

LES ROSEAUX PENSANTS



COMMUNIQUÉ DE PRESSE AVRIL 2024

LE TEMPEH

plat signature du restaurant
Les Roseaux Pensants à Cormery

Le restaurant Les Roseaux Pensants, situé au cœur de Cormery, présente son interprétation du Tempeh, le plat signature de l'établissement.

Faisant preuve de créativité et d'engagement envers une alimentation saine et durable, le restaurant offre désormais une expérience gastronomique unique en déclinant le Tempeh à partir de céréales et légumineuses locales.



« En proposant un Tempeh élaboré à partir de céréales et légumineuses locales, nous avons voulu offrir à nos clients une alternative inédite, délicieuse et nutritive, tout en soutenant une agriculture durable. »

- Stéphane -

Le Tempeh, un mets d'origine indonésienne, est traditionnellement préparé à partir de graines de soja fermentées. Toutefois, Les Roseaux Pensants ont eu l'idée de proposer une déclinaison du Tempeh en l'élaborant à partir de céréales et de légumineuses locales (ex : Quinoa du Berry, lentilles, haricots de Touraine etc.) Cette approche novatrice élargit, non seulement les horizons gastronomiques, mais contribue également à une alimentation plus équilibrée et respectueuse de l'environnement.





Le travail en cuisine autour du Tempeh .

Le Tempeh est réalisé grâce à l'action d'une spore spécifique (*Rhizopus oligosporus*) inoculée sur des céréales ou des légumineuses cuites. Cette spore, lorsqu'elle est maintenue à une certaine température et à un certain taux d'humidité forme un mycélium qui va lier les graines entre elles et développer de nouvelles saveurs.

À la carte depuis l'ouverture du restaurant, le Tempeh est devenu la recette emblématique des Roseaux Pensants puisqu'il permet de faire (re)découvrir les céréales et légumineuse de la Touraine, et des alentours, d'une manière tout à fait originale. Le processus de fermentation va en effet modifier la texture et les saveurs du produit utilisé pour surprendre nos papilles.

Stéphane réalise donc des Tempeh de Quinoa du Berry, de lentilles vertes ou beluga, d'haricot blanc, rouge, de pois chiche de Touraine ou encore de riz de Camargue. Un même Tempeh peut également être réalisé avec plusieurs céréales et légumineuses offrant ainsi des possibilités infinies.

Ensuite frit, poêlé ou encore laqué au miso maison, le Tempeh se marie parfaitement avec les légumes de chaque saison et peut être accompagné d'une sauce aussi bien dans l'esprit d'un beurre blanc au koji, d'un jus corsé végétal ou encore d'une sauce au kéfir de lait maison et herbes du jardin.

Ainsi, en plus d'être une préparation ayant un impact positif sur notre environnement, il offre un panel de saveurs et de textures inédites qui lui confère toute sa place dans la gastronomie actuelle.



Le Tempeh offre une excellente alternative aux produits d'origine animale, étant une source de protéines complète avec tous les acides aminés essentiels. De plus, il est riche en fibres, fer, calcium et vitamines B, essentiels pour la santé. Sa fermentation le rend facile à digérer, et sa faible teneur en gras en fait un choix sain. Sa polyvalence en cuisine permet une grande variété de préparations.



Situé au cœur de Cormery, Les Roseaux Pensants est un restaurant dédié à la création de plats innovants et savoureux, mettant en valeur les produits locaux et une approche respectueuse de l'environnement. Dirigé par Stéphane Enault, chef de cuisine, et Laurène ATTIA, directrice de salle, le restaurant s'engage à offrir une expérience gastronomique unique tout en promouvant une alimentation saine et équilibrée.



Les Roseaux Pensants ont reçu la distinction de 3 macarons Écotable seulement dix mois après l'ouverture.

Lors de la remise des prix du label Écotable en avril 2024, « Les Roseaux Pensants » se sont imposés à la 4^e place du Prix Restaurant en circuit court et du Prix du Restaurant Locavore.

Une reconnaissance méritée pour un couple autodidacte qui a su transformer leur passion du végétal en une expérience culinaire originale et respectueuse de l'environnement.



LES ROSEAUX PENSANTS

2 Place du Mail, 37320 Cormery

02 47 43 40 32 – lesroseauxpensants.fr

Pour le déjeuner – du mercredi au dimanche

Pour le dîner – jeudi, vendredi et samedi

Jeudis soir à compter du printemps

Dimanche soir l'été



Les Roseaux Pensants



[les_roseaux_pensants](https://www.instagram.com/les_roseaux_pensants)



Crédits photos : Laura Layani p.1 / Elisabeth Froment p. 2, 3
Identité visuelle : Camille Depoux et Henriette Arcelin



LES ROSEAUX
PENSANTS



LES ROSEAUX PENSANTS

Une cuisine **engagée** et **végétale**.

Situé au cœur du charmant village de **Cormery**, dans la Vallée de la Loire, se dresse une bâtisse centenaire qui abrite le restaurant gastronomique « Les **Roseaux Pensants** ».

Tenu avec passion et dévotion par Laurène et Stéphane, cet établissement est bien plus qu'un simple lieu de restauration ; il incarne une véritable ode à la **cuisine végétale**, à l'éthique et à l'écoresponsabilité en prônant le circuit court.



LAURÈNE ATTIA & STÉPHANE ENAULT

Aux origines des Roseaux Pensants : une reconversion réussie et un engagement commun.

Laurène Attia et Stéphane Enault, avocats de formation et de profession, ont décidé de raccrocher la robe il y a quelques années, pour défendre une cause qu'il leur tenait particulièrement à cœur : celle d'une **alimentation plus durable** et plus **responsable**.

Stéphane Enault, passionné de cuisine, a travaillé pendant une année dans des cuisines parisiennes afin de préparer son CAP en candidat libre. De son côté, Laurène a choisi un chemin différent, en se formant à la **culture** et à la **transformation** des plantes aromatiques et médicinales.

En unissant leurs deux passions Laurène et Stéphane ont créé un lieu dédié au végétal et au circuit-court.

« Les Roseaux Pensants » voit alors le jour à l'été 2021 à Cormery, entre vallées, châteaux, vignobles et cultures céréalières. À 25 minutes de Tours et de Loches. Le concept : une table à la cuisine végétale et locavore, 25 couverts, deux salles, une terrasse ombragée, un jardin d'aromatiques, et pas moins de 100 bocaux de fermentation pour une vingtaine de recettes et créations différentes, tout au long de l'année.





Une cuisine **nature**.

Laurène et Stéphane prônent une cuisine locale, sans artifice, où le végétal est à l'honneur.

Depuis plusieurs années, ils ont développé une véritable expertise en matière de cuisine végétale. À travers la maîtrise de techniques culinaires variées (fermentation, torréfaction, cuissons, etc.), Stéphane propose des associations originales, relevant ainsi le défi de nous faire découvrir de nouvelles saveurs, de changer notre vision d'un légume, d'une céréale ou d'une plante que nous pensions bien connaître.

« Chaque plat est le résultat d'une cuisine subtile et réfléchie, où le végétal occupe une place centrale et est sublimé pour créer des saveurs uniques. »

- Stéphane -

Issu d'une famille d'agriculteurs céréaliers, Stéphane avait à cœur de mettre à l'honneur les céréales et les légumineuses dont les cultures sont légion en Touraine.

Grâce au travail réalisé par Laurène autour des plantes, il peut encore plus exprimer sa passion pour le végétal dans ses assiettes.



Désireux de sensibiliser le plus grand nombre à une alimentation plus durable, ils proposent également des ateliers autour de la fermentation (notamment la lactofermentation), de la teinture végétale, ainsi que des cours de cuisine autour des plantes.

Travaillant avec une vingtaine de producteurs au niveau du département et en tout une trentaine au niveau régional, l'objectif des Roseaux Pensants est de favoriser le collectif et de mettre en valeur les expertises et les passions de chacun. Avec Les Roseaux Pensants, Stéphane et Laurène cherchent à contribuer au développement d'une économie locale et circulaire.

Les boissons fermentées telles que le kombucha et le kéfir complètent cette offre écoresponsable.



Un couple **autodidacte**.

Une âme botaniste.

Après un début de carrière dans le droit, Laurène a entrepris un voyage tout à fait différent, embrassant sa passion pour les plantes aromatiques et médicinales. Fascinée par les infinies possibilités qu'offre la nature, elle a plongé dans l'étude des propriétés curatives et culinaires des plantes. Cultivant et cueillant une sélection de plantes pour le restaurant, elle permet d'ajouter une **touche unique** aux recettes de Stéphane, offrant des saveurs subtiles qui se substituent aux épices venues de loin.



Mais ce n'est pas tout. Laurène explore également l'art ancien de la teinture végétale, en extrayant les propriétés colorantes des plantes afin de créer de riches couleurs.

Elle a d'ailleurs fabriqué les menus du restaurant en teignant naturellement les couvertures, ajoutant ainsi une dimension artistique et personnelle à l'expérience culinaire.

Son parcours illustre parfaitement sa transition d'une profession à une autre, où son amour pour la nature et la créativité s'entrelacent harmonieusement pour inspirer à la fois le palais et l'esprit.



Un chef précurseur.

« Stéphane a toujours été fasciné par les traditions culinaires du monde entier et par la magie de la fermentation. »

- Laurène -



À travers des années d'exploration et d'expérimentation, Stéphane a perfectionné sa technique pour créer le tempeh parfait. Ce n'est pas simplement un plat pour lui, mais le symbole d'une cuisine aussi bien savoureuse que respectueuse de la nature et des producteurs.



À partir de céréales et légumineuses soigneusement sélectionnées, Stéphane réalise différentes préparations fermentées (koji, miso, shoyu, amazake, tempeh, etc.). Il fermente également des légumes et des fruits sous différentes formes (lactofermentation, ail ou pomme noires, etc.) afin de développer de nouvelles saveurs et de respecter scrupuleusement la saisonnalité.

Si la cuisine de Stéphane est très végétale, il apporte autant de soin au travail des viandes et poissons issus d'éleveurs et pêcheurs de Touraine (fumaison, salaison, cuisson basse température, maturation, etc.).

Les clients affluent vers son restaurant, attirés par une cuisine végétale et fédératrice, originale et locale, où toutes les générations peuvent se réunir autour d'un même repas, quel que soient leur choix et leurs motivations alimentaires. Avec sa cuisine, Stéphane entend ainsi ouvrir les esprits et faire découvrir au plus grand nombre une cuisine riche de sens et d'engagement.

Le tempeh, marqueur des Roseaux Pensants.

« Le Tempeh est la démonstration même que l'on peut faire voyager les papilles en s'inspirant de techniques culinaires lointaines, tout en promouvant le circuit-court, le terroir local et une alimentation durable. »

– Stéphane –



Tempeh de quinoa, crème de spiruline, gel de cresson, légumes de saison, beurre blanc au koji acidulé.

Le tempeh constitue le plat signature du restaurant. Pour le préparer, Stéphane inocule une spore (culture de champignons spécifiques) sur des céréales ou des légumineuses cuites.

Puis, il laisse la magie opérer, surveillant attentivement le processus de fermentation jusqu'à ce que le tempeh atteigne sa texture parfaite, ferme et pleine de saveurs. Frit, poêlée ou encore laqué, le tempeh de Stéphane incarne l'essence même d'une cuisine gastronomique dans l'air du temps, saine, gourmande et responsable.

LES ROSEAUX
PENSANTS



Mise en bouche souvenir paysan : knödel à la farine de châtaigne, tranches de filet de canard fumé par nos soins, jus végétal, betterave lactofermentée, sphère de cabernet franc pour « faire chabrot ».



La carte et les créations.

Le menu Cerealis en hommage aux origines paysannes de Stéphane.

Le menu Herbae à partir des récoltes et cueillette sauvages de Laurène.

Cerealis

Le menu «Cerealis» incarne la vision créative et **l'engagement** de Stéphane envers les ingrédients locaux et saisonniers.

Spécialement conçu pour la saison automne-hiver, ce menu dégustation offre une expérience culinaire unique où chaque plat, de l'entrée au dessert, met en valeur les céréales locales dans toute leur diversité et leur richesse.

Inspiré par les saveurs réconfortantes de la saison, Stéphane a méticuleusement élaboré chaque recette pour capturer l'essence de la terre et offrir une symphonie de goûts et de textures. Ce menu témoigne de la durabilité et de l'authenticité des produits sélectionnés, offrant aux convives une expérience culinaire riche en traditions locales et en innovations créatives.

Biscuit de silure et sarrasin, poêlée de shiitaké et sarrasin au beurre d'algue dulse, silure fumé, bouillon dashi.



Herbae

Le menu «Herbae» est une véritable expression de la passion et de l'expertise de Laurène pour les plantes.

Chaque plat élaboré par Stéphane met en valeur une plante cultivée ou cueillie avec soin par Laurène. Profitant de la **vitalité** et la profusion de la nature au printemps et en été, Laurène cultive plus d'une trentaine de plantes et fleurs comestibles (sauge, romarin, thym, origan, capucine, bourrache, agastache, shiso, tagète, etc.).

À celles-ci s'ajoutent les cueillette de plantes sauvages quotidiennes en bord d'Indre. Des plats légers et rafraîchissants aux **créations audacieuses** et aromatiques, le menu «Herbae» offre une surprise culinaire qui capture l'éclat et la vivacité de la saison.

Les producteurs main dans la main.

FRUITS & LÉGUMES

La Rosée des Prés, maraîchers à Truyes 
Arnaud Ducrocq, maraîcher à Sainte-Maure-de-Touraine 
La Branche à Fruits, arboriculteur à Saint-Branches 
Cressonnière de la Fontaine Archer, productrice de cresson à Courçay 
GAEC Saint-Paul, producteurs de champignons à Loches 
Alexis Giraudet, producteur d'asperges à Razines 

CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES

Théo Meneau, agriculteur à Marcilly-sur-Vienne 
Philippe Joubert, agriculteur à Betz-le-Château 
La Ti Bio d'Aire, agriculteurs à Courcoué 
Les Champs dons, agriculteur à Manthelan 
Sa majesté la graine, producteurs de quinoa à Nérondes (18) 
Biocamargue, producteurs de riz à Arles (13) 
Le Chat des champs, productrice de tofu à Nouzilly 

VIANDE & POISSON

L'Herbe tendre, éleveur de volailles à Truyes 
La Ferme des loges, éleveurs de volailles à Tauxigny 
La Mangrière, éleveurs de volailles à Ferrière-Larçon
La Mosellerie, éleveurs de porcs à Loché-sur-Indrois
Cédric Joubert, éleveur de boeuf Black Angus à Genillé 
Les escargots de Mémette, éleveuse d'escargots à Saint-Antoine-du-Rocher
Les viviers du moulin de Langeais, pisciculteur (truite) à Langeais
Martin-Pêcheur, pêcheur de Loire à Chisseaux

PAIN

Martin Desplat, paysan boulanger à Dolus-le-sec 

ÉPICERIE & AUTRES PRODUITS

Thierry Bouvet, Garum de Loire, Pêcheur à Montlouis
Aïta Alaba, producteurs de piment d'Espelette à Ustaritz (64)
Spiruline Jeanette, producteurs de spiruline à Louans
Micro Pousse Gorri, producteur de micro-pousses à Vernou-sur-Brenne
Huilerie Lepine, à Availles-en-Châtellerauld (86)
Biocoop restauration
Terre exotique, poivre de Bahia transporté par voilier, à Rochecorbon
L'Or des Bois, producteurs de farine Quercus à Loché-sur-Indrois

HERBES AROMATIQUES

La SICARAPPAM, Coopérative de producteurs de plantes aromatiques et médicinales 

PRODUITS LAITIERS & ŒUFS

Les Champs dons, producteur d'œufs à Manthelan 
Fromagerie des Frisonnes, producteurs de fromage au lait de vache à Buxeuil 
La Brebidoré, productrice de fromage au lait de brebis à Bridoré, conv 
Le Cabras, producteur de fromage de Sainte-Maure à Dolus-le-sec
La Laiterie de Verneuil, producteurs de beurre et de crème fraîche
La Bergerie du Grand Bray, producteur de fromage au lait de brebis au Louroux 

Le restaurant « **Les Roseaux Pensants** ».

« L'homme n'est qu'un roseau, le plus faible de la nature ; mais c'est un roseau pensant. Il ne faut pas que l'univers entier s'arme pour l'écraser : une vapeur, une goutte d'eau suffit pour le tuer. Mais, quand l'univers l'écraserait, l'homme serait encore plus noble que ce qui le tue, parce qu'il sait qu'il meurt, et l'avantage que l'univers a sur lui, l'univers n'en sait rien. Toute notre dignité consiste donc en la pensée. C'est de là qu'il faut nous relever et non de l'espace et de la durée, que nous ne saurions remplir. Travaillons donc à bien penser : voilà le principe de la morale. »

– Blaise Pascal –



Le nom du restaurant Les Roseaux Pensants est une référence à l'œuvre du philosophe Blaise Pascal. À travers une réinterprétation plus contemporaine de ce texte, Stéphane et Laurène souhaitent attirer notre attention sur notre fragilité et sur l'importance de faire preuve d'humilité face à la nature qui nous entoure.

« Le Roseaux Pensant », originellement au singulier dans le texte du philosophe, devient pluriel lorsque Laurène et Stéphane, imaginent leur table comme le regroupement d'amoureux du savoir-faire, oeuvrant ensemble pour sensibiliser et faire respecter la nature, comme de jolis « **Roseaux Pensants** ».



Lentilles confites aux épices, crème montée et espresso à l'orge malté, tuile de lentille, glace au miso de lentille verte.



Un **nuancier** de vert, beige, orange.

Un écrin de douceur, où chaque détail invite à la **sérénité** et à la **convivialité**.



La décoration du restaurant est un mariage harmonieux entre l'épuré et les notes naturelles, évoquant une atmosphère chaleureuse et accueillante.

Les teintes de vert, de beige et d'orange créent une palette de couleurs apaisantes et végétales qui enveloppent l'espace dans une ambiance douce et réconfortante.

Aux murs, des illustrations délicates de plantes ajoutent une touche organique, invitant les convives à se connecter avec la nature tout en savourant leur repas.

Des objets anciens et des livres parsemés çà et là évoquent une ambiance de charme rustique, rappelant des histoires et des souvenirs du passé.

Mais le cœur du restaurant réside dans le **feu de cheminée** qui crépite doucement dans la salle principale.

Un charme **bucolique** à Cormery.

Les tables, soigneusement disposées à l'ombre des tilleuls et des glycines, offrent un cadre idyllique pour déguster un repas en plein air, bercé par le doux murmure des feuilles et le parfum enivrant des fleurs. C'est un véritable refuge où les convives peuvent se détendre et se ressourcer tout en savourant les délices de la cuisine du restaurant.

La terrasse du restaurant offre un havre de paix au milieu de la nature luxuriante. Parmi les feuillages verdoyants, on aperçoit le jardin et la serre de production des plantes, ajoutant une touche de fraîcheur et de vitalité à l'atmosphère.



Récompensés de 3 macarons écotable.



Le Label Écotable, à décerné la 4^e place du Prix du Restaurant en Circuit court au restaurant Les Roseaux Pensants ainsi que le prix du Restaurant Locavore pour l'année 2024.

Les Roseaux Pensants ont reçu la distinction de 3 macarons Écotable seulement dix mois après l'ouverture, ainsi que le Resto-Score A.

Une reconnaissance méritée pour un couple autodidacte qui a su transformer leur passion du végétal en une expérience culinaire exceptionnelle et respectueuse de l'environnement.

Accompagnés par une équipe tout aussi passionnée, Laurène et Stéphane ont construit une famille **engagée** pour le bien manger et l'art de recevoir.

Sarah et Alice ont rejoint les cuisines des Roseaux Pensants et s'appliquent à enrichir cette cuisine authentique et créative.

Marie, binôme de Laurène, parle de la carte avec passion et dévotion pour faire vivre une expérience gustative et **intellectuelle** aux clients.



MICHELIN 2024

Le restaurant «Les Roseaux Pensants» est également référencé dans le prestigieux **Guide Michelin** depuis 2023.



Des vins sélectionnés avec **soin**.

La sélection de vins essentiellement bio et majoritairement de la Touraine, promet la découverte d'une région authentique et respectueuse de l'environnement.

Mettant en avant certains **vignobles locaux**, ces vins sont le fruit d'un savoir-faire traditionnel et d'un engagement envers des pratiques viticoles durables. Issus de cépages soigneusement sélectionnés et cultivés selon des méthodes souvent biologiques et parfois biodynamiques, ces vins reflètent le terroir unique de la Loire.

Des vins blancs frais et fruités aux rouges **élégants et équilibrés**, en passant par les rosés délicats ou encore les fines bulles, la sélection offre une diversité de choix pour accompagner parfaitement chaque plat et ravir les papilles des amateurs de vin les plus exigeants. Outre l'accord mets et vins proposé lors du menu dégustation, Les Roseaux Pensants prévoient un accord mets et boissons conjuguant vin, bières artisanales locales et boissons fermentées maison.

Informations pratiques.

Menus.

Menu déjeuner

Mercredi, jeudi et vendredi midi

Entrée + Plat ou Plat + Dessert - 20 €

Entrée + Plat + Dessert - 26 €

Cerealis / Herbae

Samedi et dimanche midi

3 temps : 39€ - 5 temps - 55€

Jeudi, vendredi et samedi soir

4 temps: 49 € - 6 temps - 69 €

Accord mets/ boissons : 22 € / 27 € / 32 €

Accord mets / vins : 24 € / 30 € / 36 €

Crédits photos.

Elisabeth froment p.1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 16, 17

Laura Layani p. 4, 6,

Alizée Jones p. 13, 14

Identité visuelle : Camille Depoux et Henriette Arcelin

Réseaux sociaux.

 Les Roseaux Pensants

 les_roseaux_pensants





LES ROSEAUX PENSANTS

2 Place du Mail, 37320 Cormery

02 47 43 40 32 - lesroseauxpensants.fr

Pour le déjeuner - du mercredi au dimanche

Pour le dîner - jeudi, vendredi et samedi

Jeudis soir à compter du printemps

Dimanche soir l'été

