

# Le Carnet Secret de *Valérie Sabatino*



Cette jolie sétoise a ouvert en 2005 le Pastis, une table toute simple et goûteuse qui a très vite attiré les bonnes bouches de Montpellier. Comme elle est plutôt partageuse, Valérie a eu envie d'ouvrir sa cuisine, de se tourner vers les autres, de filer ses tuyaux et ses astuces, de communiquer ses passions. Depuis le mois de mai, elle donne des cours dans un atelier d'un nouveau genre. Là, à deux pas de la tour de la Babotte, dans une cuisine écrivain avec un espace un peu boudoir, elle prépare avec ses élèves un déjeuner qu'ils dégusteront ensuite ensemble.

## Hotel

**Le Guilhem.** Pour le charme des lieux, un rien suranné mais absolument pas désuet, et la beauté de cette petite rue qui descend doucement vers le jardin des plantes.

## Boire un verre.

**Mesdames Messieurs.** (1) David Aumont et Régis Toussaint viennent d'ouvrir ce lieu, tout beau tout bon où, dans un décor design, ils proposent des crus essentiellement bios et naturels. Ultra convivial.

**Au Comptoir de l'Arc.** (2) Rien de mieux que de démarrer sa journée avec un petit café vite fait, dans ce petit café posé sur la plus jolie place de Montpellier, la place de la Canourgue.

**L'Atelier.** Une ambiance rapidement très festive quand l'heure de l'opéra se prolonge et nous entraîne tard dans la nuit.

## Se restaurer.

**Le Captiva.** (3) Cyrille Chauvel propose sur son immense terrasse une cuisine méditerranéenne simple où chaque produit est très soigné. Un excellent rapport qualité-prix.



## Dîner

**De l'Art ou du Cochon.** Eric Bernabeu est un jeune chef de talent qui vient de s'associer avec un excellent caviste. Donc on y va pour l'assiette, le verre ou les deux.

## Se détendre

**Bain d'épices.** De véritables bains de beauté. Une invitation au voyage qui ôte tout le stress et la fatigue accumulés dans un décor de rêve.

## Bonnes choses

**Marché des Arceaux.** On s'y rend pour l'ambiance, la beauté des lieux et surtout pour la qualité des producteurs et des marchés. On y trouve même des tomates anciennes à se damner.

**Cave des Arceaux.** Frédéric Jeanjean est sans aucun doute l'un des meilleurs ambassadeurs des vins du Languedoc. Une adresse rare et précieuse.

**La Monaco.** Dans cette minuscule boulangerie, on trouve deux merveilles essentielles : le chausson italien et le pain aux olives.

## Déco

**Aux couleurs du temps.** (4) Parce que sans l'aide de Frédérique Vialla, L'Atelier n'existerait pas.

● Pour en savoir plus, repartez-vous au *Cahier pratique Montpellier* en fin de numéro

