



Le spécialiste des produits de la mer tient boutique au 15 rue d'Auteuil à Paris

Venez musarder à Lalouette...

Comme on se promène le long des quais à l'affût d'un nom poétique peint à la main sur une coque ocre et poisseuse d'embruns, dans l'âpre odeur iodée du port, sous les cris vindicatifs des mouettes, à l'abri des jetées qui tournent le dos à la houle...

Poussez la porte de la boutique Lalouette, respirez l'air revigorant du large et laissez vous tenter par le choix abyssal de produits et recettes de la mer, amoureuxment sélectionnés pour que la gourmandise soit toujours permise. Car ici les produits ne sont pas seulement délicieux, savoureux et porteurs d'histoire, ils sont aussi drastiquement choisis pour être sains, bons pour notre santé et respectueux de la " grande bleue ", véritable manne aux trésors qu'il nous appartient de sauvegarder.

Horaires des Marées :

du mardi au vendredi 10h-20h ~ le samedi 9h-19h



“Revisiter la tradition en lui donnant l'éthique et la transparence qu'il faut aujourd'hui”

Chez Lalouette, c'est le plaisir qui prime.

On vient ici par **gourmandise** parce que les produits sont bons, savoureux, délicieux. Parce qu'on y trouve des saveurs d'autrefois remises au goût du jour, des créations originales adaptées à nos rythmes de vie.

On y vient aussi “les yeux fermés” car chaque produit a fait l'objet d'une **sélection rigoureuse** et d'un sévère contrôle qualité pour offrir les garanties indispensables de sécurité alimentaire.

Au-delà, on puise aux cales de Lalouette les précieux acides gras oméga 3, les oligo-éléments, les sels minéraux, les vitamines ou encore les protéines végétales que la mer dispense avec générosité à qui souhaite **vivre bien dans un corps sain**.

Et puis, il y a la mer qui s'invite dans le carré, poussant ses vents, ses humeurs iodées, ses langueurs salines jusqu'à toucher l'homme au cœur. Parce qu'il faut préserver autant que faire se peut les ressources marines, l'équipage de Lalouette s'est donné pour mission d'inscrire leur épicerie dans une véritable **démarche durable**. Et cette éthique s'applique à tous les produits sans exception.

Pour le gastronome qui monte à bord, point de culpabilité ! La satisfaction est totale. Il lui est permis de céder à la tentation en préservant sa santé et celle des océans.

A la barre de Lalouette, un authentique **passionné** accueille, conseille et ne se fait pas prier pour partager légendes des îles, recettes des côtes françaises ou coup de filet miraculeux.

Voilà, c'est Lalouette, **l'épicerie parisienne spécialisée dans les produits de la mer**, l'épicerie des gourmets qui, l'espace d'une escale rue d'Auteuil, en profitent pour larguer les amarres.





gourmandise

Chez Lalouette, venez puiser de nouvelles idées pour vos apéro-tapas.

Au rayon frais, vous trouverez par exemple de jolies **verrines individuelles** inspirées de la grande restauration : Ecrevisse et légumes, Crabe et réglisse, St Jacques et tomates. Et c'est prêt à servir !

N'hésitez pas à ne pas choisir entre les différentes variétés de **Tarama blanc**, subtiles, délicates, iodées pour la variété au corail d'oursin, charnue pour celle au crabe royal. Présenté sur les mini blinis tièdes, mousseux à souhait, de Lalouette et décoré d'une perle d'oeufs de saumon sauvage, c'est un régal.

A la mode des charcuteries du pays basque, **le Saucithon** ne manquera pas de vous surprendre : élaboré avec de la longe de thon Germon de petite taille, simplement salé, séché et légèrement fumé, ce saucisson de la mer se déguste en fines tranches et sans complexe (peu ou prou 4% de matière grasse). En tapas, ces petites rondelles de chair dense et aromatique font merveilles avec la salicorne, à croquer comme un cornichon des fonds marins. Ou encore, servez-le en carpaccio, sur une rondelle de tomate, décoré d'une feuille de roquette, lustré d'un filet d'huile d'olive.

Au rayon des rillettes de l'île de Groix, arrêtez-vous devant une composition "maison" : **le Chèvrefin de maquereau**. Voilà résumé le talent de Lalouette à revisiter la tradition. Et pour l'apprécier, rien de tel qu'une tranche de pain frais, bien blanc, à la farine de froment, sur laquelle tartiner allègrement cette "rillette" légère et de grande finesse. Mise en scène dans une feuille d'endive posée comme une barque à même la façade, il s'en dégage une irrésistible poésie.

La conserverie regorge aussi de petites merveilles. Et pour commencer, une **Ventrêche de thon** remarquable qu'il suffit de picorer nature pour s'évader sous les vents atlantiques.

Puis, goûtez une **Sardine à l'huile** comme vous ne l'avez jamais imaginée, fondante, au goût puissant, conservée à l'ancienne dans le sel d'abord puis plongée dans une huile d'olive première pression à froid qui s'imprègne de l'arôme sauvage des vagabondages marins.

On ne saurait vous raconter toute la boutique, **les plats cuisinés, les recettes du pays basque ou de l'île d'Yeu, les soupes, les algues en tagliatelles, les marinades d'anchois...**

Les gourmands auront compris qu'ils peuvent se fier à Lalouette pour décrypter une incroyable carte aux trésors.



sélection rigoureuse

Parce qu'ils sont eux-même **des hommes du métier**, Gilles Charpentier et Antoine Ferchaud savent reconnaître, choisir et contrôler un produit de qualité... à condition qu'il vienne de la mer. Leur savoir faire, c'est cette connaissance approfondie assortie de critères strcits de sélection basés sur :



- le goût
- la santé
- la tradition
- la praticité
- les garanties fournies par les hommes du métier, entrepreneurs ou artisans avec lesquels Lalouette fait commerce.

Ainsi, Lalouette s'impose "**découvreur de talents**", spécialisé dans les produits de la mer transformés et la saurisserie. Pas moins de **450 références** comblent les étagères de l'épicerie !

Pour preuve, cette exigence en matière de **poissons sauvages** destinés à être fumés : comment savoir où ont vaqué les thons avant qu'ils soient pêchés ? Quel courant les a portés, à travers quelles eaux, à l'aplomb de quelle côte plus ou moins fréquentée ? Sur la chaîne alimentaire des prédateurs marins, les plus gros sont des maillons faibles ! Plus ils se développent, plus ils risquent d'être pollués par le fruit de leur chasse. Chez Lalouette, on a sélectionné un fournisseur qui garantit que les thons pêchés pour être fumés sont adultes mais n'excèdent pas 30 kg. Une telle exigence s'étend à d'autres espèces (marlin, espadon) présentées au rayon saurisserie.

Il suffit de pousser la porte de l'épicerie pour se rendre compte qu'ici, on s'adresse à **des gens qui savent**. Goûtez les rillettes de la mer. Vous serez vite convaincus que les recettes de l'île de Groix, de l'île d'Yeu ou encore du pays basque sont bien celles qui faisaient le bonheur des marins. On y retrouve intacte la chair du poisson, le sel et l'iode, les arômes du pays et ce "je ne sais quoi" imprégné d'embruns. Et c'est pareil pour les soupes qui fleurent bon l'histoire de chaumières tapies sous les hortensias ou encore de petits ports écrasés de soleil : Godaille de l'île de Groix, Velouté d'oursin, Bouillabaisse...

Mais pas seulement. Car Lalouette sait dénicher **des créateurs qui remettent au goût du jour les saveurs d'autrefois**. Et c'est parfois l'audace d'une recette qui nous arrête : civet et blanquette de thon, tartare aux algues et citron, foie de lotte aux algues, aux truffes ou au Sauterne, fleur de sel au thé vert...

La saurisserie

Terme issu du mot flamand "soor" (séché) qui veut dire conserver le poisson par salage, séchage et fumage.



vivre bien...

Plus question dorénavant de vivre "bio" en oubliant de combler ses papilles ! Bref, vivre bien, ça ne veut pas dire se brimer en avalant des aliments bienfaisants mais vaguement alléchants voire même insipides.

Vivre bien, c'est choisir une alimentation saine, l'adapter à son rythme de vie ET se faire plaisir. C'est sur cette vague que surfe Lalouette, sélectionnant ses produits dans cet ordre (et dans cet ordre seulement) : ils doivent être goûteux, savoureux ET ils doivent être bons pour la santé.



Voici l'adresse idéale pour **faire le plein d'Oméga 3, d'oligo-éléments, d'iode, de spiruline, de sels minéraux, de protéines végétales...** sans sacrifier son droit (bien français somme toute) à la gastronomie.

Saumon, thon, sardine, maquereaux... Tous ces poissons gras sont bourrés d'Oméga 3. Nous savons aujourd'hui que ces acides gras poly-insaturés sont indispensables au bon fonctionnement de notre mécanique interne. Des études ont même démontré qu'ils ont un impact sur notre moral. Chez Lalouette, on vous propose de faire mieux qu'une cuisine à l'huile de colza. On vous propose de préserver ces gestes sains du quotidien ET de vous régaler en toute liberté.

Pour celles qui soignent leur pause repas autant que leur ligne, Lalouette propose deux recettes "magiques" au rayon frais : Présentés sous vide, un Pavé de Thon Basquaise et un Pavé de Marlin Malawi se glissent au micro-onde 1 minute, version cuisson vapeur.

Quant aux algues, elles jouent les sirènes, s'habillant bocal ou pâtes colorées pour mieux nous appâter : tiges charnues (et regorgeant d'oligo éléments) de la salicorne au vinaigre à croquer comme un cornichon, tartare de wakamé (riche en calcium et protéines végétales) à savourer en farce dans les poissons cuisinés au four, pâtes à la spiruline, cette micro algue bleue appelée "nourriture des Dieux" convoitée d'un point de vue diététique, haricot de mer (riche en vitamine C) au vinaigre de framboise...



... dans un corps sain



démarche durable

Ce n'est pas un hasard si les saumons fumés vendus chez Lalouette portent le Label Rouge Océan Qualité.

L'épicerie parisienne des produits de la mer affirme son engagement dans le développement durable, une éthique qui ne s'applique pas uniquement aux poissons fumés mais bien à l'ensemble des produits commercialisés sous sa marque.

Saumon fumé Label Rouge Océan Qualité : une vraie démarche pour ceux qui le produisent, pour ceux qui le consomment, pour l'environnement et pour la préservation de la planète.

A l'origine, le poisson est sélectionné pour sa génétique. Il faut qu'élevé par l'homme, il reste le plus proche possible de sa nature sauvage. Ainsi le saumon prend le temps de grandir, passant 16 mois minimum en mer (contre 10 à 12 mois en moyenne pour les saumons ne portant pas ce label). Il est nourri pour 78% minimum d'aliments d'origine marine (contre 65% en moyenne pour les saumons d'élevage standard).

La pêche servant à alimenter les saumons fait l'objet d'une attention toute particulière. En effet, des études sont en cours visant à préserver cette ressource. Le principe : élever des poissons type carpe se nourrissant naturellement d'éléments végétaux. Ces poissons constitueraient à leur tour un aliment "naturel" pour le saumon d'élevage.

Ces choix d'une croissance lente et d'une alimentation d'origine marine sont primordiaux puisqu'ils contribuent à améliorer la qualité organoleptique du saumon et à augmenter la quantité d'acides gras oméga 3 dans les chairs. Ensuite le poisson est salé puis fumé. Il est tranché mécaniquement car il est reconnu qu'un système de tranchage automatisé contribue à limiter les troubles musculo-squelettiques du personnel en usine sans dénaturer le goût du poisson.

Enfin, ce **saumon de qualité supérieure** bénéficie d'un contrôle drastique : assurance qualité Iso 9001vs2000, système de management environnemental Iso 14001 à chaque étape de la filière, santé et sécurité des salariés OHSAS 18001, sécurité alimentaire ISO 22000.

Cette éthique, Lalouette l'applique à tous ces produits... jusqu'au **caviar**.

Un caviar d'élevage de Gironde, aux saveurs de noisette, récolté trois fois par an pour garantir sa fraîcheur et totalement maîtrisé du point de vue bactériologique.



passionné

Chez Lalouette, Antoine Ferchaud vous accueille et vous guide à bord de son navire marchand. Passionné par son métier, il vous conte l'histoire de chaque "potine", conserve, préparation traiteur. Son plaisir : vous faire naviguer sous l'horizon, vous faire découvrir l'inépuisable trésor de la mer et vous conseiller dans vos choix. Fin gourmet, il sait aussi vous donner des idées, des trucs et astuces, pour présenter ou cuisiner un produit.

Alors n'oubliez pas. Quand vous franchissez la porte de Lalouette, arrêtez-vous quelques instants pour prendre le vent, prendre le temps, faire une pause gourmande et vivifiante.



La charte Lalouette

Engagement de satisfaction du client

Proposer aux clients une sélection de produits de la mer transformés et de saurisserie basée sur des critères stricts permettant la consommation de produits sains et bons pour la santé. Faire de nos magasins des lieux de vente et découverte des meilleurs produits de la mer.

Engagement pédagogique

Encourager la connaissance et l'expérience des richesses des produits issus de la mer par des actions pédagogiques variées et accessibles au consommateur urbain.

Engagement économique

Développer l'entreprise Lalouette sur une base durable et profitable, en préservant l'équilibre entre les aspirations de nos clients, de nos équipes, de nos fournisseurs et de nos actionnaires, afin de contribuer positivement au développement de notre entreprise.

l'épicerie parienne spécialisée dans les produits de la mer

Il y a des produits rares qu'on ne trouvait pas à Paris mais qu'on trouve désormais rue d'Auteuil, **des exclusivités** que seule une épicerie spécialisée peut détenir comme par exemple :

Une **poutargue** de toute beauté

Spécialité méditerranéenne, la poutargue est élaborée à base d'oeufs de mulets. Dégustée nature, en fine lamelles, c'est toute la puissance de la mer qui éclate en bouche. Traditionnellement, elle est ainsi dégustée accompagnée d'un petit alcool de figue. En cuisine, tranchée en fins copeaux, la poutargue donne une nouvelle vie à des carpaccios de tomates, salades de fruits de mer, tagliatelles à la crème...

Le **foie de lotte en terrine**, aux algues, à la truffe ou au Sauternes

Texture fondante, coeur légèrement rosé, arômes délicats... Voici un foie gras de la mer (la note d'iode ne trompe pas !) incroyablement savoureux, original... et bon pour la santé car très riche en Oméga 3. Cuisiné artisanalement puis mis en conserve, il se déguste frais sur des toasts accompagné d'un vin de Champagne ou d'un vin blanc.

Le **sel fumé vicking**

Vestige culinaire (la recette de ce sel fut inventé au 10e siècle) de ces infatigables conquérants des mers, ce sel au parfum pénétrant est obtenu en faisant bouillir de l'eau de mer au-dessus d'un feu de bois. La fumée imprègne le sel... qui sert ensuite à parfumer des plats simples comme une omelette, un soufflé au fromage ou un gratin de pomme de terre. Tout aussi extravagant, un sel d'Hawaï aussi noir et brillant que le mica, décore vos assiettes d'une touche très moderne.

A l'instar des produits de bouche, des jouets anciens, livres de cuisine ou de navigation, voiliers et baromètres occupent un espace dédié, au fond du magasin. Un coin pour musarder où là encore, Lalouette a déniché quelques **objets rares**.

Embarquement : Ponton 15, rue d'Auteuil

Tarifs et bon de commande sur www.lalouette.com

