



Soline



« Ce qui est important dans un plat, c'est sa saveur, pas la viande ». C'est sous ce credo que Sophie Turcano a ouvert le 11 mars dernier le restaurant/salon de thé « *Soline* », l'un des deux établissements végétariens à Lyon (l'autre se trouve à la Croix Rousse). Et la saveur se décline ici à l'international : Maghreb, Asie, Amérique latine, Afrique, bref le monde entier s'invite à table dans cet établissement de la rue Paul Bert (3^{ème} arrondissement).

« *Soline* », c'est « *sol* » pour l'ambiance chaleureuse qui règne ici et « *ine* » pour le bien-être. Bien-être procuré par les plats riches, savoureux et quasi entièrement bio, mais également par les fauteuils massants à la disposition des clients ou encore des soirées à thème, organisées une fois par mois.



Cette cuisine s'adresse avant tout à la population travailleuse du quartier de la Part-Dieu. « *Les gens ont de moins en moins de temps à midi. Nous leur proposons de manger vite mais bien* », explique la gérante. « *Nos plats se digèrent très bien. Ainsi nos clients ne se sentent pas lourds l'après-midi.* » Et sont également proposés à emporter dans des barquettes de pulpe de canne à sucre, 100% écologiques.

Ancienne commerciale export et passionnée de yoga, Sophie Turcano a longtemps sillonné les pays de l'Europe du nord où la cuisine végétarienne est bien plus enracinée qu'en France. « *L'alimentation est une source d'énergie au quotidien* », explique-t-elle. Et cette énergie, elle la puise dans les protéines végétales : tofu, soja, légumineuses, céréales ou encore le sésame (la partie du blé la plus protéinée). Le tout accompagné d'une boisson bio, comme ces bières et cidres artisanaux ou encore la « *Guaranito* », une boisson brésilienne au goût et à la couleur proches du coca-cola.

Mais tous les jeudis, Soline ouvre ses portes aussi le soir. Et un jeudi par mois, l'équipe propose même une soirée à thème : eau, commerce équitable, le Brésil, l'Afrique ou le mois dernier une soirée femmes : les sujets sont aussi variés que la cuisine. Souvent en partenariat avec eccodi, une association œuvrant pour le commerce équitable, ces manifestations s'accompagnent généralement d'une exposition photo autour du thème choisi, voire d'une petite conférence en expliquant les enjeux. Prochain rendez-vous : le 14 décembre pour une soirée indienne.



Wayne Featherstone, Benoît Morand, Sophie Turcano, Matthieu Dommange

photographies © Michael Augustin

Mais l'imagination de la petite équipe au four et en salle ne s'arrête pas là. Un samedi par mois, elle organise des cours de cuisine afin de transmettre la bonne utilisation des épices et l'art de préparer des repas équilibrés.

Et puis, le resto a son petit côté militant et œuvre à changer certaines mentalités. Tous les mois, il permet de découvrir un produit écologique : après le quinoa (variété de céréale du Pérou), la levure alimentaire à base de betterave sucrière ou encore le DVD documentaire « *The future of food* » (qui dénonce les méfaits de l'agriculture moderne), l'équipe proposera prochainement des noix de lavage, un fruit indien parfaitement naturel avec les mêmes facultés savonneuses qu'une lessive industrielle.

Michael Augustin

► SOLINE

89, rue Paul Bert, Lyon 3^{ème}
Tél : 04 78 60 40 43

Horaires :

Lundi à vendredi : de 11h30 à 17h30

Jeudi : également de 19h à 23h

Prix :

Plat du jour : 7,50 €

Plat de la semaine : 8,50 €

Formule avec soupe ou dessert : + 2,40 €

Un restaurant accueillant et haut en couleurs



photographies © Marie Gouttenoire



À la soupe !



Tout petit déjà, Pascal Mansuy rêvait d'être cuisinier, pâtissier même ! Sorti de l'école hôtelière de Grenoble, il travaille comme chef pâtissier avec Pierre Gagnaire, grand nom de la cuisine nouvelle française, « *mon maître* » précise Pascal. Mais lorsqu'on lui demande comment il est

passé de la pâtisserie à « *Brin d'soupe* », il répond très simplement « *lorsque j'ai voulu travailler à mon compte, j'avais le choix entre la restauration et l'humanitaire* » ! Peu banal comme alternative... Il faut préciser, qu'auparavant, il a travaillé cinq années comme coordinateur de bénévoles auprès de l'association ENTR'AIDS (Lyon 5^{ème}), dont la mission est l'aide médicale et paramédicale aux personnes atteintes par l'infection VIH.

Ce sera finalement la restauration, avec tout de même la volonté d'aider les gens à retrouver une alimentation saine.

Installé maintenant depuis six ans et demi rue Masséna dans le 6^{ème}, Brin d'soupe propose des plats équilibrés et légers, destinés « *essentiellement à une clientèle de bureau. Leur temps de déjeuner est souvent restreint et le restaurant est*

à la fois trop long et souvent trop lourd pour la digestion. »

Ainsi la carte se compose de salades à mixer soi même, de tartes salées et de desserts variés, allant du fromage blanc au cookie triple chocolat, mais toujours avec ce souci d'utiliser des produits allégés « *nous n'utilisons que très peu de graisse et la friture est tout bonnement exclue. Et bien évidemment des soupes, emblèmes de leur concept : « la soupe permet un grand nombre de possibilités en terme de préparations. Elle est équilibrée, légère et très roborative. On est vite rassasié sans pour autant subir l'effet « après-déjeuner » que l'on connaît avec un repas trop riche* ».

Et la renommée de ce concept a vite été de la partie ! Seule ombre au tableau : « *la clientèle vient à pied à la boutique, du coup le périmètre de chalandise est assez restreint* » explique Pascal Mansuy. Qu'à cela ne tienne, bon nombre de personnes averties du concept mais trop éloignées pour venir à pied, réclament leur bol de soupe quotidien !

Il faut alors envisager plus large et Pascal Mansuy opte pour la livraison au bureau (à noter : ce service ne s'adresse pas aux particuliers). Mais pas n'importe comment ! « *Nous sommes très attentifs au respect d'une nourriture saine et ce dans un cadre plus large de respect de l'environnement. Il fallait que l'on s'adapte à une démarche de développement durable afin d'être cohérent jusqu'au bout.* » Le moyen de livraison s'imposait de lui-même : le vélo ! « *Moi-même je*

n'ai pas de voiture ! » précise Pascal Mansuy. Cette philosophie, qui se retrouve jusque dans le choix des emballages (en carton) et des couverts (en bois), entièrement biodégradables, s'applique, pour le moment, uniquement aux livraisons (les emballages pour les achats en boutiques restent en plastiques) par souci budgétaire. Et le patron de fustiger les tarifs de ses fournisseurs : « *un emballage en carton coûte trois fois plus cher qu'en plastique !* »

Depuis 4 mois qu'il est lancé, ce service couvre l'intégralité du 6^{ème} arrondissement, les quartiers Part-Dieu, Guichard et Préfecture dans le 3^{ème} et Stalingrad, ainsi que Charpenne à Villeurbanne. Il a fallu recruter deux personnes supplémentaires, un commis de cuisine et un commercial, « *qui ont une spécificité* », sourit Pascal Mansuy : de bons mollets, car « *tous deux ont une double fonction : ils deviennent coursiers en fin de matinée* ».

Le système est simple, il suffit de passer commande par téléphone ou par fax, et depuis peu par Internet, avec la possibilité de composer ses menus pour la semaine. « *Mais pour garder l'esprit du restaurant, chaque nouveau client, pour ouvrir son compte, devra faire appel au commercial. Ainsi nous conservons un contact direct et une dimension humaine qui va avec notre philosophie* ».

Marie Gouttenoire



Une cuisine sans OGM et une équipe sans EPO !



► BRIN D'SOUBE

70, rue Masséna - 69006 Lyon

tél./fax : 04 78 52 83 55

Mail : brindesoupe@yahoo.fr

Site : www.brindesoupe.fr