

Marrakech sans prendre 3 kilos

by Melanie Mendelewitsch
28.02.2017

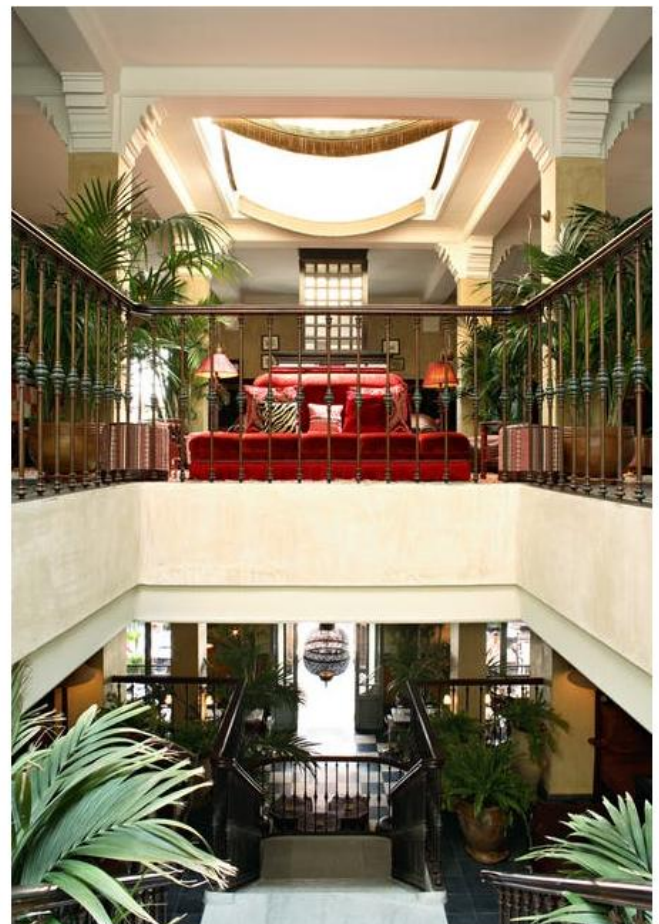
Une escapade dans la Ville Rouge sans prendre un gramme? C'est possible grâce à ces nouvelles adresses healthy confidentielles.

Saveurs fusion Healthy au Grand Café de la Poste

Savouer les merveilles Marrakchi tout en restant *fit*? C'est le défi relevé avec succès par la carte saine et variée du Grand Café de la Poste, institution locale chargée d'histoire située à Gueliz, hors des remparts de la Medina.

Sous l'impulsion du chef Philippe Duranton, passionné par le travail des légumes, le menu met à l'honneur des produits frais en provenance d'un maraîcher Bio dont le jardin se trouve aux portes de la route de l'Ourika: Pois Gourmands, Haricots verts extra-fins, sucrones, Mesclun et mini-carottes, tous les aliments sont produits localement et ultra tasty.

On s'installe sous la Véranda, écrin de verdure aux alcoves intimistes, pour déguster un Saint Pierre grillé accompagné de sa Ratatouille Nicois, ou la mythique salade du Grand Café de la Poste, juste apport de protéines grâce à son Poulet fermier réhaussé de citron confit, d'avocat et de safran. Ou pour le carpaccio de lotte et de saumon, qu'on accompagne du délicieux taboulé de quinoa à la menthe fraîche, avant de conclure sur une note sucrée, avec la délicieuse assiette de fruits frais locaux.



Angle Boulevard El Mansour Eddahbi et Avenue Imam Malik, Guéliz 40000 Marrakech



Parenthèse Wellness au Palace Es Saadi

Pour un week-end détox ensoleillé chargé en vitamine D, on met le cap sur le Palace Es Saadi. Un hôtel 5 étoiles préservé de l'agitation du centre-ville, niché au cœur du quartier Hivernage.

Le centre névralgique de ce haut-lieu du bien-être? Son sublime spa de 3000 mètres carrés, déployé autour d'un eucalyptus centenaire. On s'y rend pour expérimenter les soins-signature d'exception du nouvel institut Dior, ou pour une retraite yoga organisée par Le Tigre.

Must have absolu : le parcours détoxifiant Oriental Thermae, succession colorée et surprenante de bains secs et humides alternant chaud et froid, le tout rythmé par une musique orientale apaisante en sourdine. Bain herbal Bio du Bled, fontaine de Glace, Laconium, et douches à expériences se succèdent. Les bains de vapeurs varient les plaisirs en jouant sur la chromo-thérapie et en stimulant l'ensemble des sens, à l'image de l'étonnant bain de vapeur musical à la Lavande.

*Rue Ibrahim El Mazini, Marrakech
40000, Maroc*

www.essaadi.com