



# VIVE LA VEGGIE REVOLUTION

France is a nation of carnivores. So what is a thriving, popular veggie restaurant doing in the middle of Paris? Barbara Hopkins leaves the steak knife and mustard at home and goes to find out

“I WANTED to do something unusual,” says Lawrence Aboucaya, smiling. From interior design in Turkey to fashion journalism via a stint in advertising, Aboucaya’s “something unusual” is her organic vegetarian and vegan restaurant, Pousse Pousse in Paris’s ninth arrondissement.

Pousse Pousse began as a juice bar in 2003, serving salads and sprouting seeds, and selling the wherewithal to produce health foods at home. But sadly Aboucaya was ahead of her time and this particular niche dining market wasn’t really understood or appreciated in the early days.

But she persisted with her vision in a city in thrall to a strongly traditional, meat-based cuisine, and began serving more substantial lunches and take-away options. Situated on a quiet street south of the Sacré-Coeur, its convivial setting and high-vitality fresh food quietly garnered a loyal following. Word spread, business improved and she now offers a home delivery service, as well as supplying healthy lunches to salons and spas. “My goal,” she says, “is to create vegetarian and vegan food which is sophisticated, refined and lovely to look at.”

She is a passionate believer in the power of raw foods and the seeds and grains to cleanse and detoxify the system. The long list of health benefits includes increased energy, better sleep and improved digestion and immune system. “It’s hard to understand,” she muses, “that there is still some prejudice against this kind of eating.”

While there is growing recognition in France of the importance of healthy eating and a healthy lifestyle, the organic movement remains small and the concept of vegetarianism has been slow to develop. The French Vegetarian Association reports a small yet loyal following, but it’s international tourism that has been the principal driver towards a better recognition of vegetarian and vegan needs, especially in Paris. Many of Aboucaya’s customers are foreign visitors; the local clientele are those after optimum nutrition: sports people, dancers and models.

Inspired by the flavours of world cuisine, Aboucaya offers a diverse seasonal daily lunch menu including soup, salads, homemade pasta and juices made from wheat or barley. Desserts includes raw chocolate cake and panna cotta. Additionally, there are gluten- and dairy-free options.

In response to demand, Lawrence now holds cookery classes, including advice on adapting existing recipes for healthier living. An unexpected but welcome outcome of her classes is that attendees arrive with ideas and suggestions of their own. By the end of the class they’re exchanging names and addresses, ideas and advice. “It’s like a small club,” she smiles, delighted with her quiet revolution. [poussepousse.eu](http://poussepousse.eu)

*Dans un pays encore rétif au végétarisme, le restaurant-boutique Pousse-Pousse propose une cuisine et des ingrédients sains*

« JE voulais faire quelque chose de différent, dit Lawrence Aboucaya en souriant. » Ce « quelque chose », c’est Pousse-Pousse, le restaurant végétarien et végétalien bio ouvert dans le IX<sup>e</sup> arrondissement de Paris par celle qui fut décoratrice d’intérieur en Turquie et journaliste de mode.

Bar à jus à ses débuts en 2003, Pousse-Pousse servait salades et graines germées et vendait de quoi produire chez soi ces saines nourritures. Trop en avance sur son temps, ce restaurant de niche ne fut ni compris ni apprécié à sa valeur.

Lawrence persista en proposant des plats plus consistants et un service à emporter. Situé dans une petite rue tranquille au sud du Sacré-Cœur, avec son cadre convivial et sa cuisine santé ultra-fraîche, l’endroit se constitua une clientèle fidèle.

Le bouche-à-oreille a fait son œuvre, l’affaire s’est développée et Lawrence fournit maintenant salons de beauté et spas en déjeuners ultra-sains et livre à domicile. « Mon but, dit-elle, est de créer des plats végétariens et végétaliens à la fois sophistiqués et agréables à regarder. »

Pour cette passionaria des aliments crus, des germes et des graines et de leur pouvoir nettoyant et détoxifiant pour l’organisme, « il est difficile de comprendre qu’on ait encore des a priori sur cette alimentation ». Les bienfaits pour la santé comptent entre autres forme physique, amélioration du sommeil et des systèmes digestif et immunitaire.

Si l’importance d’une alimentation et d’un mode de vie sains bénéficie en France d’une reconnaissance grandissante, le mouvement bio reste limité et le végétarisme peine à se développer. L’Association Végétarienne de France compte un petit public de fidèles mais la meilleure prise en compte des attentes végétariennes et végétaliennes est surtout à mettre au crédit du tourisme international, en particulier à Paris.

Soupes, grandes salades, pâtes maison, caviar de légumes, jus de blé ou d’orge... La carte du déjeuner, variée et de saison, s’inspire des cuisines du monde. Côté desserts, un gâteau au chocolat cru côtoie une panna cotta. Des assiettes sans gluten ou sans laitages sont également disponibles.

Nombreux sont les touristes mais l’endroit compte aussi parmi ses habitués des sportifs, danseurs ou mannequins. À la demande des clients, Lawrence propose des cours de cuisine pour apprendre à adapter des recettes à une vie saine.

L’enthousiasme des élèves, manifeste, est un aspect imprévu mais très apprécié de ces cours. « C’est comme un petit club, sourit-elle, ravie de sa petite révolution à elle. » [poussepousse.eu](http://poussepousse.eu)