

MASLOW

Veggie & Sexy\

14, Quai de la Mégisserie – 75001 Paris\





Maslow ouvre ses portes sur le Quai \ de la Mégisserie et dévoile une cuisine végétarienne et follement désirable. \ A grands coups de gourmandise, de créativité et de good vibes, les restauratrices Julia Chican Vernin et Marine Ricklin et le chef Mehdi Favri démontrent que l'on peut manger sans viande ni poisson tout en se faisant vraiment plaisir, et en partageant un moment de délicieuse convivialité. \ Les petites assiettes, généreuses et décomplexées, électriques et affirmées, ne sont pas là pour ne s'adresser qu'aux végétariens... pas non plus pour faire la morale... mais bel et bien pour prouver que l'on peut être fexitarien sans s'ennuyer un quart de seconde. Et pour nous en convaincre encore un peu plus, Maslow est un lieu de vie aussi beau que joyeux. La designer Juliette Rubel a imaginé le décor haut en couleurs des grandes tablées du bonheur.



GAZ
LA TOUTE DES FUMES

MASLOW

1^{er} ARR.
QUAI
DE LA
MÉGISSERIE

Manifeste \

*« Chez Maslow, le mushroom katsu est ultra croustillant et régressif ; le commis est content car il travaille dans le calme et sans se faire crier dessus ; on n'épluche presque aucun légume car aucun n'a été cultivé avec des pesticides ; le crémier récupère le compost pour le mettre sur ses prairies ; on peut venir travailler avec un double espresso et un cake à la noisette le matin ; la serveuse est souriante car elle est reposée et elle est reposée car elle ne travaille que quatre jours sur sept ; l'après-midi il y a une douce odeur de café et du bon son pour se poser tranquillement ; les glaces et les sorbets sont maison ; c'est le feu à l'heure de l'apéro, surtout en terrasse, surtout quand le soleil se couche sur la Seine ; la chaleur des groupes frigorifiques chauffe l'eau qui sort des robinets ; la cheffe pâtissière récupère le verts des poireaux que lui donne le sous-chef de cuisine et elle en fait de la poudre verte très bonne qu'elle donne à la team du bar ; rien ne se perd et tout est aussi bon que vertueux » *

\

Julia Chican Vernin, Marine Ricklin et Mehdi Favri \





Cool & conscient \

Aux prémices de Maslow, une histoire de passion et de valeurs communes. La passion ? celle de la bonne bouffe ! Que ce soit la gastronomie française, la street food, la cuisine du voyage, Julia, Marine et Mehdi sont des mangeurs sans frontières. Les valeurs ?

L'écoresponsabilité et l'envie de travailler dans le respect de chacun. \ Ils ont vite compris qu'il était temps de repenser le restaurant à travers une vision engagée mais surtout pas moralisatrice. Le trio prouve que l'on peut faire mieux pour la planète et pour ses équipes, sans aucun compromis sur le plaisir. \ \

Ils font le choix de ne pas travailler les viandes et poissons car c'est probablement le plus efficace pour baisser l'empreinte environnementale. \ Mais tous les autres produits, sourcés de façon raisonnée, font partie des assiettes virevoltantes du chef Mehdi Favri. Œufs, crème, fromages se marient aux végétaux de pleine saison dans une cuisine technique, spontanée, accessible... tout simplement inspirante.





V e g g i e & s e x y

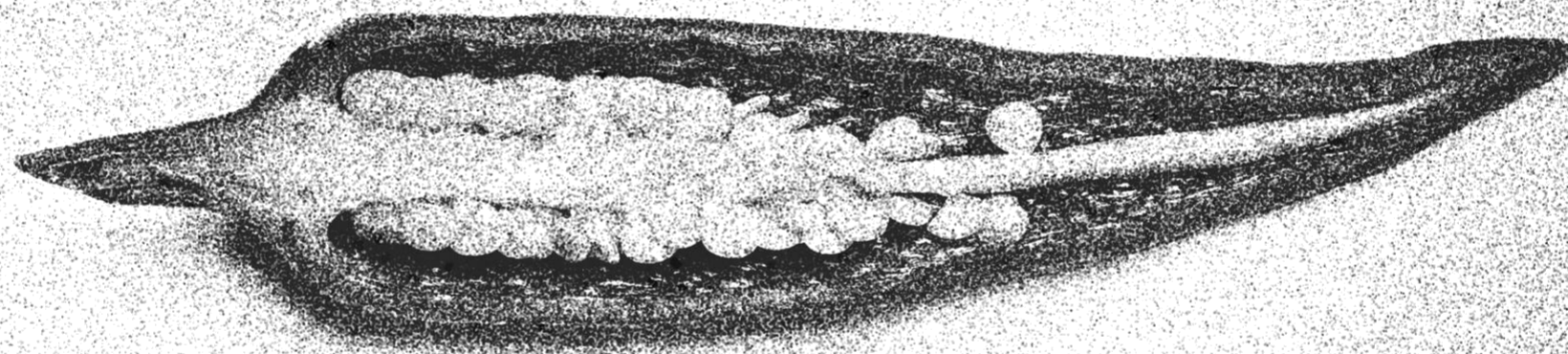
Chez Maslow, c'est véritablement la gourmandise qui règne. Les légumes sont tellement cuisinés, associés à des fritures bien junk ou à des sauces ultra mijotées, qu'ils révèlent des jeux de textures et de saveurs incomparables. On s'en délecte du bout de doigts avec un « goût de reviens-y » ou à gros coups de fourchette vigoureuse. De la comfort food à base de beaux produits rigoureusement sourcés jusqu'aux créations super techniques sans en avoir l'air, on se laisse totalement embarquer par les assiettes qui virevoltent sur les tables.



Le **Scotch Egg aux champignons** nous fait littéralement oublier la chair à saucisse. La **Galette du bled**, en hommage aux origines du chef, est un pain de semoule bien crispy surmonté d'une divine crème d'ail, salade d'herbes et olives. Les **Gnocchi cacio e zaatar**, sont tout moelleux, enveloppés d'une douce crème à la tomme de brebis et délicatement parfumés au zaatar. Le **Queso fameado et asperges**, est un bon gros shoot de tomme fraîche fondue, réveillé par un pep's d'huile citronnée dans lequel on plonge les asperges rôties et des gros croutons beurrés.

La **Papate douce chimichurri**, à la texture fondante, se pare du fameux condiment argentin herbacé et relevé qui se marie à merveille avec un jus végétal intensément réduit. Tout en fraîcheur, le **Carpaccio de chou rave**, est d'une addiction absolue avec son assaisonnement d'huile noire, pralin de cajou et menthe. Les **Pommes paille** sont un véritable modèle du genre tant on ne peut simplement pas s'arrêter de piocher dedans et de les dipper dans les sauces maison. Et le **Mushroom katsu** est une pépite incontournable de la carte dont le champignon savoureux est contrasté par une panure croustillante et accompagné d'une sauce Shibuya. Avec un sourcing exigeant, le plus local possible, et raisonné par principe, les créations épousent les saisons pour une carte toujours vivante, toujours en mouvement, toujours surprenante.







Niveau desserts, la maestria du chef n'est pas en reste. En pleine saison, il balance une **Tarte rhubarbe meringuée**, dont le fruit est travaillé comme en crémeux acidulé et niché sous une meringue italienne fondante et généreuse. Il nous rend accros à son **Bucket de choux** garnis à la crème vanille fumée de Madagascar et arrosés de caramel. Il nous fait voyager avec son **Mille-Fès** dont les feuilles de pâte flo très crispy accueillent une crème légère à la pistache et fleur d'oranger. Il fait même ses **glaces maison** et elles sont folles (sorbets rhubarbe et fraise, et crèmes glacées noisette, sésame noir et vanille).





Cocktails anti-gaspi \

\

La carte des cocktails a été créée dans une démarche anti-gasillage, en synergie avec la carte des plats et desserts. À chaque création de recette, le chef Mehdi Favri réfléchit à tout ce qu'il peut conserver de sa cuisine, pour le transformer en un ingrédient de premier plan pour la mixologie. Il travaille pour cela avec le chef mixologiste Samy Tabouche. Ils ont à cœur de valoriser autant de parures que possible et d'en faire des préparations maison qu'ils associent à des spiritueux français, en majorité. Ils apportent également une attention très particulière aux cocktails sans alcool et proposent une véritable cuisine liquide. Comme un clin d'œil, le nom de chaque cocktail fait référence à une « galère » rencontrée pendant la création du restaurant.





Parmi les cocktails qui nous feront trinquer et retringuer à tours de bras, **L'Étude** est un long drink super frais et estival, idéal pour blablater en terrasse. Les queues d'asperges vertes et de fraises ont été infusées dans un Vermouth pour en faire un sirop que l'on mélange à un superbe Crémant de Loire (100% Chenin) et topped au tonic.

L'Extraction (rhum Plantation, sirop de miel, citron, infusion de Genmaicha, le tout clarifié au lait de soja), comme un milk punch, est tout en rondeur et gourmand, le style de cocktail

« un peu traître » que l'on sirote l'air de rien. Ou encore **Le Truc**, un cocktail aromatique et pointu, dévoile un shrub maison de kombucha à la rhubarbe centrifugée et à la feuille de citronnier, relevé de quelques précieuses gouttes de liqueur Electric Velvet de la maison H.Theoria. Coté sans alcool, **Le No'Zeille** interprète les parures de biscuits de la pâtisserie qui sont mixées avec de l'eau de fguier et de l'oxalis. Celui-ci est clarifié comme un milk punch, la trahison en moins.





Joyeux design \

Signé par Juliette Rubel, le décor de Maslow vibre d'une énergie unique qui inspire la joie. La couleur orange parcourt le lieu comme un emblème. C'est la couleur choisie par Yannis Varoutsikos, de l'agence La courtoisie créative, pour créer une direction artistique vive et urbaine, au cœur de l'identité visuelle. L'architecte a ainsi réinventé les vastes volumes jusqu'à dans les moindres détails.

Dans un esprit post-industriel, les gaines métalliques sont mises en évidence, avec un laquage du fameux orange vitaminé, et contrastent de façon saisissante avec le béton beige texturé des murs et le bois du parquet d'origine.





Fidèle à ses aspirations esthétiques, Juliette Rubel a dynamisé l'espace grâce à un important travail de la lumière qui sculpte les volumes. Dessinée sur mesure et suspendue, une structure métallique éclaire la salle autant qu'elle attire tous les regards. Tout près, tel un rideau, des luminaires du Studio Vantot, édités par DCW, semblent se dupliquer à l'infini. Signature architecturale, les miroirs offrent des jeux de profondeur et étirent les perspectives. En forme de bandes,

disposés de manière inclinés sur les murs, ils dévoilent l'extérieur et la vue sur la Seine.

L'ensemble des assises du restaurant \ - dont des chaises de Bruno Rey - sont vintage dans une démarche de sourcing raisonné ; elles proviennent toutes du Cartel de Belleville. Dans ce même esprit écoresponsable, les matériaux sélectionnés proviennent d'entreprises françaises afin de limiter l'impact environnemental. Avec une attention portée au moindre détail, Juliette Rubel dialogue au plus près des engagements de Maslow. \

\ L'architecte a également su tirer parti des contraintes liées au bâtiment dont une partie est inscrite au patrimoine historique. Derrière une façade en bois classiquement parisienne, Maslow révèle un univers audacieux relevé d'un zeste de glamour.







Chef hors norme

A 32 ans, le chef Mehdi Favri a un parcours atypique, à commencer par ses six années d'études hôtelières. BEP, Bac technologique et BTS, il s'amuse à dire qu'il a « presque un doctorat hôtelier ». Lors de son apprentissage, il est notamment passé par les cuisines du Chardenoux des Prés et du Park Hyatt Vendôme.

Mais le plus surprenant, c'est qu'il a entamé la vie active au sein du laboratoire de recherche alimentaire du professeur de Harvard, David Edwards, à Paris. Durant plusieurs mois, il a travaillé avec des étudiants et chercheurs du MIT sur les transformations moléculaires. En résulte une connaissance singulière des produits pour les sublimer, sans aucune « poudre de perlimpinpin », mais juste en maîtrisant chacune de leurs propriétés en fonction des cuissons et des extractions. Il dit d'ailleurs que le végétal offre un champ des possibles infini lorsque l'on prend du plaisir à le cuisiner sous toutes ses formes. Fort de cette expérience, il devient « chef événementiel » et produit de nombreuses expériences Food avec des designers culinaires, pendant plusieurs années.

Mais les l'envie d'un lieu bien à lui ne le lâche pas. C'est avec Maslow qu'il délivre enfñ sa vision d'une cuisine populaire et accessible, dans une démarche responsable pour l'environnement. Pas du tout végétarien pour autant, il a réduit sa consommation de viande par conscience écologique et s'est rendu compte qu'un restaurant végétarien où on s'éclate entre potes, n'existait pas vraiment. Bien dans sa tête et son époque, mais aussi un peu rebelle et impertinent, il aime les sensations junk de la street food, tout en étant passionné par la recherche de l'umami. Alors pour notre plus grand plaisir, sa quête quotidienne est de rendre les légumes incroyablement sexy.



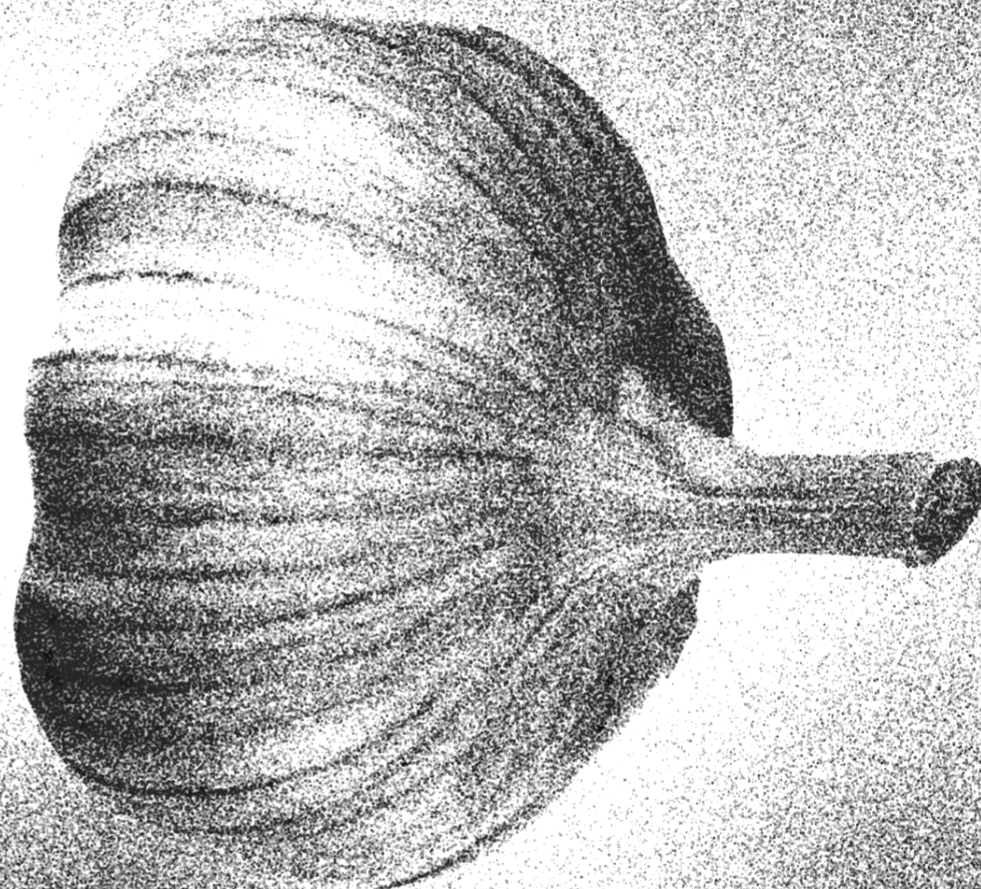
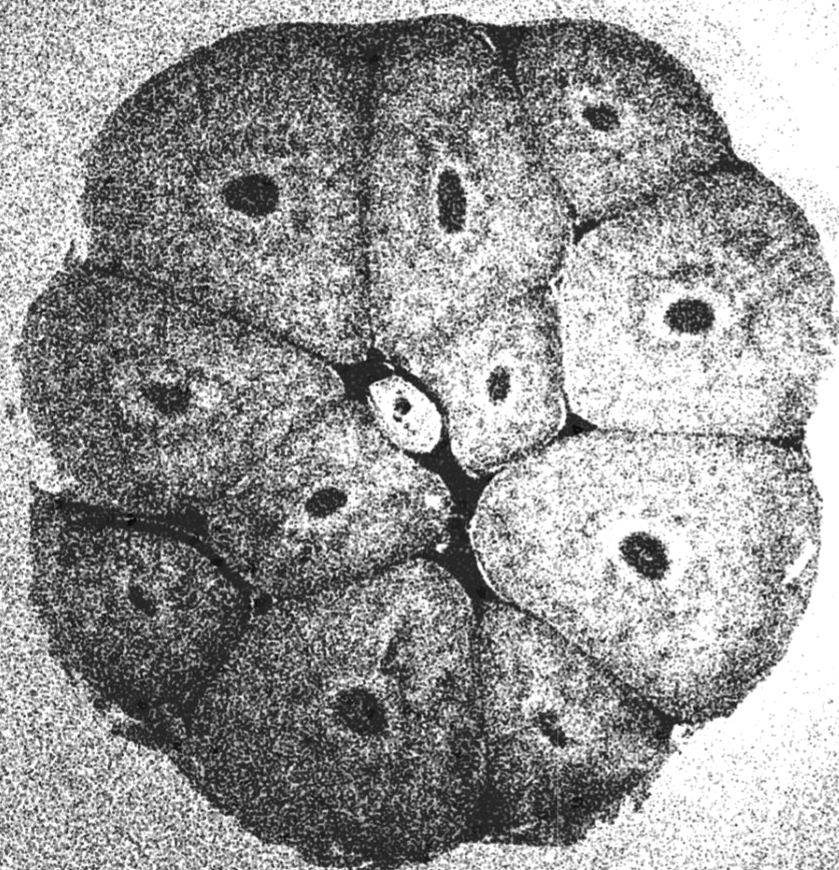


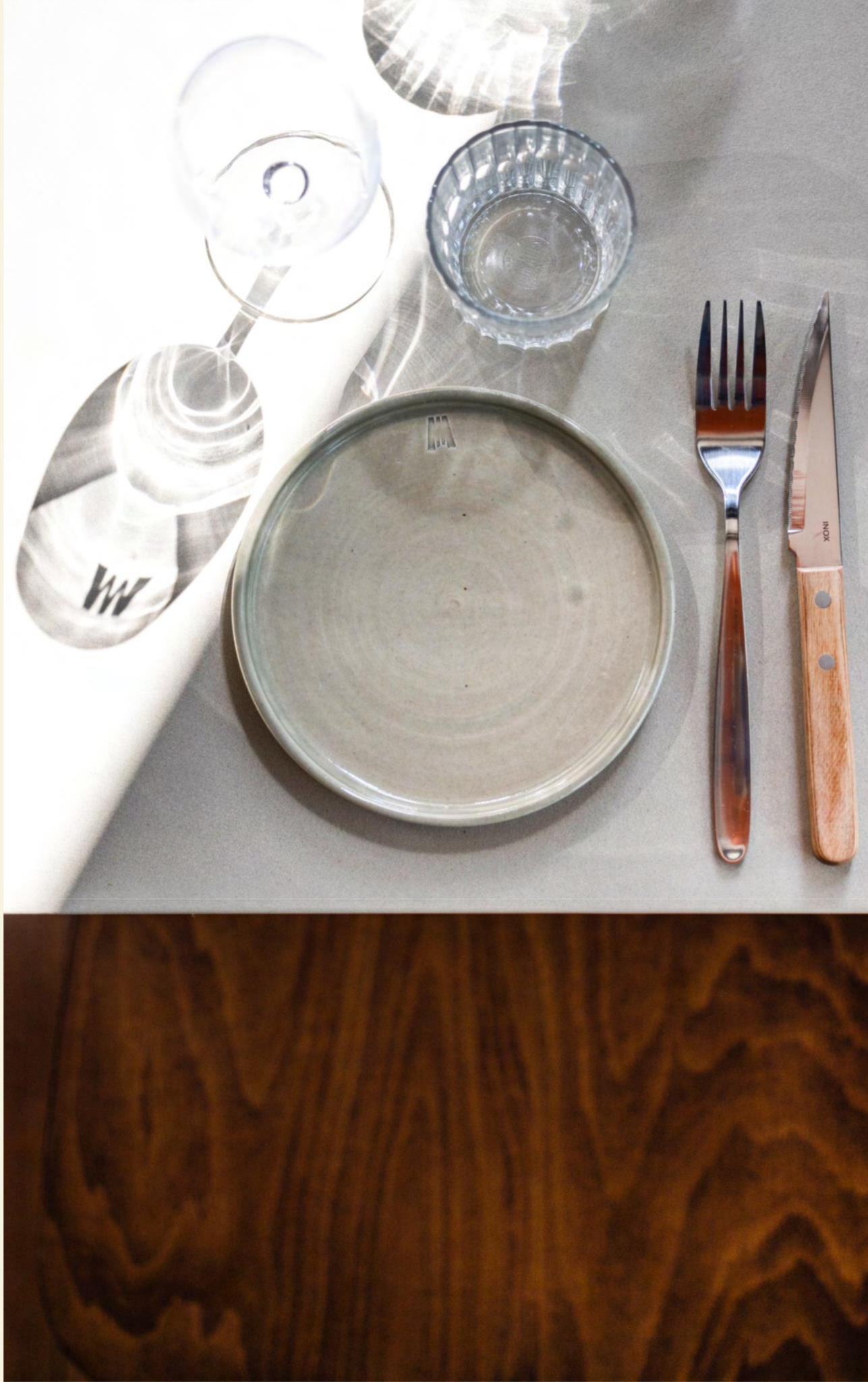
Restauratrices engagées

Julia Chican Vernin est une « professionnelle de la profession » depuis toujours. Son diplôme d'HEC en poche, la question ne se pose même pas, celle qui rêvait d'être cheffe quand elle était enfant va allier son esprit entrepreneurial et sa passion pour la cuisine. Intarissable sur l'histoire de la gastronomie, collectionneuse de livres de cuisine, grande voyageuse pour « manger aux quatre coins du monde et tout découvrir », elle embrasse directement une carrière dans la restauration et travaille durant huit ans pour un groupe d'établissements. C'est en 2015 qu'elle rencontre Patrick Asdaghi avec qui elle partage une profonde vision de l'alimentation écoresponsable. Ensemble, ils créent FoodChéri et commencent à introduire les bases d'une transition alimentaire qui ne peut se faire qu'au fur et à mesure et sans radicalité. Ils vendent FoodChéri en 2021 et quittent l'entreprise en 2022. Pour Julia, il est temps de créer un lieu de vie qui incarne ses convictions. Végétarienne depuis 6 ans, par conscience écologique, elle n'en est pas pour autant prosélyte mais soutient qu'il faut progressivement devenir de plus en plus flexitarien. Pour y arriver, c'est simple, « On peut kiffer en mangeant moins polluant ! ». Maslow c'est avant tout l'émotion de la table, une carte qui nous fait saliver et revenir, l'envie simple d'un « bon resto »... Elle souhaite atteindre nos cœurs de foodies urbains tout en réduisant drastiquement l'empreinte carbone d'un restaurant.

Marine Ricklin est une fexitarienne engagée qui a eu plusieurs vies. Bien que passionnée de cuisine depuis qu'elle sait tenir une fourchette, elle a commencé sa carrière dans la beauté. Durant huit ans, elle a été à la tête de la communication digitale de la maison Caudalie. La gastronomie la rattrape lorsqu'elle devient directrice de la communication de la maison Lenôtre durant deux ans. Impossible alors de changer de trajectoire. Elle rencontre Julia Chican Vernin en devenant directrice marketing et communication de FoodChéri. C'est le coup de foudre immédiat. Elles partagent les mêmes valeurs pour une démarche responsable au service du plaisir gastronomique. Ensemble, elles s'associent avec le chef Mehdi Favri pour créer Maslow. Autant passionnée de design que de cuisine, Marine a suivi chaque étape de la création du restaurant comme l'aboutissement du restaurant de ses rêves. Un lieu beau, plein d'énergie et de joie, comme l'écrin de la vision culinaire qui lui est chère.







INFORMATIONS PRATIQUES

14, Quai de la Mégisserie – 75001 Paris

Ouvert tous les jours

De 8h30 à minuit

Petit-déjeuner, déjeuner, dîner

Assiettes à partir de 6 €

Desserts à partir de 3,50 €

Cocktails 12 €

