

LE PLUS ASIATIQUE : BatBat

Ce joli restaurant vietnamien, à la déco contemporaine, dispose d'une cuisine ouverte et d'une terrasse ensoleillée.

Dans l'assiette : on choisit le bobun, un subtil mélange de salade, concombre, soja, carotte, coriandre, menthe et oignons frais avec vermicelles de riz et tofu mariné. Et en dessert, un che à base de tapioca et crème de coco.

L'addition : bobun à 7,90 € le midi, che à 3,90 €. Menus végétariens (entrée + plat + boisson) : 10,90 € à midi et 15,90 € le soir.

■ 8, rue des Filatiers, Toulouse.

Tél. : 05 61 25 49 49. Ouvert tous les jours, de 10 h à 22 h 30. www.batbat.fr

ELLE
TOULOUSE

SAVEURS

LE PLUS LIGHT : Chez les filles

Cette adresse cosy et girly sait décidément ce que l'on aime! Depuis le début de l'été, les cinq amies qui font tourner l'endroit ont installé un salad'bar tout en fraîcheur.

Dans l'assiette : la base, c'est une salade de mesclun qui vient tout droit du Marché Gare. On ajoute des crudités, des cornichons, des condiments. Et pour finir, on s'offre une salade de fruits frais!

L'addition : à partir de 1,90 € la petite salade et 9,50 € à volonté. Salade de fruits à 2 €.

■ 8, rue Louis-Courtois de Viçose, Toulouse. Tél. : 05 61 72 69 19. Ouvert du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h. www.chez-lesfilles.com

LE PLUS ASIATIQUE : BatBat

Ce joli restaurant vietnamien, à la déco contemporaine, dispose d'une cuisine ouverte et d'une terrasse ensoleillée.

Dans l'assiette : on choisit le bobun, un subtil mélange de salade, concombre, soja, carotte, coriandre, menthe et oignons frais avec vermicelles de riz et tofu mariné. Et en dessert, un che à base de tapioca et crème de coco.

L'addition : bobun à 7,90 € le midi, che à 3,90 €. Menus végétariens (entrée + plat + boisson) : 10,90 € à midi et 15,90 € le soir.

■ 8, rue des Filatiers, Toulouse. Tél. : 05 61 25 49 49. Ouvert tous les jours, de 10 h à 22 h 30. www.batbat.fr



LE PLUS ORIGINAL : La faim des haricots

Ici, les plats misent sur les épices et les herbes, pour des saveurs surprenantes.

Dans l'assiette : des salades, des tartes (forestière, trois fromages...), un plat du jour (curry maison, chili sin carne...) et des desserts (gâteaux, salades de fruits...).

L'addition : tout dépend de votre appétit. A partir de 10 € pour un buffet.

■ 3, rue des Puits-Verts, Toulouse. Tél. : 05 61 22 49 25. Ouvert tous les jours, de 12 h à 14 h 30 et de 19 h à 22 h 30. www.lafaimdesharicots.com

LE PLUS SOPHISTIQUE : Saveurs bio

Cette adresse, située juste derrière le TNT, comprend deux grandes salles et une belle terrasse.

Dans l'assiette : un délicieux millefeuille de légumes au chèvre, coulis de tomate fraîche ou encore une soupe froide de concombre et radis.

L'addition : 10,50 € la formule buffet, à la carte entre 17 et 22,30 €.

■ 22, rue Maurice-Fonvielle, Toulouse. Tél. : 05 61 12 15 15. www.saveursbio.com Ouvert du lundi au samedi, de 11 h 45 à 14 h 15 et de 19 h à 22 h.

5 RESTOS VEGGIES ET DÉLICIEUX

Ce n'est parce qu'on est végétarien qu'on doit se contenter de manger des graines germées! Notre sélection d'adresses 0 % viande, 100 % gourmandes.

LE PLUS INDIEN : Manger autrement chez Prasad

L'équipe déploie des trésors de sourires, d'humour et d'attention pour que l'on se sente bien. Le chef Prasad propose une cuisine végétarienne indienne riche et variée, plus ou moins épicée.

Dans l'assiette : à midi, on opte pour une assiette gourmet avec les meilleurs légumes bio de la saison et le soir, pour un thali, un plat complet de légumes, légumineuses, riz et pain. Si vous avez des besoins spécifiques (sans gluten, sans produits laitiers, végétaliens), il suffit de le mentionner.

L'addition : salade du jour à 7 €, assiette gourmet à 8,80 €, thali à 12 €.

■ 155, grande rue Saint-Michel, Toulouse. Tél. : 05 61 32 68 41. www.resto-bio-toulouse.com - Ouvert du lundi au samedi, de 12 h à 14 h et de 19 h 30 à 22 h.

✓ **DE BONS CONSEILS** La naturopathe toulousaine Valérie Vidal propose des consultations de cuisine végétarienne pour permettre d'ajuster son alimentation. L'idée? Trouver un équilibre entre les protéines végétales, les produits complets et les aliments frais. Après un bilan personnel, Valérie fait un « état des lieux » - goûts, habitudes, rythme de vie - pour ne pas changer brutalement les pratiques et laisser l'organisme s'adapter. Elle propose également un accompagnement sur le long terme.

■ 173, avenue de Castres, Toulouse. Tél. : 06 14 55 62 65. www.valerievidal.fr