

GLOSE



JUDY MARKET : UNE ÉPICERIE SANS GLUTEN ET « QUALITARIENNE » (PARIS 1^{ER})

Première adresse polyvalente de l'année : Judy Market. À la fois épicerie, cantine, coffee shop, comptoir et traiteur. Et le tout sans gluten. On débute l'année sagement, je vous dis !

○ Judy Market : une cuisine qualitarienne ○

Si vous fréquentez régulièrement le **6^e arrondissement de Paris** et êtes déjà familier avec le nom « Judy Market », ce n'est pas surprenant. Suite à l'ouverture de Judy Restaurant rue d'Assas et de Judy Market rue de Fleurus, la marque étend son empreinte avec cette nouvelle adresse située au cœur de Paris, côté rive droite.

Dominique Gassin, naturopathe et micro nutritionniste, a créé Judy pour promouvoir ce qu'elle nomme une cuisine « qualitarienne ». Si vous lisez ce mot pour la première fois, pas d'inquiétude. La **philosophie qualitarienne** est une vision importée de l'étranger et non d'un french boboland...

Selon Dominique :

“ « Être qualitarien, c'est adopter en pleine conscience un mode de vie qui serait bon pour soi, son corps et son esprit, tout en respectant les autres et la planète. Elle est née du constat suivant : d'un côté, une quête de l'alimentation bonne pour la santé sans penser à l'impact sur l'environnement ; de l'autre, des régimes se préoccupant de la planète mais sans se soucier de la santé. Mon approche consiste à regrouper ces deux idéaux mais aussi à prendre conscience que se nourrir est un acte militant qui nécessite des choix raisonnés. Être « qualitarien », c'est adopter un mode de vie bon pour son corps tout en respectant les autres et la planète. Sans oublier le facteur plaisir, le plus important. »

○ Mon avis : une cuisine inclusive ○

Judy Market Rousseau présente une jolie façade, similaire aux jolies petites adresses que la **Parisienne** affectionne tant !

Judy propose une carte sans gluten élaborée à partir de produits de saison bios/et ou locaux. Si elle propose une cuisine flexitarienne, la majorité est pourtant composée de plats végétariens ainsi que des options vegan et sans lactose. Mais on craquera devant les jolis packaging en Craft renfermant du granola 100% bio et les jolis bocaux de pâtes à tartiner ou autres. Avis aux palais sucrés : si vous êtes habitués au sucre raffiné, vous risquez d'être un peu désorientés par des aliments sucrés naturellement. En revanche, les amateurs de saveurs authentiques seront ravis !

L'étalage des plats gourmands mais *healthy* dans le frigidaire donne irrémédiablement envie de tester, surtout les soupes et bouillons en cette saison glaciale.

Côté tarifs, les prix peuvent paraître un peu élevés vu la taille des contenants : les salades sont entre 8,50€ et 9€, les bowls entre 12€ et 14 €, le sachet de granola 8€-8,5€. C'est le prix à payer du bio et de la qualité...

Coup de cœur pour l'ambiance feutrée du 2^e étage : on attend de voir ce que nous réserve Dominique Gassin comme événements dans ce lieu très cosy aux tons chauds et naturels...

Judy Market séduit avec sa carte sans gluten mettant en avant des plats végétariens, vegan, et sans lactose. Venir chez Judy, c'est vivre une expérience gourmande et saine à la fois !