

TROP BON ! LE COUP DU BOL

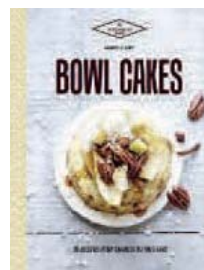
Manger dans une assiette ? Démodé ! "Smoothie", salade ou même blanquette, désormais tout se sert dans ce récipient creux, à la fois exotique et régressif

— par ANNE-SOPHIE HOJLO



et d'oléagineux, est le petit déjeuner du moment. « *Le dimanche matin, c'est ce qu'on vend le plus* », affirme-t-on chez Season, un joli café ouvert cet été rue Charles-François-Dupuis (Paris-3^e).

D'inspiration asiatique ou brésilienne, le bol a souvent un parfum exotique, mais évoque aussi le très familier chocolat chaud de notre enfance. C'est sans doute là que réside le secret de son succès : chacun peut y trouver son compte. « *Il sait se faire healthy et gourmand, sur mesure ou clé en main, il convient aux végétariens et aux autres* », souligne Pascale Brousse, fondatrice et directrice du bureau de tendances Trend Sourcing. Universel, en somme. L'assiette n'est pas près de reprendre du service. Alors qu'on s'habitue tout juste aux *buddha bowls*, ces salades mêlant légumes, céréales et légumineuses, dont les photos ultracolorées commencent à se répandre sur les réseaux sociaux, on nous annonce l'arrivée prochaine en France du *poke*, soit des dés de poisson cru, typiques de la cuisine hawaïenne et servis... en bol.



LE LIVRE « Bowl Cakes »

Audrey Le Goff,
Ed. Hachette Cuisine,
80 p., 7,99 €

Après le *mug cake*, voici son successeur, cuit, cette fois, dans un bol. Des céréales, du lait, un œuf, une pincée de levure... Et, après quelques minutes de cuisson au micro-ondes, on nous promet un gâteau aérien et moelleux, façon muffin, à déguster avec des pépites de chocolat, des fruits frais ou secs, du miel ou de la crème de marron.



LE RESTO Oïshinoya

38, rue de Saintonge,
Paris-3^e,
tél. : 01-42-71-15-34

La nouvelle échoppe du chef Shinichi Sato (Passage 53, Gyoza Bar) est entièrement dédiée au *gyudon*, un incontournable de la *street food* japonaise. Agrémentez votre bol de riz d'oignons et de tofu (*photo*), de porc ou de bœuf (classique ou *wagyu*), ajoutez éventuellement un œuf mollet ou du radis râpé, et savourez.



LE SNACK Les Bols de Jean

2, rue de Choiseul,
Paris-2^e,
tél. : 01-44-76-00-58

Si le bol donne son nom à la dernière adresse ouverte par le chef star Jean Imbert, il est ici bien particulier : il s'agit d'une sorte de pain surprise imaginé avec le boulanger Eric Kayser. Légèrement brioché et garni de blanquette de veau d'Hugo Desnoyer ou d'un poulet curry-coco, il a une autre classe qu'un sandwich.

Sur Instagram, il est partout. Qu'il s'agisse de *smoothie bowl* (plus de 260 000 publications), de *rice bowl* (plus de 58 000), de *burrito bowl* (plus de 57 000) ou de toute autre déclinaison obscure pour le néophyte, il semble impensable, en 2016, de photographeur de la nourriture qui ne soit pas servie en bol. Bien sûr, manger dans un récipient creux, ce n'est pas nouveau. Sans même remonter au bol de soupe que nous servait notre grand-mère, depuis quelques années, l'habitude asiatique du bol a gagné nos tables avec la tendance des *ramen* (soupes de nouilles) et des *donburi* (bol de riz surmonté de viande) japonais ou des *bo bun* vietnamiens. Et les bars à salades ont envahi nos centres-villes avec leurs bols en plastique. Mais le phénomène connaît un net regain depuis quelques mois avec la vogue de l'*açaï bowl*, notamment. Ce *smoothie* à l'*açaï*, une baie originaire d'Amazonie bourrée d'antioxydants, présenté en bol, comme son nom l'indique, et recouvert de fruits, de graines