



Bénodet

Au Kastel, le bien-être est aussi servi dans l'assiette

Les gens d'ici

Depuis 2001, c'est le chef Dominique Jeanson qui met tout son talent dans vos assiettes. Une évolution des formules pour le plaisir des curistes mais pas que.

Un parcours étoilé

C'est en région Nantaise que Dominique a fait ses armes avant de partir travailler en Belgique. Après son service militaire en tant que chasseur alpin, c'est en Côte-d'Azur que le chef a posé sa valise. « **J'ai beaucoup travaillé dans des restaurants à macarons, c'est-à-dire étoilé** », explique celui-ci. Ensuite, il a longtemps œuvré au « Champollion », le restaurant gastronomique du Méridien, au Caire, en Égypte. Désirant venir s'installer en Bretagne, c'est en 2001 qu'il trouve le poste de chef cuisinier au Kastel, fraîchement ouvert, en relation avec le centre de Thalasso.

Une cuisine adaptée

« **Au début, nous avons proposé un menu digeste, très léger, pour la carte du soir aux curistes, appelé « Cure Sommeil** ». L'accent avait été mis sur les protéines pour le petit-déjeuner et le repas du midi. Par contre, pour le dîner, ce sont beaucoup de légumes et des laitages sur la carte », explique Dominique, en relation avec le médecin du centre de thalasso. Mais depuis un an, le chef a décidé de proposer à la carte pour tous un menu « Wellness » (bien-être). « **Celui-ci vient bien entendu compléter notre carte de menus traditionnelle et l'on s'aperçoit que cette formule plaît beaucoup. On oblige à rien.** » Et c'est un constat. Le fait d'enlever des protéines animales, sauf laitage, dans le repas du soir et pris 2 h avant le coucher permet de passer une bonne nuit de sommeil, un élément clé du bien-être. « **Le principe est simple : en fonction du moment de la journée, l'activité du métabolisme évolue et les apports en aliments doivent donc en tenir**



Dominique Jeanson prend le meilleur des produits du terroir et marie leurs saveurs avec celles issues des cuisines des quatre coins du monde.

compte. Nous conseillons donc nos clients dès le petit-déjeuner et leur proposons un menu « Wellness » le soir », explique Steve Rouquand, directeur du Relais Thalasso et de l'hôtel Kastel.

Ouvert à tous

Situé à deux pas de la thalasso et de la mer, le restaurant 3 étoiles est ouvert à tous. « **Il n'est pas exclusivement réservé aux curistes comme beaucoup de personnes le croient, et surtout, nous ne sommes pas plus chers que les autres** », précise le chef. Avec sa brigade, ce sont en moyenne 50 couverts par jour qui trouvent des gourmands dans ce restaurant gastronomique.

Contact : 1, avenue de La Plage.
02 98 57 05 01.