

“Un restaurant hyper sain” : Laetitia Casta dévoile son adresse food favorite

Laetitia Casta compte parmi celles qui font attention au choix des aliments et à ce qu'elles consomment... y compris au restaurant. Dans les colonnes de Vogue, l'actrice et mannequin a révélé son adresse healthy préférée.



Elle a débuté sa carrière dans le mannequinat en 1993, après avoir été repérée par le photographe Frédéric Cresseaux. Muse des plus grandes maisons de couture telles que Jean Paul Gaultier, Givenchy ou Yves Saint-Laurent, Laetitia Casta a ensuite jeté son dévolu sur le septième art dès 1999. Si on connaît par coeur la carrière de l'épouse de Louis Garrel sur le *catwalk* et le grand écran, **on en sait un peu moins sur ses préférences culinaires.**

À 45 ans, la célébrité à la forme olympique **est soucieuse de son alimentation.** Dans une interview exclusive accordée au magazine *Vogue* en mars 2022, **Laetitia Casta a révélé son adresse healthy préférée à Paris. "Chez Judy (...)" dans le 6^e arrondissement. Un restaurant hyper sain, et j'adore l'ambiance.** a confié la mère de quatre enfants. On vous en dit plus sur cette adresse.

Chez Judy : une adresse *healthy* au coeur de Paris

Fondé en 2016 par la naturopathe australienne Dominique Gassin, le restaurant Judy incarne une philosophie "qualitarienne". Selon la fondatrice, "(...) être qualitatif, c'est adopter en pleine conscience un mode de vie qui serait bon pour soi, son corps et son esprit, tout en respectant les autres et la planète". Chez Judy, Dominique propose **des recettes qui suivent les préceptes de la naturopathie.** Elle élabore **une carte inclusive, avec une majorité de plats végétariens, des options vegan et sans lactose.** Dominique s'inspire des saveurs du monde, des recettes traditionnelles et de la sagesse ancestrale en matière de santé. Sur les tables déambulent le célèbre Bali bowl composé d'un crispy tofu de la ferme Les Petits Evaury's, de légumes crus, cuits et fermentés, de riz semi-complet infusé au lait de coco, de citronnelle et de gingembre (18€), le bouillon de volaille, tofu fumé, poireaux, carottes et coriandre (6€) ou encore le wok de poulet de la ferme Culoiseau laqué à l'orange, légumes d'automne sautés, miel, et sauce tamari (22€). En dessert, on craque pour la tartelette rustique aux fruits de saison (9€), le moelleux au chocolat noir et crème de marrons (8€) ou encore le granola bowl (9€).

Judy Restaurant

37 Rue d'Assas, 75006 Paris

01 43 25 54 14

