

ÉDITION  
BELGE

OCTOBRE 2015  
N° 146 - MENSUEL 3,90 €

**VÉCU**  
JE ME SUIS  
MARIÉE  
TOUTE SEULE

**YOGA**  
**MÉDITATION**  
**HEALTHY FOOD**  
L'HIVER EN FORME,  
C'EST ICI

**BASKETOPHILE**  
**OU MASO**  
QUELLE FOLLE  
DE SHOES  
ÊTES-VOUS ?

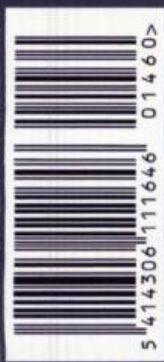
**PSY COOL**  
FAITES-VOUS  
CONFIANCE,  
FONCEZ !

MILQUET  
MAGNETTE  
DE BLOCK...  
LES SECRETS  
AMOUREUX  
DES POLITIQUES

SUPER PRETTY  
SUPER EASY  
LE MAKE-UP  
2015-16

**UPGRADEZ  
VOTRE LOOK**

SERRE-TÊTE, FAUX COL,  
SAC RIGOLO, FOURRURE PARTOUT...  
LES DIX ACCESSOIRES  
QUI FONT LA SAISON





### LET'S GAUF'!

Si la crêpe lui vole souvent la vedette, la gaufre est LA superstar. Entre Yummy & Guiltfree, installé dans la cour du BHV à Paris, et les food trucks Waffles & Dinges qui sillonnent NYC, les bars à gaufres ont la cote. Chez nous, Gaufres Mania propose des gaufres salées et sucrées, bio, sans gluten et réalisées artisanalement dans un petit atelier de Linkebeek. L'astuce: les passer quelques secondes au grille-pain juste avant de les déguster.

[www.gaufres-mania.be](http://www.gaufres-mania.be)



### LE PETIT DÉJ' DES TOPS

Un petit déj' full énergie, healthy, low calories, bon et sans gluten... On en rêvait, Bie Verheye, sales creative chez Belmodo, l'a fait! Délicieux, ce granola belge au quinoa bio se consomme avec du yogourt, du lait de coco ou comme topping sur la salade.

15€ le paquet de 750g, à commander sur le webshop: [www.lafavo.be](http://www.lafavo.be)

## À BOIRE ET À MANGER

### NOTRE TOURNÉE DES GRANDS-DUCS

Une nouvelle adresse pour chaque soir de la semaine.

#### Au Grand Forestier



#### Lundi

→ c'est Le Grand Forestier (Watermael-Boitsfort)

► Le bon spot pour inviter belle-maman

Accueil impeccable par le responsable de salle, service hyper professionnel, terrasse magnifique, espace confortable, cadre verdoyant, repas excellent, bon rapport qualité/prix, le petit dernier de la famille Niels (Au Vieux Saint-Martin) fait déjà partie de nos valeurs sûres.

[www.augrandforestier.be](http://www.augrandforestier.be)

#### Mardi

→ c'est Dam Sum (Châtelain-Ixelles)

► Le bon spot pour picorer

Un chinois où tous les plats sont préparés et cuisinés sans glutamate, alléluia! La carte n'est pas grande mais relativement variée avec, au programme, huit variétés de dim sum tous meilleurs les uns que les autres.

[www.facebook.com/DamSumRestaurant](http://www.facebook.com/DamSumRestaurant)

#### Mercredi

→ c'est Takumi (Flagey-Ixelles)

► Le bon spot avant le ciné

Enfin, un bar à gyozas comme là-bas! Poulet classique, porc-gingembre ou kimchi, les raviolis japonais sont ici faits maison et ça change tout! À côté de ça, de bons donburis (bols de riz garnis) et un burger karaage (poulet pané) qui vaut le détour.

[www.takumi.be](http://www.takumi.be)



#### Jeudi

→ c'est Le Balboa (Saint-Gilles)

► Le bon spot pour une papote entre potes

Après La Cuisine, Le Petit Canon et Le Berger, Nicolas Hamaide revient sur le ring de la restauration avec Le Balboa, une cantine éphémère et lookée avec au menu des plats du jour simples, pleins de goût, à des prix tout doux.

[www.facebook.com/LeBalboacafe](http://www.facebook.com/LeBalboacafe)

#### Vendredi

→ c'est Kolya's Friday (à l'hôtel Manos Premier, Bruxelles)

► Le bon spot pour écouter de la musique live

Un vendredi sur deux, de 19h à 1h du matin, on prend l'apéro en écoutant de la musique live (jazz, R&B, hip hop, chanson française, funk...) au resto Kolya de l'hôtel Manos Premier. L'occasion de découvrir de jeunes artistes en devenant tout en dégustant de délicieux food bites.

[www.facebook.com/events/848516131935476](http://www.facebook.com/events/848516131935476)

#### Samedi

→ c'est The Chambers of the Curious (Bruxelles)

► Le pop-up bar des couche-tard

Décalé, théâtral, un rien décadent, le nouveau bar éphémère The Hendrick's Chambers of the Curious, installé dans la fameuse Pharmacie Anglaise en plein centre de Bruxelles, c'est THE place to be.

**Pourquoi on y va?** D'abord parce que le gin y coule à flots jusque tard dans la nuit. Ensuite, parce que c'est la star Oscar and the Wolf qui est aux commandes de toute la scénographie et de l'atmosphère musicale.

**Où, quand, comment?** Jusqu'au 31 octobre 2015 à la Pharmacie Anglaise, rue Coudenberg 62 à 1000 Bruxelles.

[www.chambersofthecurious.be](http://www.chambersofthecurious.be)  
@chambersofthecurious