



# HOLISSENCE

FOOD | NOUS ADORONS

## The Cure, restaurant d'humeurs

2 MOIS AGO BY CÉCILE RUDLOFF



Prenez une marmite de zen, ajoutez-y une pincée de détente et quelques feuilles de sérénité. Consommez chaud, et savourez l'effet... Suis-je tombée sur la tête? Pas du tout ! Depuis quelques semaines, le restaurant The Cure nourrit nos humeurs grâce à des recettes ciblées. Découvrez.

### Le pouvoir des ingrédients

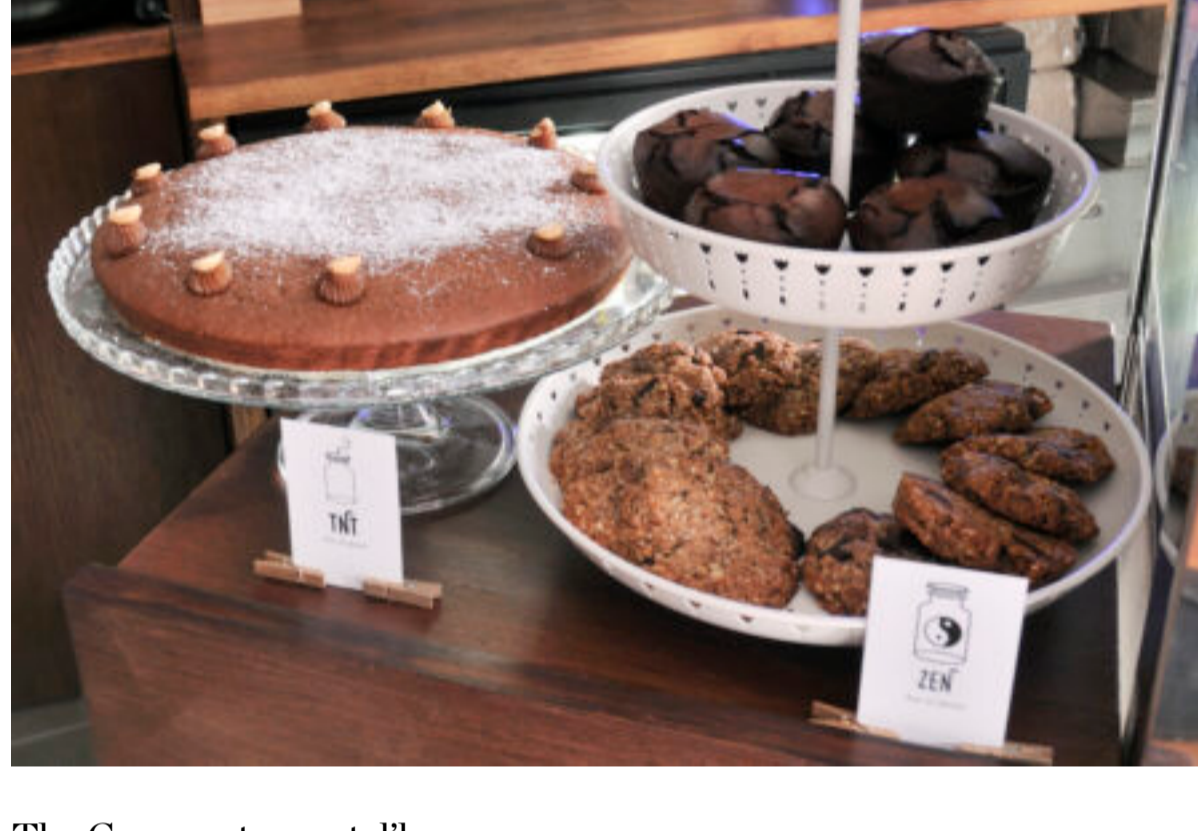
C'est Stéphanie Teyssandier qui a eu l'idée géniale de The Cure. « *J'étais avocate depuis neuf ans quand j'ai ressenti le besoin de donner plus de sens à ma vie, raconte-t-elle. Comme j'étais aussi passionnée par la nutrition et la cuisine, j'ai trouvé intéressant d'allier les deux. Alors, je me suis intéressée aux bienfaits des aliments et à l'effet de leurs combinaisons. Si notre humeur guide ce que l'on a envie de manger, ce que l'on mange peut influencer notre humeur...* »

Pour élaborer la carte de The Cure, Stéphanie a fait appel à un chef et une nutritionniste. Ensemble, ils ont concocté des plats capables d'équilibrer notre forme physique et notre mental. Comme le Zen, destiné aux convives stressés : une assiette d'orge perlé, cuisiné en risotto avec du chorizo, du poivron, de la pulpe de tomates et des oignons. Ces matières premières gorgées de magnésium et d'acides aminés améliorent les neuro-transmissions. Pour les épuisés, le TNT cumule vitamines et glucides complexes, avec blé dur, courgettes, poivrons, épinards, carottes, noix de cajou, graines de chanvre et sauce à l'ail.

### La diététique décomplexée

Ce que l'on apprécie, chez The Cure, c'est la légèreté avec laquelle ce nouveau concept intelligent est présenté. Oui, les plats ont été mis au point de manière scientifique, mais Stéphanie ne nous assomme pas d'imbitables explications techniques. Si le jour de notre visite on est plutôt d'humeur à se lâcher, c'est ok : le plat RAF (pour Rien à F...) est composé, selon l'humeur de la chef, de tout ce que l'on n'a raisonnablement pas le droit de manger. Comme du boeuf mitonné avec du riz, du curry et du lait de coco. Pas complètement junk food non plus.

Ce que l'on aime, aussi, c'est que les propositions varient. En ce moment, le Winter is coming permet de se préparer aux premiers frimas. Au printemps, on trouvera l'EPS pour les sportifs, le Fit pour celles qui font régime ou le RAM, pour la mémoire. Evidemment, le concept est décliné en version sucrée, avec les mêmes effets. Et pour ne rien gâcher, on peut déguster sur place, dans un lieu cosy et chaleureux, ou emporter. C'est parfait !



The Cure, restaurant d'humeur

34 rue Notre dame de Lorette (Paris 9)

Ouvert du lundi au vendredi de 12h à 15h.

Et pour en savoir plus, [www.thecure-restaurant.com](http://www.thecure-restaurant.com) (également sur Facebook et Instagram).



TAGGED: *diététique, Healthy, restaurant, the cure*

## VOUS ALLEZ AIMER AUSSI



**La sauge, cette plante qui vous veut du bien**



**Mumi, le petit restaurant qui monte, qui monte**



**Le futur de la food est-il vegan ?**

ARTICLE PRÉCÉDENT

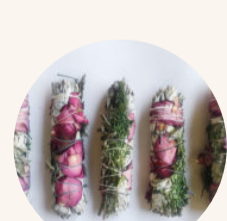
**10 changements à opérer pour un hiver healthy**

ARTICLE SUIVANT

**Après-midi bien-être avec Holissance**



## ARTICLES RÉCENTS



**La sauge, cette plante qui vous veut du bien**

7 JANVIER 2018



**Les secrets de beauté de Rosie Huntington-Whiteley**

6 JANVIER 2018



**L'optimisme, c'est bon pour la santé**

5 JANVIER 2018

## NEWSLETTER

*Inscrivez-vous !*

Votre adresse e-mail

JE M'INSCRIS

## SUIVEZ-NOUS SUR INSTAGRAM

Instagram did not return a 200.