



# My Paris... primi passi

Un primo piccolissimo  
assaggio della "mia" Parigi,  
dopo oltre 5 anni di  
esplorazione nella *ville  
lumière*. Buona lettura !

# Premessa

Questo *e-book* nasce con lo scopo di far conoscere il *blog* [myfrance.net](http://myfrance.net) attraverso un focus su Parigi, una delle sue grandi protagoniste, che ho cercato di presentare sotto un angolo un po' insolito e attraverso gli occhi di un'italiana che ci abita da poco più di 5 anni.

Parigi non ha bisogno di presentazioni né tantomeno di pubblicità : esistono tonnellate di carta e migliaia di siti *internet* che possono parlare di Parigi descrivendone ogni angolo, con livelli di dettaglio degni di guide turistiche professioniste e specialisti di ogni materia, dalla storia all'architettura e, naturalmente, alla gastronomia.

## Perché un e-book ?

Oggi il problema non è più tanto trovare l'informazione, quanto trovare l'informazione che ci più è utile, possibilmente sintetica e facile da "salvare" da qualche parte, perché possa essere disponibile quando ne abbiamo bisogno. E magari un po' originale, diversa da tutto quello che abbiamo già visto e già sentito ovunque.

## Il mio concept

Ho cercato di realizzare questo *e-book* con una grafica *minimal* e scorrevole : testi sintetici, linguaggio informale, molte immagini e tutte le informazioni utili.

Ho messo un piccolo assaggio delle principali rubriche della sezione **My Paris**: **My Bistrot**, **My Co-working**, **My Places** e **My Italy**.

Buona lettura !



# About

Sono milanese, vivo in Francia da ormai 10 anni, da 5 lavoro fra Parigi e... un po' ovunque ! Circa 1 anno fa, complici la mia passione per la *ville de lumière*, un lavoro un po' atipico ed una grance voglia di scrivere, ho creato il *blog* [myfrance.net](http://myfrance.net), per il piacere di creare qualcosa e di condividerla.



Con questo *e-book* ho voluto mettere a disposizione di chi mi segue qualche guida tematica che possa essere utile per conoscere Parigi, identificare i buoni indirizzi (secondo me, naturalmente) e scoprire angoli un po' nascosti, piste un po' meno battute.

## La mia filosofia

Sempre secondo la mia filosofia :

- **piccolo è bello** : le grandi catene ed insegne non hanno certo bisogno di me...
- ***slow-food*** : godiamoci la vita con calma, cercando di farla durare il più a lungo possibile !
- **avviso personale** : non faccio MAI recensioni di indirizzi che non ho personalmente provato.

Buona lettura !





# My bistrot : Mangiare in una cucina bio

I *bistrot* più simpatici e originali : naturalmente sempre piccoli e indipendenti, ottimi qualità e servizio, evidentemente *fait maison*.



Questo posticino, che puntavo da un pezzo, non è nient'altro che l'idea geniale del negozio bio **Welcome Magasin Bio**, proprio di fronte, che ha deciso di mettere a disposizione dei propri clienti una cucina sana, biologica e fatta direttamente con i prodotti della *superette*, secondo uno stile di vita equitabile e *slow*.

L'idea è geniale e semplice al tempo stesso : si cucinano prodotti biologici, senza glutine e vegani, che vengono preparati sotto gli occhi dei clienti.

Il ristorante è piccolissimo e in stile *minimal*, come la cucina delle nostre nonne. In effetti si sta un po' stretti e con un grande andirivieni può essere un po' fastidioso : consiglio di mettersi piuttosto lontani dalla porta.

Alla testa dell'*équipe* di cucina la signora Martine, un peperino che dirige la baracca come una vera mamma-cuoca. *J'adore !*



# My bistrot : Mangiare in una cucina bio (segue)

C'è solo un *menu* : si mangia quello che passa il convento, anzi, il mercato. Un piatto (€ 15) e un dolce (€ 5), formula completa a € 18,50.

Per me, piatto a base di verdure : c'erano zucca, quinoa, lenticchie, cipolle ed un'insalata condita con salsa di soia (salata), olio di colza, olio di oliva e qualche goccia di olio essenziale di arancia e limone (Martine mi ha spiegato tutto...). Come dolce proponevano una torta di pere e caffè ma non ce l'ho fatta...Il caffè era non male.



## Welcome Bio Cuisine

10, rue Boule 75011 - Paris

+33 (0)1 43 57 98 49

[contact@welcomebio.fr](mailto:contact@welcomebio.fr)

P.S. Assolutamente indispensabile prenotare : ci sono pochi coperti (una quindicina).

# My Coworking : Sui navigli di Parigi (segue)

Il ristorante offre piuttosto una cucina da *bistrot*: sulla lavagna il *menu* del giorno con zuppe caserecce, insalatone, tartine e *crocq monsieur* (una specie di *toast* al prosciutto e formaggio)... semplice ma *fait maison* (= fatto in casa) e piuttosto ben cucinato. Oggi a pranzo ho preso le lasagne (non male, nonostante le olive che non c'entravano nulla...) e un buon dolce. Il servizio è della serie "fai come a casa tua", che poi è anche il motto della casa : si ordina al *bar*, ci si trova un tavolo, posate e tovaglioli si recuperano alla credenza, appena è pronto la cucina ti chiama con una specie di cercapersone a forma di mangia-CD e si va nel sottosuolo a recuperare i piatti in cucina. Poi le stoviglie sporche passano a raccoglierle in un catino anni '50.



La cucina è aperta tutti i giorni tra le 12h00 e le 15h00 e tra le 19h00 e le 23h00.



# My Coworking : Sui navigli di Parigi (segue)

Il piano superiore si accede all'area di **coworking**, completamente GRATUITA, basta consumare di tanto in tanto (ma non sono stressanti, quando sei là consumi inevitabilmente almeno un paio di caffè) : dal pianerottolo si accede, da sinistra, ad una cucina perfettamente equipaggiata che può essere usata per *atelier* di cucina o semplicemente come sala riunioni. Dopodiché si passa ad una prima camera, al bagno (non ci crederete ma la vasca, in ghisa d'epoca, è stata allestita a tavolino da 2...), ad una seconda camera e poi ad un salottino, con più postazioni. Naturalmente, *wi-fi* e prese elettriche un po'ovunque...si tratta in realtà di una vera e propria casa, non vi è nulla che ricordi vagamente un ufficio. Ed è proprio questo il bello : lavorare da casa propria.

## Le pavillon des canaux

39, quai de la Loire 75019 - Paris

+33 (0)1 73 71 82 90

[contact@pavillondescanaux.com](mailto:contact@pavillondescanaux.com)

Aperto tutti i giorni tra le 10h00 e le 23h00, fino a mezzanotte dal giovedì al sabato e fino alle 22h00 la domenica. Il sabato e la domenica, *brunch* fra le 12h00 e le 15h00, con formula a € 24.



# My Places : Il mercato dell'Olive

Qualche angolino magari un po' nascosto e non troppo conosciuto ma che vale la pena di vedere...

Alla fermata della metropolitana *Marx Dormoy* (linea 12), un po' nascosto in una traversa della *rue Riquet*, si trova il mercato coperto dell'Olive. Costruito nel 1883, è stato rinnovato in stile *Liberty* alla fine degli anni '50 ed è oggi classificato monumento nazionale.

Una volta girato l'angolo che dalla *rue Riquet* va in *rue l'Olive*, in una piazzetta che sembra uscita dal nulla ecco apparire il mercato : qui si può riconoscere l'antico villaggio de *La Chapelle*, con il suo centro commerciale.



Vengo qui a fare la spesa settimanale appena posso, da buona adepta del commercio al dettaglio. All'interno del mercato coperto si trovano bancarelle davvero niente male : in particolare una latteria che serve una vasta scelta di formaggi da tutta Francia, una salumeria al taglio che serve un cotto fenomenale e uno *stand* italiano con qualche prodotto tipico.



# My Places : Il mercato dell'Oлива (segue)

Quando ho tempo, soprattutto il *week-end*, ne approfitto per pranzare nel mercato : ci sono diversi *stand* che propongono piatti da asporto o che prevedono la possibilità di mangiare sul posto, per esempio il *traiteur* (= rosticceria con asporto) marocchino, thailandese e africano. Anche l'italiano dà la possibilità di mangiare *sur place*.



Il quartiere ha incredibilmente conservato l'atmosfera del piccolo centro abitato : tutt'intorno sorgono negozietti e piccoli *bistrot* dove mangiare senza impegno.

Se durante la settimana il quartiere resta molto popolare, nei fine settimana e la sera, quando comincia il bel tempo, il mercato si riempie di studenti e giovani *bobo* (= la nuova generazione intellettuale alternativa, se è possibile tradurre il termine) e l'atmosfera cambia completamente.

Il mercato è aperto tutti i giorni fino alle 19h00, con orario continuato.

# My Italy : La Sardegna a tavola alla Gare de Lyon

La mia lista dei migliori ristoranti italiani di Parigi...a prova di mistificatori !

Il mio amico Tonino Simbula ha aperto questa meraviglia di ristorante italiano, più esattamente sardo, sotto gli archi del Viaduc des Arts con la moglie Angela nel 1997. L'ho scoperto un giorno per caso : io e alcune mie colleghe ci sediamo dentro, in questa bella trattoria in legno tappezzata di prodotti tipici sardi...di fianco a Vincent Cassel. Visto che all'epoca stava ancora con la nostra Monica Bellucci, mi sono detta che il ristorante non doveva essere poi così male.

Il menù è ricchissimo ...tutto rigorosamente sardo e IN sardo, con traduzione in inglese sotto. Esiste una carta generica e poi una carta di stagione, a parte. Ho presto capito che qui è meglio prendere O l'antipasto O il primo O il secondo (e sicuramente il *dessert*), ma MAI tutto insieme. Se attirati dalla ricchezza infinita del menù cedete alla voglia di assaggiare tutto e poi non riuscite a finire, vi vedrete proporre alla fine la mitica *doggy bag* (con cui io mangio comoda comoda almeno altre 2 volte).





# My Italy : La Sardegna a tavola alla Gare de Lyon (segue)

Io ho preso, come sempre, un primo : dopo l'immane pane *carasau*, servito con una *mise en bouche* a base di polpettine al sugo e patate arrosto piccantine, mi sono regalata un piatto di tagliatelle di farina di castagne al sugo di capra (*maccaronese boboti kin ghisadu e frapa*).



Non ci sono formule menù. Il servizio è adorabile e molto caloroso. I prezzi non sono banali : vanno dai € 24 ai € 38, salvo per piatti particolari come quelli a base di funghi porcini o aragosta, naturalmente. Li vale tutti.

## La Sardegna a Tavola

1, rue de Cotte 75012 - Parigi

+33 (0)1 44 75 03 28

Apertura : A pranzo da martedì e sabato fra le 12h00 e le 14h30. A cena da lunedì a sabato tra le 19h30 e le 22h30.



Personal b  
<http://my-france>  
Connaître la France et sa culture : dorm  
manger, visiter, boire un café, faire se  
courses...en dehors des sentiers battus e  
des pièges à touristes.

My France

 /myfrsg/  
 /my\_\_france  
 /My\_Fran



## Visita il blog !

Se volete leggere di più, magari anche uscendo dalla *ville de lumière*  
per esplorare Lione, scoprire Limoges, camminare sulle montagne  
del Massiccio Centrale o passeggiare lungo la *promenade des*  
*Anglais* a La Rochelle... visitate il *blog My France* !

BLOG