



Sense Eat,
Le restaurant italien
végétarien épicurien

39, Rue Mazarine – Paris 6^{ème}



Sense Eat, le plaisir sain

Parce que « nous sommes ce que nous mangeons »



Bienvenue au 39, Rue Mazarine, dans l'agréable quartier de Saint-Germain-des-Prés, au cœur du 6^{ème} arrondissement de Paris.

Bienvenue chez Sense Eat restaurant végétarien épicurien ouvert en 2016 !

A la carte ? Une cuisine équilibrée et délicieuse, saine et gourmande, aux influences résolument italiennes. Les créations fines et délicates de Maurizio Carlucci offrent un nouveau regard sur la cuisine végétarienne.

L'univers ? 3 salles dont 1 privatisable à la décoration épurée et végétale, au cadre apaisant. Sans oublier un personnel attentif aux accents de l'Italie.

Restaurant Sense Eat

39 rue Mazarine

75006 Paris

Tél. : 01.46.34.54.71

Ouvert 7/7 j de 12h à 14h45 et de 19h à 22h45

www.senseeat.fr

Contacts Presse

Maryse Masse Communication

Maryse Masse et Flavie Cottin

243 bis, bd Pereire - 75017 Paris

Tél. : +33 (0)1.40.54.72.50 ou +33 (0)6.22.468.468

maryse@marysemasse.com

flavie@marysemasse.com

www.marysemasse.com

Les acteurs du projet

Enrico Einaudi



A l'origine de ce projet novateur, un homme : Enrico Einaudi. Après une carrière réussie dans la finance, il se diversifie en ouvrant des restaurants. Au fil du temps son mode de vie ne lui convient plus : il mange mal, ne fait pas attention à la planète et n'est centré que sur sa propre réussite.

C'est alors un long cheminement qui l'attend. Petit à petit il va changer son rythme de vie. Il réduit sa consommation de viande jusqu'à son arrêt total alors qu'il avait l'habitude d'en consommer deux fois par jour.

Il prend des cours de cuisine et s'intéresse à toutes ces nouvelles façons de manger : cuisine végétarienne, crudivore et végan, il commence à apprendre le yoga, la méditation...

La rencontre avec Deeprak Choprah est décisive. Le médecin et penseur indien fascine Enrico qui ne manque pas de se rendre à ses séminaires.

C'est ainsi qu'Enrico se rend compte qu'il ne peut plus continuer à proposer de la viande dans son restaurant de spécialités italiennes, Amore & Gelosia. Il décide donc d'accorder sa philosophie de vie avec son restaurant afin d'être cohérent et honnête envers ses clients et aussi envers lui. C'est alors qu'il ouvre Sense Eat en lieu et place de son ancien restaurant.

Enrico se définit comme un italien épicurien : pour lui aller au restaurant c'est avant tout prendre du plaisir.

Il rencontre le chef Maurizio Carlucci, italien comme lui, qui adhère immédiatement au projet : proposer une cuisine épicurienne, saine, aux influences italiennes.

Maurizio Carlucci



Maurizio, originaire de Bari dans les Pouilles, s'est passionné très tôt pour la cuisine grâce à des parents fins gourmets.

Dès son plus jeune âge, il les accompagne avec plaisir au marché, se fascine pour les produits frais et la manière de les travailler.

C'est donc tout naturellement qu'il intègre une Ecole d'hôtellerie dans les Pouilles qui lui permettra de faire ses stages et les saisons dans de nombreux établissements prestigieux, notamment à côté de Naples, au restaurant 3 étoiles Don Alfonso.

C'est ici même qu'il renoue avec le produit grâce au potager de cet établissement où il cultivait les légumes.

C'est ici également qu'il découvre la haute gastronomie et que son rêve prend vie : « transcender l'acte de se nourrir. Plus qu'un besoin, je souhaite offrir des moments de plaisir ».

Après avoir sillonné l'Europe et fait une halte à Amsterdam au Carlton, il rencontre à Londres le chef Alberico Penati et intègre le Harry's Bar en tant que chef de partie.

Apprenant beaucoup aux côtés du chef qui devient son mentor, il suit alors ce dernier à Paris puis intègre le restaurant italien étoilé du Royal Monceau, Il Carpaccio, pendant 1 an.

Il devient ensuite chef des cuisines du restaurant Giorgio pendant 3 ans, avant de rencontrer Enrico. Dès le premier échange grâce à des amis communs, l'alchimie s'opère. Maurizio adhère à la philosophie de Sense Eat et se lance dans l'aventure dès l'ouverture.

A 34 ans, il est heureux de proposer une cuisine qui lui ressemble. « Je suis une personne joyeuse, toujours de bonne humeur et positive. Mes créations sont à mon image ; colorées et pleines de peps » explique le chef qui s'épanouit dans cette cuisine végétarienne inspiratrice.



Petits pois frais façon recette ancestrale florentine revisitée à base de pain



Cerises rôties et marinées, mousse d'amandes, glace aux petits pois

Une cuisine dans le respect de la nature

Le pari de Sense Eat ?

Montrer que l'on peut savourer des plats gourmands, végétariens, tout en respectant l'environnement.

Le propriétaire des lieux, Enrico Einaudi, aidé du chef, Maurizio Carlucci, ont noué des liens étroits avec des filières d'approvisionnement durables. Il est en perpétuelle recherche de nouveaux fournisseurs partageant sa philosophie.

Les producteurs qu'il sélectionne se situent pour la plupart en région parisienne et travaillent dans le respect de la terre et au sein de petites productions de qualité et bio. Pour tous les produits issus de l'exploitation animale (lait, œufs...), il s'engage à choisir des éleveurs qui prennent soin de leurs bêtes et les élèvent dans des conditions décentes.

- **Pour les légumes** principalement bios, Sense Eat fait appel à *Terroirs d'Avenir* qui sélectionne des produits bons pour les papilles et pour la planète, et des producteurs qui s'inscrivent dans le respect des traditions et des savoir-faire.

- **Pour l'huile d'olive**, le restaurant utilise notamment l'huile d'olive *Don Antonio* en provenance de la famille Morgante à Grotte qui fait partie des producteurs les plus renommés de la Sicile.

- **Pour le riz**, l'établissement propose notamment le riz *Vialone Nano* de chez Agricola Melotti, en direct du Nord de l'Italie à côté de Vérone.

- **Pour les pâtes**, la carte propose un large choix, parfois sans gluten. Elles viennent tout droit d'Italie comme les *Pastas D'Alba* de la région du Piémont ou les pâtes à la farine bio *Senatore Cappelli*. De nombreuses pâtes sont également produites artisanalement. C'est la mère d'Enrico elle-même qui les prépare avec amour dans le respect de la tradition italienne.

- **Pour les légumineuses**, le chef fait appel aux produits bio de *Marco Camilli* à Onano.

La charte du mouvement italien Slow Food a également été signée afin de proposer des produits qui risquent de disparaître faute d'être cultivés et d'être mis en valeur par les restaurateurs.

Le chef Maurizio Carlucci travaille ainsi au rythme des saisons et propose un menu qui change environ tous les mois et met à l'honneur le ou les produits qui sont au meilleur de leur qualité en cette saison. En automne, dans des créations originales et colorées, il décline ainsi les asperges, joue avec le petit pois colore ses plats de fleurs de courgette, parfume ses créations d'oignons nouveaux... la saison l'inspire et ça se sent.



Le chef joue avec les asperges, agretti, mousse de lait fermenté à l'ail des ours et graines de sarrasin



Gnocchi de pommes de terre de montagne du Piémont, petits pois frais, sphères de vinaigre balsamique, romarin

Un service aux couleurs de la cuisine : solaire, rayonnant par le légendaire enthousiasme italien

Passé la porte du restaurant, la journée promet de s'illuminer. C'est en effet un accueil riche en couleurs qu'offre Luca Calisse, jeune homme de 33 ans originaire de Turin et au riche parcours (Emporio Armani Caffé, Paris 6ème, Mori Venice Bar, Paris 2^{ème}...).

« Pour moi ce qu'il y a de plus important, c'est que nos clients se sentent différents : considérés. Chacun est unique, ma priorité est alors que leur expérience le soit également. Je suis très respectueux de la cuisine de Maurizio avec qui je forme un beau duo. Mon souhait est transmettre l'énergie de ses plats au travers d'un service qui lui ressemble : chaleureux et positif » exprime Luca.

Un cadre apaisant, chic et intimiste

Les couleurs douces et le bois allié au métal brut des luminaires invitent à l'apaisement. Le mobilier, fabriqué en France a été choisi pour son élégance.

Le mot Earth triomphe dans la salle principale afin de rappeler la devise du restaurant « Eat consciously, save the earth ». La décoration est épurée et végétale, disposant ci et là des produits de saison comme un clin d'œil à cette nature omniprésente, bienveillante et apaisante.





Une salle à l'étage inférieur privatisable

Sense Eat dispose d'une salle qui offre la possibilité d'accueillir les réunions professionnelles ou familiales en toute intimité.

Dans un décor toujours raffiné et soigné avec de belles et grandes photos de vie sauvage en noir et blanc, ce lieu se prête à tout type d'évènement.

Informations pratiques :

Restaurant Sense Eat

39, Rue Mazarine
75006 Paris

Tél. : 01.46.34.54.71

Ouvert 7/7 j de 12h à 14h45 et de 19h à 22h45

www.senseeat.fr

60 couverts

Accès

Métro : Odéon

Parking (à côté) : 27, Rue Mazarine – 75006 Paris

Menu du Jour

Entrée & plat ou plat & dessert 19 €

4 propositions d'entrées et de plats et dessert à la carte.



Carte printemps

Antipasti – Entrées :

I Piselli 17€

Les petits pois dans tous leurs états et bruschetta de pain à l'ail noir

L'asparago Selvatico 16€

Asperges sauvages cuites à l'eau de mer, oignons grelots, pimprenelle et menthe sauvage

Agretti 16€

Jeunes pousses d'une plante sauvage italienne façon spaghetti et ses contrastes d'acidulé, piment et fruité

La Barbabietola 16€

Ceviche de betteraves rouges, oignons rouges, olives, amendes sauvages et tapioca

La Burrata 17€

Burrata di Andria, salade russe et livèche

L'Uovo Bio di Gallina 16€

Ceuf mollet bio, mousse de vieux Parmesan Reggiano Vaches Rouges, shiitakes et eryngiis marinés, crumble de pain aux herbes

La Ricotta di Buffala 16€

Ricotta fumée au foin de montagne, glace à l'oignon, quinoa soufflé et amandes, fines herbes

Primi Piatti – Les plats :

Risotto Vialone Nano 23€

Riso vialone nano Melotti au safran fumé, petits pois, pistache et anis vert

Il Tofu Bio 19€

Tofu bio fumé frit, brocoli rôti, feuille de piment et sauce à l'umeboshi et shiso, citron à l'huile d'olive

I Tajarin 23€

Spaghetti maison typiques du Piémont aux asperges vertes et blanches, fleur d'ail

Cannelloni de légumes 21€

Cannelloni de poireaux farcis de pommes de terre et shiitakes, céleri rave fondant, sauce au Chianti et sésame blanc

Gli Gnocchi di Patate 22€

Gnocchi maison de pommes de terre de montagne à l'ail fermenté, fèves vertes, menthe et oxalis

Verdure di Primavera 19€

Légumes du printemps du marché braisés, pâté d'edamame et capucciono de fenouils à l'aneth

Tortellini 20€

Tortellini maison aux amandes, bouillon umami et asperges blanches

Ravioli d'infanzia alla Panna 22€

Ravioli maison à l'oignon doux fumé, sauce de crème acidulée, noisettes du Piémont, angostura et fenouil sauvage de Sicile

Dolci – Les desserts**Tiramisu al Caffé 9€**

Au café

Panna Cotta allo Zenzero 9€

Gingembre, poire et coulis de dattes

Mille Foglie al Cioccolato 10€

Milles feuilles au chocolat, crumble aux graines de pavots et noisettes, glae à la réglisse

La Mela 9€

Pomme fondante, mousse aux noix, glace au chou-fleur

La Barbabietola 10€

Betterave rouge au sirop d'hibiscus, nougatine au sésame et glace au chocolat blanc

Gelato fatto in casa 9€

Glace maison (2 boules) : vanilles, chocolat, pistache, noisette et sorbet de fruits de saison

Café gourmand 10€**Fromaggi – Les fromages****Assiette de fromages 12€**

Castelmagnon – Gorgonzola doux – Taleggio – Caciocavallo

Parmesan Reggiano 24-32-48 14€

Trilogie de Parmesan Reggiano Bonat de 24, 32, 48 mois et vinaigre balsamique Riserva Malpighi