite un maraîcher, un vigneron ou un cultivateur. Comptez 78 euros pour le menu en 5 plats, hors boissons.

To start the morning off right, what could be better than a healthy, energizing breakfast? Did you say "veggie" because you have a "Green Attitude"? Since January 2015 the double Michelin-starred Executive Chef Christophe Moret (formerly of the Plaza Athénée and the Restaurant Lasserre) has taken the helm of the hotel's kitchens and has become a leader of vegetarian and vegan cuisine in restaurants across Paris. His 100% Vegan Afternoon Tea has led to numerous imitations and his 100% Green Dinners, served on the first Thursday of the month, always attract a full house. Served in the La Bauhinia restaurant, the B-Green menu combines healthy eating and vitality, starting with lemon-flavoured mineral water served at precisely 37.5°C and a cold-pressed green juice with cucumber, green apple, lemon and mint. Served next are hot drinks, such as fair trade coffee, tea or cocoa, gluten-free vegan biscuits made from chestnut flour, quinoa and buckwheat, organic toast served with jams and spreads made from superfoods—known for their nutritional virtues—followed by muesli made from buckwheat, macadamia nuts, goji berries and blueberries and served with almond milk. For a final savoury touch, allow yourself to be tempted by an avocado carpaccio and crunchy vegetables, which is simply sublime. This delicious gluten- and lactose-free breakfast will improve your digestion and reduce the risk of allergies and intolerance. B-Green is all the rage and has become the best recourse for health and vitality aficionados with a gourmet palate. Discover the 100% Green Dinner at this restaurant on the first Thursday of every month, where vegetables are accorded the place of honour. During the evening, Christophe Moret will present the very best of the kitchen's garden on your plate. A market stall, a live DJ and other surprises are also in store for you. The restaurant's décor is adapted to offer you a truly memorable evening with a natural atmosphere, waiters in jeans and checked shirts and lively music. The Chef paints a veritable culinary tableau of food from the kitchen's garden, something he knows extremely well as the grandson of a market gardener. This explains why he adores working with and enhancing each season's different vegetables, setting the highest standards for freshness, transparency and ethics. He has proven that it is possible to enjoy a magnificent meal consisting only of vegetables. Each month he prepares a new menu based on seasonal vegetables. His creations consistently surprise us, such as his tomato Bloody Mary, or the watermelon spring rolls stuffed with soup herbs, kasha, and green vegetables steamed with almond milk, and his turnips, beetroots baked in a wood-fired oven, and tofu in wrapped in a ravioli with a borscht vinaigrette, finished off with sangria-flavoured strawberries and a coconut-lime sorbet. The expert sommelier Cédric Maupoint will choose the perfect wine to accompany this vegetable dinner, giving priority to biodynamic wines. To finish the meal, he proposes teas, unroasted coffees and cocoas produced according to fairtrade standards and harvested by hand. Don't forget to sample the vegetable cocktails on the menu, made with cucumber, kale, celery and ginger juices—ideal for an extra shot of energy! The Shangri-La invites a market gardener, winemaker and vegetable farmer to each dinner. This five-course meal costs 78 euros, excluding drinks.

LA BAUHINIA - SHANGRI-LA HOTEL
Dîner 100% Green, Paris ©Roméo Balancourt

SHANGRI-LA HOTEL, PARIS
B-Green Petit-déjeuner bien-être
©Winkelmann

SHANGRI-LA HOTEL, PARIS
B-Green Petit-déjeuner bien-être
©Winkelmann

SHANGRI-LA HOTEL, PARIS
Dîner 100% Green -Bloody Mary de tomates et pasteque ©Roméo Balancourt

www.shangri-la.com
B-Green, Le petit-déjeuner bien-être

La Bauhinia au Shangri-La Hôtel Paris
10 avenue d'Iéna 75 116 Paris
Tél : 01 53 67 19 98

www.shangri-la.com
B-Green, the Healthy Breakfast

La Bauhinia Restaurant
at the Shangri-La Hotel Paris
10 Avenue d'Iéna, 75116 Paris
Tel.: +33 (0)1 53 67 19 98

■ Mário de Castro