

Femmes
délices**Les Délices de Femmes d'Aujourd'hui**

Date: 01-01-2023

Page: 20+21

Periodicity: Monthly

Journalist: -

Circulation: 79142

Audience: 302195

Size: 1 100 cm²

BONNES ADRESSES



LIÈGE

Makisu

Si vous n'êtes pas une vraie spécialiste, vous aurez un peu de mal à différencier un poké d'un donburi, son proche cousin. À l'instar du poké hawaïen, le donburi se compose le plus souvent de poisson cru mariné, de riz et de divers accompagnements. Chez Makisu, une enseigne implantée à Bruxelles et désormais aussi en Cité Ardente, on le déguste dans un décor contemporain confié à des artistes locaux. On adore les 4 propositions du menu: deux à base de poisson (thon ou saumon), un au poulet et un dernier totalement végété. Rue de la Casquette 4, 4000 Liège. makisu.be

Poke Land

Si la première adresse de Poke Land était juste un comptoir à la déco girly, la seconde ouverte dans la rue des Guillemins par la sympathique Salwa compte quelques tables. On y passe pour un Hononolu: une recette douce et réconfortante à base de riz blanc (ou brun), de saumon (d'une poissonnerie locale) et de fromage frais ou, notre préféré, le Hilo au thon rouge frais et sauce cacahuètes maison. N'oubliez pas de commander une portion d'édamames en prélude à votre festin hawaïen. [Rue Saint Gilles 1 \(et rue des Guillemins\), 4000 Liège. pokelandbelgium.be](http://Rue Saint Gilles 1 (et rue des Guillemins), 4000 Liège. pokelandbelgium.be)

Le Comptoir

À Verviers et ses environs, Muriel Devos, créatrice de ce comptoir ouvert depuis presque deux ans, est une pionnière dans le registre des pokés sains et équilibrés. Elle prépare ses bols à base de produits frais et de préférence locaux. Les puristes opteront pour un bol à base de riz vinaigré, poisson cru, édamames et nori. Les autres pour une version twistée avec du quinoa ou du couscous perlé, du bœuf et des betteraves. En hiver, si vous préférez les plats chauds, troquez votre bol contre un ramen japonais parfumé et réconfortant. Avenue de Spa 89, 4802 Heusy. le-comptoir.be

EN LANGUE HAWAÏENNE, PO.KE SIGNIFIE « COUPER ». RÉPUTÉS POUR LEUR CÔTÉ FRAIS ET SAINS, LES BOLS À BASE DE RIZ, DE PROTÉINES ET DE LÉGUMES CROQUANTS CARTONNENT. DÉCOUVREZ NOS 10 ADRESSES PRÉFÉRÉES.

**TOP 10
DES POKE****BRUXELLES****Poke House**

Si cette minichaine de restaurants s'apparente à une success story à la belge, c'est avant tout une histoire de famille qui débute, il y a cinq ans, par un voyage au Canada, puis à Hawaï. C'est là que Lara, l'une des fondatrices, découvre les fameux pokés. Désormais, le concept compte dix enseignes. La onzième ouvrira à Schaerbeek bientôt. Habitues des collaborations très buzz, les concepteurs de Poke House aiment confier à des ex-candidats de *Top chef* la création de recettes. Quant au poké du mois, il est le plus souvent signé par des collaborateurs de l'enseigne. À noter aussi: la formule best-seller qui permet de composer un bol totalement sur mesure. Chaussée de Boondael 418, 1050 Bruxelles. pokehouse.be

Poke Go

Si c'est le papa de Juliette, fan de voyages et de gastronomie, qui a découvert les pokés, c'est avec son épouse et sa fille qu'il a ouvert cette enseigne, plus confidentielle que la plupart des restaurants à pokés de la capitale. Installée depuis un an dans un nouvel espace, l'enseigne propose une cuisine fusion où la tradition hawaïenne flirte avec d'autres, qu'elles soient chinoises, japonaises ou européennes. En hiver, on commande un bol nourrissant à base de poulet karaage (c'est-à-dire « frit » en japonais). Rue de l'enseignement 66, 1000 Bruxelles. 023749002

Komo Bowl

On adore l'esprit cool et authentique de ces restaurants créés par trois filles, fans de voyages. Implanté à Ixelles, mais aussi dans le quartier Dansaert et à Waterloo, Komo propose des recettes qui changent. On aime les propositions aux noms très rock'n'roll inspirées de recettes authentiques. Comme à Hawaï, le poisson (mais aussi le tofu) est mariné à l'avance et cuisiné avec un max d'herbes et d'épices. On dévore le Maguro à base de thon rouge mariné au shoyu, servi avec de l'avocat, de la mangue, des édamames et parfumé à la menthe. Rue Defacqz 36, 1050 Ixelles. komobowl.be

NAMUR

Surfside Poke

Implantée à Namur, mais aussi à Liège (avec bientôt deux adresses), Bruxelles, Mons et Maastricht, cette enseigne fondée en 2020 joue la carte du dépaysement total. Si la déco évoque les plages de Hawaï, les trois créateurs de Surfside mettent un point d'honneur à proposer des contenants durables ou recyclables. Vous pouvez composer votre propre combo (en choisissant une base végétale ou non, une sauce, un topping et des accompagnements) servi dans un bol en coco ou opter pour l'une des six recettes maison. Si certaines sont saines et plutôt légères, les versions avec des nachos en guise de garniture plairont aux plus gourmandes. **Rue Cuvelier 56, 5000 Namur. surfsidepoke.be**

BRABANT WALLON

Tadao Poke Bar

Dans le sillage du premier Tadao Poke Bar implanté à Ixelles, Cédric, son fondateur, a ouvert une seconde cantine à Waterloo. La genèse de ce projet, c'est un tour du monde. De passage à Sidney, Cédric, sa femme Isabelle et leurs enfants tombent amoureux de ces bols sains et vitaminés au point de décider, dès leur retour en Belgique, d'importer le concept. Hommage à Tadao Ando, un architecte découvert pendant leur escapade, le nom des restaurants fait écho à leur déco très minimaliste. À tester: le Vaiana, composé de saumon mariné, mangue, carottes, radis et sauce à base de soja, huile de sésame grillé et gingembre frais râpé. **Drève Richelle 159, 1410 Waterloo. tadaopoke.cool**



HAINAUT

Sushi Shop

On ne présente plus cette chaîne de restaurants française implantée dans de nombreuses villes belges, dont Charleroi. En marge des sushis et des makis, on y trouve d'excellents bols à manger sur place ou à emporter. On adore les recettes fraîches et funky comme le poké ultraparfumé à base de daurade et de mangue ou celui à base de poulet sauce Teriyaki. Envie d'un plat chaud cet hiver? Sushi Shop lance des currys japonais au riz accompagné de poulet katsu ou de tempuras de crevette. **Boulevard Tirou 55, 6000 Charleroi. sushishop.be**

BOWLS

Texte **Marie Honnay** / Illustrations **Getty Images**

LUXEMBOURG

Food Box

Fort du succès de ses sept premiers distributeurs automatiques implantés en province de Liège (à Xhoris, Dolembreux ou encore Bonnelles), le chef du restaurant l'Esca'Lindt a installé une machine à pokés à l'entrée du village de Barvaux, juste en face de la pompe à essence. Un concept idéal pour les pauses de midi express qui permet de manger vite et bon. Au menu: des pokés au saumon, aux crevettes, au thon ou au poulet épicé (le plus vendu), ainsi que des limonades maison, des jus vitaminés, des wraps et des desserts. **foodbox-lindt.be**

