

## 100% sans gluten à Paris, Le Judy est le restaurant où aller!

par Chloé | Fév 27, 2020 | France, Paris | 0 commentaires

Le Judy, le restaurant 100% sans gluten à Paris le plus atypique et relaxant! Et oui, un concept unique inspiré par Dominique Gassin, australienne et naturopathe.



Depuis plus de 3 ans, cette cantine "qualitarien" anime le 6ème arrondissement de Paris, une quartier de la capitale qui ressemble à un petit village entouré par Le Jardin du Luxembourg. Ce restaurant reçoit une clientèle habituée, et a une atmosphère très agréable, calme et relaxante. Pas d'ordinateur, mais davantage orientée vers la communication pour accueillir tous les nouveaux arrivants qui souhaitent manger chez Judy!

### Cette cantine qui vous propose de la nourriture 100% sans gluten à Paris vous accueillera avec quelques tables à l'intérieur et à l'extérieur.

Cependant, si vous êtes pressé, il y a le marché libre-service Judy juste à côté du restaurant! Parfait pour manger des aliments sains tout en allant à une réunion ou en prenant le train!

Au menu:

- un petit déjeuner de 8h à 11h30 avec du pain perdu, des pancakes, du yaourt vegan, des toasts aux avocats, des tartines aux champignons... Hmm, j'adore! Je rêve d'y retourner!
- Pour le déjeuner, servi de 11h30 à 15h00, vous pourrez choisir entre une soupe, un bol, quelques pancakes, un végétarien (vegan et sans gluten bien sûr), un poulet teriaky absolument incroyable. Ils ont également un plat du jour qui change tous les jours, et qui est préparé en fonction des produits de saison.
- Enfin, les produits "All day" peuvent être consommés jusqu'à 17h30 avec des desserts et des pâtisseries sans gluten, principalement vegan et sans sucres raffinés. Je suis super heureuse d'avoir pu prendre des desserts pas trop gras, ni trop sucré! Chez Judy, vous n'allez avoir aucun regret!



Ils sont également ouverts les samedis et dimanches et seront heureux de vous accueillir avec un menu de fin de semaine fait pour vous! Aucune réservation n'est possible.

Un petit plus à savoir sur le Judy: ils proposent des jus pressés à froid. C'est une méthode qui permet de conserver toutes les qualités des fruits et légumes pour encore plus d'énergie et de bonne santé!

Et puis,

### tous leurs produits sont biologiques et respectent la nature!

D'ailleurs, ils vont bientôt retirer leur avocat de leur menu pour être encore plus respectueux de l'environnement. Ne vous inquiétez donc pas de l'origine des produits, la plupart d'entre eux proviennent de France avec des fournisseurs locaux et qui respectent les saisons. En effet, ils travaillent avec Sain Boulangerie pour leur pain sans gluten ou Coutume café pour leur super bon café!

Oui, le menu change chez Judy! Avec tout ce qu'il se passe en Australie, Dominique l'a bien compris: le respect de l'environnement, mais aussi de son corps est primordial.

C'est en effet, après avoir été élevée en Australie et avoir reçu une formation en naturopathie, que Dominique a commencé à penser à ouvrir Judy.

En plus d'être un restaurant super bon, 100% sans gluten et respectueux de l'environnement, le Judy propose une cure de désintoxication. Il s'agit principalement de jus pressés à froid et de lait d'amande maison à boire au cours de la journée. Cela vous permettra de purifier votre corps et de donner un coup de fouet à votre organisme. Et vous savez quoi? C'est Dominique elle-même qui crée cette cure dans le laboratoire de Judy.

Ce qui rend ce restaurant unique, c'est son espace de détente situé au-dessus de l'établissement.

### Oui, le Judy ne s'arrête pas à la nourriture sans gluten, saine ou à une cure de désintoxication, il va plus loin.

Dominique souhaitait partager ses connaissances sur la naturopathie en créant son centre Yellow qui propose des cours de yoga, de Pilates, de relaxation et de méditation. Tout est fait pour que vous vous sentiez bien dans votre corps! Possible de réserver sur le tableau dans le restaurant ou tout simplement sur le site internet Yellow.

Enfin, Judy propose des conférences sur les femmes les mardis et jeudis. Vous pouvez également consulter le programme au restaurant ou sur le site web.