Les Insouciants

Le 20 février 2022
Les Insouciants, 116 bd Saint-Germain, 75 006 Paris
Tous les jours de 7h à 0h (2h du mercredi au samedi)
Note globale : 13
Situation : 15
Cadre : 13
Accueil : 12
Ambiance : 13
Café : 13
Prix d’un café : 2,50 €
(Brunch le WE, 27 €)

Insouciants, ils ont repris cette brasserie*. Ceux qui ont connu l’âge d’or du Quartier latin pensent sans doute que c’était une affaire. Mais avec la pandémie, les commerces ont sacrément dévissé depuis 2 ans, ici plus qu’ailleurs, car touristes et étudiants ont déserté. Alors ils devaient l’être, insouciants, pour se lancer alors que les variants du Covid n’en finissaient pas de se succéder …

Heureusement, l’établissement est bien situé, traversant, avec une terrasse d’angle, lumineuse et animée.
Deux mois donc qu’ils sont installés ; la peinture est encore fraîche, la déco conforme aux tendances (on dit « trendy » !) : mobilier sobre, abat-jours de toutes formes pour la touche bohème et papier-peint verdoyant pour le côté nature.

Venons-en au brunch. A l’instar de la valse, il est à trois temps :

– On ouvre le bal avec deux boissons, fraîche et chaude. Plutôt que le traditionnel jus d’orange pressée, la citronnade maison au gingembre frais** nous inspire. Voilà une boisson

qui devrait stimuler notre système digestif ! Pas de regrets : elle n’est ni trop amère, ni trop sucrée … et généreuse dans ses proportions (pas la peine d’entamer un régime détox, on a fait la semaine en une journée !)

– Pour le plat, on délaisse les pancakes au bacon et l’avocat brioché pour des oeufs brouillés au saumon. Accompagnés d’une salade mesclun et de galettes de pommes de terre, ils sont joliment présentés, et les produits soignés – mention spéciale aux dernières, particulièrement savoureuses.

– Enfin, et bien que repus, on ne résiste pas à la note sucrée : non pas les pancakes au sirop d’érable ou la pavlova*** aux fruits rouges mais un granola bowl et une brioche perdue (pas pour tout le monde !) au caramel au beurre salé … goûteux et raffinés à la fois !

Pour conclure : “L’insouciance ne s’improvise pas” (Raymond Radiguet)

https://www.thefork.fr/restaurant/les-insouciants

* La mal nommée « Boul’Mich » qui était donc sur le boulevard Saint-Germain et non boulevard Saint Michel !
** Citron, gingembre et piment sont reconnus pour leurs multiples bienfaits pour notre organisme.
Une boisson healthy, à consommer plusieurs fois par semaine dans le cadre d’une cure détox :
Presser 3 citrons jaunes, verser leur jus dans de 40 cl d’eau tiède. Ajouter 2 cuillerées à soupe de miel, une pincée de Piment de Cayenne ainsi qu’un petit morceau de gingembre frais râpé. Mélanger rapidement.
NB. On peut remplacer le piment par du poivre et le miel par du sirop d’érable, voire ajouter quelques feuilles de menthe (laquelle possède des vertus digestives, grâce à sa concentration en fer et vitamine C).
*** Gâteau à base de meringue nappé de crème chantilly et recouvert de fruits frais, nommé en l’honneur de la ballerine

russe Anna Pavlova. Sa spécificité est d’être croustillant à l’extérieur et moelleux à l’intérieur.