



# Le Confidentiel, un nouveau cocon pour manger sainement

Accueil / Gastronomie / Le Confidentiel, un nouveau cocon...



Ouvert depuis la fin de l'été, Le Confidentiel, nouveau restaurant à Schiltigheim, offre une cuisine 100% fait maison, bio et saine. Fini les déjeuners d'affaires qui vous prennent trop d'énergie en début d'après-midi pour digérer des plats trop lourds ! Ici les menus sont élaborés en collaboration avec la naturopathe Marie-Caroline Schauer, et sont faits pour qu'on se sente bien en sortant de table, ce qui semble être de plus en plus rare !

Le chef propose des menus en fonction des produits locaux et de saison qu'il peut avoir, tandis que Marie-Caroline ajuste les associations des aliments et précise les différentes cuissons qui permettront de conserver tous les bienfaits nutritionnels des aliments. Toutes les semaines, la carte se renouvelle et propose deux

nouvelles entrées/plats/desserts, impossible de se lasser !  
A la carte, une option sans lactose sera toujours proposée pour les personnes intolérantes, et les plats sont tous sans gluten (attention toutefois aux personnes ayant une intolérance forte, car les fournisseurs peuvent parfois avoir des produits contenant du gluten, et des traces peuvent malheureusement se retrouver sur d'autres aliments).

Ces menus ont demandé un travail important au chef, qui a dû s'adapter à de nouvelles techniques de cuisson, mais aussi au passage d'une cuisine traditionnelle à une cuisine sans gluten ni lactose. Il a donc fallu trouver de nouvelles solutions pour conserver des textures agréables en bouche (notamment pour le pain sans gluten, qui est parfois trop compact par rapport à un pain classique). Les méthodes de cuisson des aliments sont plus orientées vers de la cuisson à froid, à la vapeur ou à basse température pour être certains de garder toutes les qualités des aliments et leurs nutriments.

L'établissement propose une quarantaine de place, et est plutôt destiné à une clientèle professionnelle qui cherche un endroit calme, confidentiel et agréable pour des déjeuners d'affaires. Certains espaces peuvent être privatisés (salle de réunion-repas, salon,...). Quand on arrive dans la salle principale, on est très loin du brouhaha habituel des restaurants, ici l'ambiance est paisible, et les conversations des voisins de tables ne s'entendent pas et ne viennent pas déranger le repas. Il semblerait que la clientèle soit plutôt satisfaite de cette ambiance et des plats proposés, et n'hésite pas à revenir dîner en famille.

Côté prix, il faut compter entre 30€ et 39€ pour une entrée+plat+dessert.

Le Confidentiel est donc un nouvel espace dédié aux professionnels qui souhaitent changer leurs habitudes en matière de déjeuners d'affaires, et s'éloigner des repas

classiques beaucoup trop lourd et parfois indigestes, tout en profitant d'un cadre calme et agréable. La cuisine saine proposée par l'établissement permet de rester en forme tout l'après-midi, et ne pas avoir ce fameux coup de barre de 14h (il paraît même qu'on perd un peu de poids en mangeant ici !).



*Rillettes de poissons blancs, yaourt au lait de brebis, pomme et émulsion de poisson.*



*Veau cuit à basse température, choux romanesco, courge butternut, purée de betterave rouge et émulsion de jus de persil.*



*Mousse coco sur lit de mangue, curry et curcuma*

De notre côté, nous sommes conquis ! On ressort du restaurant sans se sentir lourd, et en ayant bien mangé. Marie-Caroline Schauer a pu nous expliquer pourquoi certains aliments étaient utilisés ensemble dans les différents plats (par exemple, le curry et le curcuma du dessert stimulent la digestion et donnent de l'énergie, et les différents légumes du plat principal permettent de faire travailler le foie, etc...).

Le Confidentiel c'est donc une cuisine différente et surtout excellente tant au goût que pour notre corps ! On est loin des plats traditionnels de restaurant (surtout en Alsace où tout a tendance à être trop gras, très lourd) et c'est une nouvelle façon de manger qui nous aide à nous sentir mieux.

### [Le Confidentiel](#)

13 rue de la Haye  
67300 Schiltigheim

Ouvert du lundi au vendredi  
12h - 14h30 et 18h - 21h30

Retrouvez [la fiche du restaurant Le Confidentiel](#) dans  
notre annuaire

Catégorie Gastronomie, Santé / Bien-être Par Caroline

9 janvier 2018

Étiquettes [cuisine bio strasbourg](#) [cuisine sans gluten strasbourg](#)  
[cuisine sans lactose strasbourg](#) [le confidentiel schiltigheim](#)  
[restaurant schiltigheim](#)

### Partager cet article de Strasbourg.blog sur les réseaux sociaux



### Auteur Caroline

Culture, arts, gastronomie & bars sont mes domaines de prédilections ! Après avoir écumé les comptoirs et terrasses pendant mes cinq années aux Beaux Arts, me voilà prête à partager mes bons plans et coups de coeur Culture & Sorties !



Strasbourg.blog : Strasbourg vue par des blogueurs

Page Facebook Strasbourg.blog - Compte Twitter Strasbourg.blog - Une création Webcreators.fr