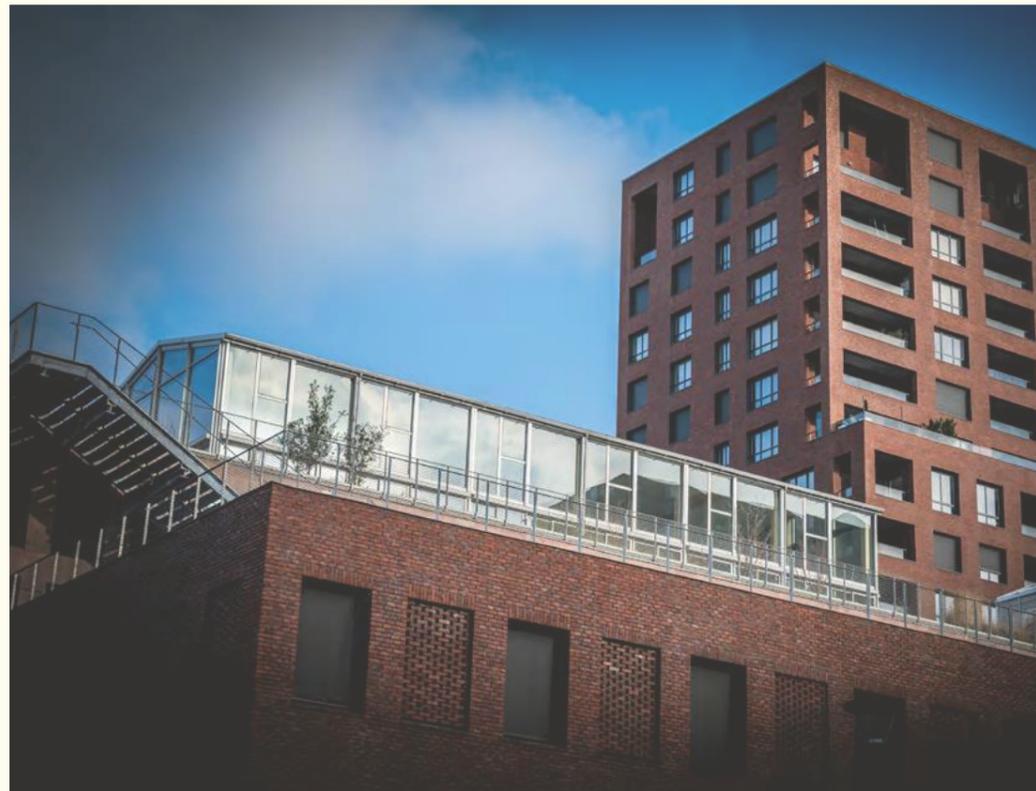


f r e i a

## SARAH MAINGUY SE FRA YE UNE SECONDE ADRESSE NANTAISE.

Une cabane urbaine à ciel et terre ouverts. Un restaurant durable. Une safe place. Un lieu unique avec un jardin potager intégré. Une adresse et pourtant plusieurs manières de l'envisager. C'est ça FREIA militer en faveur du vivant, rendre le chemin encore plus court de la terre à l'assiette en écoutant les murmures de la nature pour la sublimer de ses mains et de ses goûts. Pour Sarah Mainguy, FREIA, c'est une quête initiatique et sensorielle, une graine qui pousse depuis plus deux ans et qui sort, aujourd'hui, de la terre nantaise.





Sarah Mainguy et sa moitié Damien Cremois, sont de ceux-là. Leur passion pour le vivant mélangée à une volonté de le transmettre et d'aller toujours plus loin dans la démarche, les a menés jusqu'à Vacarme, le premier beau bruit nantais puis maintenant FREIA.

*“ On avait envie d'être plus courageux, de se connecter encore plus à l'essence et de donner une notion de terre, d'ancrage, plus forts, à notre lieu. ”*

La route se dessine selon les intuitions saisonnières et le plaisir d'incorporer des produits originaux, s'épanouit autour d'une cuisine de conviction et de sensations. Le végétal comme moteur, les mains dans et hors de la terre comme pour enlever cette barrière entre intérieur et extérieur. Un jardin dans la ville ou plutôt l'intégration de plus de vie au 6<sup>ème</sup> étage d'un parking en face de la gare de Nantes et inscrire différemment l'histoire des artisans de la terre qui régulent, engagent et assemblent.

À L'ORIGINE DE FREIA, IL Y A  
LA NATURE ET LA RENCONTRE  
AVEC L'URBAIN.

f r e i a



Une certaine idée de la vertu dans cette seconde table, qui n'aurait pas pu voir le jour sans l'aide de la magicienne du vivant, la maraîchère Alice Ménard, poétesse du végétal qui réveille les consciences et les jardins, présente dans l'aventure depuis le début chez Vacarme. Dans cette serre, en communion, elles y font pousser des herbes aromatiques et médicinales, des petits fruits, quelques légumes et graminées : avoine, sarrasin, cassis, coriandre, sureau, capucine mais aussi menthe, hysope et bien plus, un garde-manger autosuffisant, un socle rassurant, tout proche, qui abrite bien plus que des plats en devenir. Comme par magie, le jardin invite à renouer avec les délices de saison pour nous accompagner durablement vers les suivantes.





A l'intérieur, la matière convoque la lumière, presque mystique, une architecture en cathédrale où le granite blanc, le bois, la chaux, le verre, magnifient l'organique. Le sublime travail des formes opéré par Atelier Raum, amis du couple à la vie, fait la passerelle entre ces deux mondes qui cohabitent en symbiose. La cuisine ouverte se dresse tel un autel offert à la création. C'est ici que Sarah et ses équipes tracent la voie de FREIA, où la nature donne le tempo et accueillent les rêves d'une cuisine empreinte dans le temps.



freia

# DANS L'ASSIETTE, DES RECETTES INSTINCTIVES ET BRUTES

Le menu change au gré du vent et des saisons. Aucun doute qu'on retrouvera quelques produits chers à Sarah Mainguy comme les herbes sauvages, les blettes, le fenouil, le topinambour ou encore le céleri comme autant de récréations végétales qui donnent envie de prendre, chez FREIA, de bonnes habitudes.

D'une rigueur impériale derrière une apparente décontraction, Sarah Mainguy propose des plats ultra-crétifs aux associations et partis pris ingénus et précis, dont on se souvient comme ce chou à l'ail des ours servi dans un beurre blanc au foin toasté. On pense également au panier de crustacés cuits vapeur, posés sur des galets au milieu de plantes marines glanées par Jean-Marie Pédrón. La pureté du produit : des moules, des coques, des praires accompagnées de criste-marine et de maceron.



D'autres plats font le lien entre les produits de la mer et de la terre, comme le pigeon, travaillé dans un bouillon dashi avec des algues. La curiosité culinaire est toujours récompensée et notamment lorsque l'audace prévaut encore à l'arrivée du dessert. Une tarte au vinaigre macérée au fenouil où l'acidité fait saliver autant qu'elle reconforte, affirme là toute l'identité de la nantaise. Tout est bien pensé, lisible et notre appétit, pansé.



Toujours dans le souci de préserver ce que ce monde a de meilleur, Sarah prône les moyens de conservation, de fermentation, de confisage et de déshydratation. Des techniques formidables pour gérer l'abondance du potager, laisser le temps faire son œuvre et avoir le moins de déchets possibles. Voir les produits se transformer subtilement et contempler la magie du changement. Une démarche qu'elle veut globale, du mobilier, en passant par la table jusqu'à l'assiette, FREIA a été réfléchi pour réduire au maximum son empreinte carbone, favoriser la seconde main.

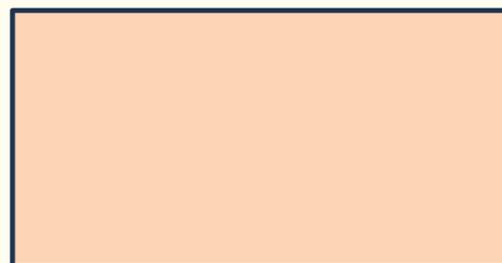


Concrètement, les meubles ont été soigneusement sélectionnés avec l'aide de Selency et sont tous issus d'une autre vie, les serviettes en tissus sont faites par Alilab qui récupère les tissus de seconde main (vêtements, nappes etc) pour les transformer en serviettes de tables upcyclées, le service de vaisselle aux 500 pièces, véritables bijoux de création, quant à lui, est entièrement fabriqué des mains de la céramiste nantaise Julie Echavidre à partir d'une terre locale.

Côté flacons, on joue la continuité, Sarah Mainguy s'est entourée du sommelier Jérôme Boullier pour élaborer une carte des vins tournées vers la parité. Autant de vigneronnes et de vigneronnes qui officient pour offrir des cuvées de haut vol venant du monde entier et faire ainsi perdurer le voyage.

INFORMATIONS PRATIQUES :

FREIA  
Jardin et Restaurant  
Tous les soirs de 19h00 à 21h30  
Du mardi au samedi  
Réservations à [restaurantfreia@gmail.com](mailto:restaurantfreia@gmail.com)  
22 Boulevard de Berlin, 44 000 Nantes



FREIA,  
UN REFUGE OÙ  
QUOI QU'IL EN  
SOIT, DEDANS OU  
DEHORS,  
LE PLAISIR DE  
DONNER ET DE  
RECEVOIR EST BEL  
ET BIEN LÀ.