

LE MONDE HEALTHY ET GOURMAND DE NADINE GHOSN



NEW YORK MES TABLES

JUICE PRESS

« Le meilleur jus bio pressé est leur Green Light. Chaque matin, j'en prends un pour bien commencer la journée. Et, parfois, j'opte pour un gingembre-curcuma, bon pour le système immunitaire et la circulation. »

juicepress.com

DOMODOMO

« Les meilleurs rouleaux de printemps et poissons crus ! J'aime aussi l'ambiance et la sympathique équipe. C'est comme ma seconde... cuisine. »

138-140 W Houston Street.
domodomonyc.com

FORAGERS

« Une de mes meilleures adresses bio pour le brunch, dont je suis une fervente cliente le week-end, notamment pour les pancakes à la ricotta. »

233 8th Avenue, Chelsea.
foragersmarket.com

BIEN-ÊTRE

HIGHERDOSE

« Je ne suis pas dingue de spa, mais je veux rester en forme et en bonne santé malgré mes incessants voyages. Celui-ci est doté de saunas aux infrarouges, qui chassent

les toxines, et il est excellent pour la circulation sanguine. Je me sens vraiment mieux après plusieurs séances. »

11 Howard Street, 3rd Floor.
higherdose.com

EQUINOX

« Je fais de la gym pour la forme, mais aussi parce que cela me détend, me permet de trouver de nouvelles idées et de penser à tout ce que j'ai à faire dans la journée. »

69 Prince Street.

SHOPPING

BERGDORF GOODMAN

« J'achète beaucoup en ligne, mais j'aime la sélection de ce grand magasin, qui, d'ailleurs, vend... mes bijoux ! »

754 5th Avenue. berdorfgoodman.com

PARIS MES TABLES

L'ATELIER DE JOËL ROBUCHON

« Pour ses fameux hamburgers au foie gras. Les meilleurs au monde. À goûter absolument ! »

5, rue Montalembert, 75007.
atelier-robuchon-saint-germain.com

SILK & SPICE

« Mon restaurant thaï préféré depuis au moins dix ans. J'adore leurs pad thaï, som tam et coconut curry. »

6, rue Mandar, 75002.
silksandspice.fr

LA CRÉATRICE
DE BIJOUX FAIT
UN MALHEUR AVEC
SES PRÉCIEUSES
BAGUES HAMBURGER
ET SES CHARMS
SUSHI. ON DÉCOUVRE
SES SPOTS
DE LA PLANÈTE
FOOD ET FORME.

BIGLOVE CAFFÈ

« Pour les intolérants au gluten qui veulent tout de même manger une super bonne pizza ! »

30, rue Debelleye, 75003.
bigmammagroup.com

BIEN-ÊTRE

LE TIGRE

« Un cours de yoga et de Pilates, à côté de chez moi. Le bon moyen de garder la ligne quand je succombe à toutes ces pâtisseries parisiennes... pleines de gluten ! Il faut aussi absolument essayer leur lait au curcuma ! »

tigre-yoga.com

LONDRES MES TABLES

BODYISM

« Végan et sans gluten. J'aime leurs incroyables pancakes aux protéines ou leurs cookies au gingembre. »

222-224 Westbourne Grove, Notting Hill.
bodyism.com/uk

THE ARAKI

« Je suis une inconditionnelle de nourriture japonaise, et cette table est ma meilleure expérience omakase en dehors du Japon. Les sushis aux truffes ? Le paradis ! Mais l'addition vous ramène sur terre. »

Unit 4, 12 New Burlington Street, Mayfair.
the-araki.com

BIEN-ÊTRE

BARRY'S BOOTCAMP

« Toujours pour rester au top, c'est "the place to be". »

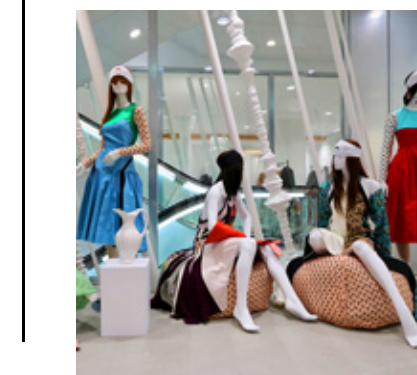
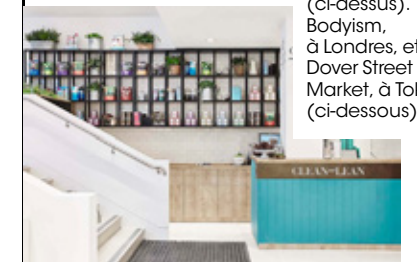
barrysbootcamp.com



À New York, une vitrine de Bergdorf Goodman (ci-dessus) et Juice Press (ci-dessous).



Biglove Caffè, à Paris (ci-dessus). Bodyism, à Londres, et Dover Street Market, à Tokyo (ci-dessous).



PAR CLAUDINE HESSE

TOKYO MES TABLES

SUKIYABASHI JIRO

« La variété et la qualité du poisson y sont incroyables. Et, non loin, il y a aussi Sushi Saito, pour l'ambiance et le chef, Saito San, adorable. »

Tsukamoto Sogyo Building, 1st Floor, 2-15, Ginza 4-chome, Chuo-ku.

HONMURA AN

« Pour les soba, le tofu et les mochi, à déguster dans une atmosphère cool. Le propriétaire est génial. Il propose des plats saisonniers et, en plus, il vous accueille toujours avec le sourire. »

7-14-18 Roppongi, Minato-ku.

PÂTISSERIE

SADAHARU AOKI

« Envie de sucré ? C'est la bonne adresse, de Paris (103, rue Saint-Dominique, 75007) à Tokyo. Essayez le croissant maison au thé matcha ou les chocolats au thé vert de cette délicieuse pâtisserie. Mon gâteau préféré est le macaron au thé matcha, fraîchement préparé par le chef, Sadaharu Aoki. La terre peut s'arrêter de tourner quand j'en déguste un ! »

2-21-1 Shibuya Hikarie ShimQs B2F, Shibuya-ku.

SHOPPING

DOVER STREET MARKET

« Le concept-store dans lequel je me nourris de nouveautés. C'est pour moi une grande source d'inspiration. »

ginza.doverstreetmarket.com