

LES BONS PLANS BIO ET VÉGÉTARIENS D'ESPRIT YOGA

L'authentique veggie méditerranéen



Une véritable reconversion pour Anne et Julien, auparavant dans l'humanitaire, qui offrent à Marseille une escapade bio et végétarienne : le Grain de Sable. Basés aussi sur l'économie circulaire, ils se fournissent auprès d'une petite ferme bio pédagogique et d'une AMAP (Association pour le maintien de l'agriculture paysanne). Au menu de la semaine, Julien suit une thématique autour de la préparation d'une soupe, de l'œuf, d'une salade, de tartines, et d'un féculent, tandis qu'Anne se charge des desserts. Leur plat fétiche ? L'œuf cocotte et sa crème de légumes, ou poireaux en mimosa sur un blini aux touches de cumin ou de fenouil. Ils misent sur le jeu des couleurs et des textures mais leur principale inspiration vient des légumes frais qu'ils reçoivent de leurs fournisseurs. À découvrir : le brunch complet, qui se déroule un dimanche par mois (date indiquée sur leur site internet : www.graindesable.net).

Le Grain de Sable : 34, rue du Baignoir, Marseille (1er), 04.91.90.39.51. Ouvert au déjeuner du lundi au vendredi. Formules de 9 à 17 €.