

GREEN LONDON EXPLORER



Mon guide pour une
aventure 100% Green



Par Albane Urcun -
Fondatrice de Green
London Explorer

SOMMAIRE

1. L'ITINÉRAIRE : 3 jours de immersion green.

2. TRANSPORT : Bouger sans polluer.

3. FOOD ENGAGÉE : Restaurants Zéro Déchet & Local.

4. PAUSE CAFÉ : Les coffee shops éthiques.

5. MARCHÉS : Le guide du bio et du vrac.

6. GREEN VEGAN : Mes adresses gourmandes.

7. NATURE : Parcs et jardins secrets.

8. CHECKLIST : Avant de partir.





ITINÉRAIRE

jour par jour

Jour 1 : Notting Hill, South Ken & Soho

Matin :

Notting Hill. Flâne au Portobello Road Market. Brunch chez Farm Girl Café (bio) ou Granger & Co(local).

Midi :

South Kensington. Lunch chez The Detox Kitchen (sain). Passage obligé au V&A Museum (culture gratuite).

Après-midi :

Hyde Park & Kensington Gardens. Pique-nique zéro déchet, statue de Peter Pan et balade.

Soir :

Soho. Dîner chez Mildreds (l'institution végété). Fin de soirée dans les ruelles animées de Soho.

Jour 2 : East End, Shoreditch & Camden

Matin :

Shoreditch/Hackney. Boxpark pour les créateurs, Columbia Road Flower Market (si dimanche), street art partout. Café chez Ozone ou Pavilion.

Midi :

Camden. Déjeuner au Camden Market. C'est le paradis de la street food locale.

Après-midi :

Balade canal de Regent's Park vers Little Venice.

Soir :

King's Cross. Installation artistique à Granary Square et dîner éthique chez Dishoom.

Jour 3 : Le poumon vert

Matin : Hampstead Heath. Vue panoramique sur tout Londres.

Après-midi : St. Dunstan in the East (le jardin secret des ruines) puis exploration des parcs de la City.



A photograph of a London street scene. In the foreground, a red double-decker bus is partially visible on the left, with the text 'BSavleifo' on its side. In the center, a large, iconic London Underground sign is mounted on a black lamppost. The sign consists of a red circle with a white horizontal bar across the middle containing the word 'UNDERGROUND' in white capital letters. In the background, there are several buildings, including one with a prominent dome, and a crowd of people walking on a wet sidewalk. A black lamppost with a glowing light is also visible. The overall atmosphere is that of a busy, urban environment.

TRANSPORT (BOUGER SANS POLLUER)

La règle d'or : Marche, vélo ou bus. Le métro est pratique, mais tu rates la moitié de la ville sous terre !

Santander Cycles : Le vélo rouge. Rapide, pas cher, écologique. Télécharge l'app pour trouver une station.

Citymapper : Ton appli bible. Elle te montre les trajets à pied les plus sympas.

Le hack : Ton téléphone (Apple/Google Pay) est ton ticket. Zéro papier, zéro stress.

FOOD ENGAGÉE (ZÉRO DÉCHET & LOCAL)



Manger à Londres, c'est tout un mood. Oublie les pièges à touristes sans âme et les chaînes impersonnelles. Ici, on a sélectionné des spots où l'éthique rencontre le plaisir pur. Que tu sois là pour une soirée chic ou un déjeuner rapide, voici mes adresses coup de cœur où l'on se régale sans complexe et sans impacter la planète. Bienvenue dans la slow food londonienne !

- **Fallow (St. James)** : Le graal du Zero Waste. Ici, on ne jette rien : les chefs sont passés maîtres dans l'art de sublimer chaque ingrédient, de la racine jusqu'à la peau (le fameux nose-to-tail, baby !). L'ambiance est feutrée, la cuisine est une claque gustative, et leur engagement est ultra inspirant. Pro tip : réserve bien à l'avance, ce lieu est une pépite prisée.
- **Dishoom (King's Cross)** : Impossible de venir à Londres sans passer par un Dishoom. C'est l'âme de Bombay revisitée avec une éthique irréprochable. Pourquoi c'est toujours plein ? Parce que leur 'Bacon Naan Roll' est devenu culte et que l'atmosphère y est vibrante. C'est l'endroit parfait pour partager un repas authentique, généreux et engagé.
- **Mercato Mayfair** : Imagine manger tes plats préférés sous les voûtes impressionnantes d'une ancienne église désacralisée. C'est sans doute le spot le plus stylé (et instagrammable) pour une pause déjeuner. Ici, le circuit court est roi, le gaspillage est traqué, et la nourriture est juste canon. Un mélange sacré entre food fusion et durabilité.
- **Le petit +** : Quand tu testes une nouvelle adresse à Londres, cherche le logo de la Sustainable Restaurant Association. C'est le gage de qualité ultime qui prouve que le resto prend soin de la planète autant que de tes papilles. On mange mieux, on vit mieux !



Oublie les chaînes sans âme. À Londres, le café est une religion, et la planète est sacrée. Voici mes QG préférés pour chiller avec un latte parfait. Éthique, torréfaction locale et ambiance au top : bienvenue dans la team caféine consciente.

OZONE COFFEE (SHOREDITCH)

Le temple des "coffee nerds". Ambiance indus-chic, torréfaction maison et commerce direct. C'est fort, authentique et sans compromis. Le spot pour les puristes.

Pavilion Café (Hackney)

Un refuge verdoyant au bord de l'eau dans Victoria Park. On y vient pour les produits locaux, le calme et les pâtisseries maison à tomber. Impossible d'en repartir.

NOTES (KING'S CROSS)

Une bulle de sérénité en plein King's Cross. Ici, la transparence sur l'origine du grain est une philosophie. Minimaliste et pur, c'est l'escale parfaite entre deux explorations.

LE GESTE GREEN :

Ramène ta reusable cup (c'est la base ici !) et demande un lait végétal (avoine, la valeur sûre). C'est plus crémeux, plus durable et tellement plus stylé.

PAUSE CAFÉ (ETHIQUE)



MARCHÉS (LE GUIDE BIO & VRAC)



BOROUGH MARKET (LONDON BRIDGE)

C'est l'institution historique. Depuis le 12ème siècle, c'est le temple de la gastronomie. Tu y trouveras des produits d'exception, des fromages à la coupe et des épices du monde entier.



BROADWAY MARKET (HACKNEY)

Le rendez-vous chic et branché des locaux. C'est LE spot pour découvrir l'artisanat londonien, des pains au levain incroyables et des petits créateurs engagés. L'ambiance est ultra-communautaire.

COLUMBIA ROAD FLOWER MARKET

C'est le rendez-vous dominical incontournable. Une explosion de couleurs, de plantes et d'art dans une rue historique. C'est l'endroit parfait pour s'imprégner de l'énergie de l'Est londonien.



GREEN VEGAN (MES ADRESSES GOURMAN DES)



Le végétal, c'est une fête. Londres est la capitale mondiale de la food créative : ici, le "sans viande" rime avec gourmandise totale. Prépare tes papilles, on part en exploration culinaire.

LES ADRESSES:

- Mildreds (Soho/Camden) : Le roi du végétarien. Une cuisine audacieuse qui va changer ta vision du végétal.
- Planet Organic (Soho) : Le paradis du snack sain, des boissons bio et du healthy local.
- Gail's Bakery : Boulangerie de quartier avec des options vegan à tomber par terre.

LA VIBE & LE TIP

Le végétal, c'est l'aventure, pas la privation. Le Green Tip : Pour le take-away, pense à tes contenants réutilisables. C'est le réflexe local pour savourer sans laisser de traces !



NATURE (PARCS & JARDINS SECRETS)

ST. DUNSTAN IN THE EAST

C'est ton église en ruine transformée en jardin luxuriant, en plein cœur de la City. C'est le contraste parfait entre l'histoire gothique et la nature sauvage. C'est sans aucun doute ton meilleur spot photo pour un feed ultra-graphique et une ambiance hors du temps.

KYOTO GARDEN (HOLLAND PARK)

Besoin de calme absolu ? Le Kyoto Garden est une parenthèse japonaise totalement inattendue à Londres. Avec ses chutes d'eau, ses paons en liberté et son silence, c'est l'endroit idéal pour déconnecter totalement du chaos urbain et retrouver ton équilibre intérieur.

LITTLE VENICE

Ici, on oublie le bruit des voitures. Balade-toi le long du canal pour observer les péniches colorées et la vie qui s'écoule paisiblement. C'est le refuge rêvé pour une marche méditative, une pause lecture au bord de l'eau ou juste pour admirer le reflet des arbres sur le canal.

HAMPSTEAD HEATH

C'est le couronnement de ta journée. Grimpe jusqu'au sommet de Parliament Hill pour admirer le coucher de soleil le plus dingue sur la skyline de la City. C'est sauvage, c'est grand, et c'est le meilleur moyen de réaliser à quel point Londres est une ville verte, vibrante et infinie.

LE GREEN TIP

POUR VIVRE CES LIEUX COMME UN VRAI LONDONIEN, VISITE-LES AUX HEURES "OFF"(AVANT 10H OU EN FIN D'APRÈS-MIDI). C'EST LÀ QUE LA MAGIE OPÈRE ET QUE LE CALME EST TOTAL.

RÈGLE D'OR : APPLIQUE LE MANTRA "LEAVE NOTHING BUT FOOTPRINTS". CES PARCS SONT LES POUMONS DE LONDRES ; LAISSE-LES AUSSI PROPRES QUE TU LES AS TROUVÉS.



CHECKLIST (AVANT DE PARTIR)

Prête pour l'aventure ? Pour voyager comme une vraie pro du "Slow Travel", un peu d'organisation est la clé. Voici ton kit de survie pour ne rien laisser au hasard et respecter ta promesse Green à chaque instant.

- Gourde inox : L'eau est gratuite partout, arrête le plastique.
- Appli "Refill" : Localise les fontaines autour de toi.
- Tote bag renforcé : Pour tes trouvailles vintage.
- Carte interactive : (Lien vers ta carte) enregistrée sur ton écran d'accueil.
- Tenue "Layering" : Londres, c'est 4 saisons en 1 jour. Prépare-toi !

MON CONTACT

Email : greenlondonexplorer@gmail.com

Tel : +33 651830419