

Judy, une cantine et une épicerie qualitative



Végétarisme, véganisme, flexitarisme, sans-gluten, hypocalorique, lactose free... Ces dernières années, de nombreux qualificatifs ont émergé et se sont fait une place dans notre vocabulaire pour décrire différents régimes alimentaires. Mais avez-vous déjà entendu parler du qualitarisme ? Ce terme nous vient de Dominique Gassin, naturopathe et fondatrice de Judy, une cantine bien particulière. Situé au cœur du 6ème arrondissement de Paris, rue d'Assas, le Judy est un concept aux multiples facettes qui revendique et promeut une cuisine qualitative. Présentation de cet établissement, labellisé deux macarons Écotable.

Bonjour Dominique, est-ce que tu pourrais te présenter et nous en dire plus sur ton concept ?

Bonjour, je m'appelle Dominique Gassin. Je suis australienne, mais j'habite en France depuis 18 ans. Je suis naturopathe, micronutritionniste et fondatrice du Judy.

Le Judy est un restaurant que l'on a créé en 2016 avec ma famille et des associés dans le but de pouvoir partager cette philosophie de vie qualitative. Être qualitatif, c'est avoir la conscience de prendre soin de soi et de la planète de par ses choix alimentaires, mais aussi, plus généralement, de consommation. Notre objectif avec le Judy est de démontrer aux gens que l'on peut manger sans gluten, sans sucre raffiné et sans produits transformés, qui sont des produits inflammatoires et mauvais pour la santé, et pour autant avoir une cuisine très savoureuse, riche en goût et gourmande. En tant que naturopathe et micronutritionniste, je conçois moi-même les recettes servies dans le restaurant. L'idée est d'apporter un maximum de nutriments, de phytonutriments et d'antioxydants dans les plats que l'on propose. On est vraiment sur une cuisine locale, saisonale et de qualité. On focus beaucoup sur les plantes, mais on a aussi des protéines animales. On les présente simplement plus comme des condiments. J'ai également un cabinet qui s'appelle Yellow juste au-dessus du restaurant, où l'on est plusieurs praticiennes (psychologue clinicienne, médecine énergétique, chinoise, hypnose et neurofeedback). Tout cela permet de proposer un espace wellness, où nos clients peuvent profiter d'une consultation, suivie d'un délicieux buddha bowl.



Quelles sont les valeurs portées par l'établissement ?

Aujourd'hui, manger est une forme de militantisme et de respect pour l'avenir de la planète. Chez Judy, on est beaucoup dans le respect de la terre. On essaie vraiment d'adhérer à tout ce qui est saisonnier, local au maximum et biologique ou raisonné. Une autre de nos valeurs est l'éducation. Nous faisons une cuisine pédagogique pour sortir des idées reçues et montrer que la cuisine healthy peut être très gourmande. Jusqu'à, nous éduquons nos client-es au sein de notre restaurant, mais nous allons désormais au-delà grâce à notre gamme épicerie qui nous permet de montrer qu'il est possible de ramener ce type de cuisine à la maison. Le but est de montrer qu'il est possible de bien manger sans que cela soit compliqué ou trop cher, car c'est souvent les craintes des client-es. Enfin, il y a bien sûr l'écoresponsabilité. En Australie, l'écoresponsabilité est ancrée depuis de nombreuses années, donc quand je suis arrivée en France, il m'a paru évident d'incorporer ces valeurs dans mon établissement. D'ailleurs, une de mes volontés était de présenter ce genre de cuisine aux Parisien-nes. On essaie de faire passer le message de notre démarche à travers les assiettes, mais aussi à travers les emballages que l'on choisit, ou encore en faisant des collaborations avec des marques ou des personnes alignées avec nos valeurs... Le label Écotable fait d'ailleurs partie de cette démarche !

Comment avez-vous découvert Écotable et pourquoi avoir choisi de vous faire accompagner dans votre démarche ?

J'ai connu Écotable par ma belle-sœur qui est associée dans le groupe de restaurants Coolangatta. Pendant le COVID, ils cherchaient un label engagé et responsable pour valoriser leur démarche, et elle a découvert Écotable. Il nous a paru évident que l'on devait également travailler avec vous. La labellisation d'Écotable est importante pour nous parce qu'elle nous donne une charte à suivre, et cela nous aide à être vraiment sincères dans notre démarche. On s'appuie beaucoup sur vos recommandations pour avancer. Votre annuaire est également très utile, car nous essayons de nous améliorer constamment dans le choix de nos fournisseur-ses et prestataires.

Au-delà de l'accompagnement du restaurant, nous avons eu l'occasion de mettre en place plusieurs collaborations. J'ai pu intervenir à l'école Ferrandi pour parler aux futur-es restaurateur-ices de l'avenir et de l'importance de faire évoluer le contenu des assiettes. Ça a été une rencontre très positive.

Est-ce que tu peux nous parler un peu de l'équipe ?

Nous avons une super équipe, qui est très engagée. Quand on vient travailler ici, on est dans une démarche autre que simplement être serveur-se ou cuisinière, du fait de notre volonté de faire une cuisine pédagogique. Notre clientèle pose énormément de questions, ils et elles nous demandent des tips, des recettes... Il nous tient à cœur de leur répondre et de les sensibiliser à notre démarche. On travaille avec beaucoup d'amour.



C'est quoi la suite pour Judy ?

Nous avons ouvert une nouvelle adresse dans le 1er arrondissement en août dernier, où l'on fait de la restauration sur place et à emporter, et où l'on propose également nos produits d'épicerie. On va certainement élargir notre gamme d'épicerie avec nos offres de cures. Nous faisons des cures bien-être avec des bouillons de légumes et ce concept commence à vraiment marcher, la clientèle répond à l'appel.

Nous allons également continuer de nous améliorer côté écoresponsabilité, car être dans cette démarche implique d'aller jusqu'au bout, et il y a toujours ces questions à creuser. Il y a encore des solutions qui ne sont pas abouties actuellement, sur les questions d'emballage ou encore d'eau. Mais on sait que des personnes travaillent dessus, et c'est pour ça aussi que c'est intéressant d'être avec Écotable parce qu'on sait qu'on sera informé-es de toutes les nouvelles recherches et solutions.

Un message à faire passer ?

Je pense qu'il est urgent d'intégrer l'écoresponsabilité dans notre quotidien. Les restaurateur-ices doivent tous s'y mettre, on remarque d'ailleurs qu'il y a un mouvement vers ça. Les grand-es chef-fes travaillent de plus en plus le végétal dans l'assiette, avec des produits bio, locaux et de saison. Il faut continuer en ce sens, et sensibiliser pour que cela atteigne le plus grand nombre.