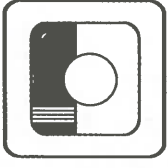


[CONNECTÉES]

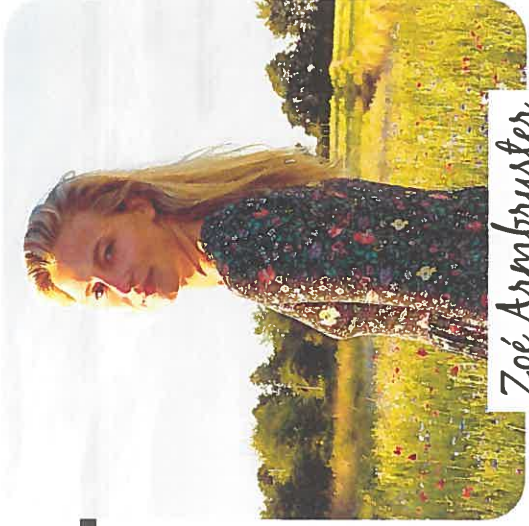


# BÉGÉRIES

## healthy

CHAQUE JOUR, ELLES POSTENT LEUR PETIT-DÉJEUNER (#BREAKFASTOFTHE DAY), FONT DES SELFIES AUX FOURNEAUX ET RÉINVENTENT LA CUISINE À LA SAUCE 2.0. LEURS INSTAGRAM PRÉDISSENT LES TENDANCES DE LA PLANÈTE FOOD. SIX GREEN INFLUENCEUSES À SUIVRE.

PAR ANNE-LAURE MIGNON ET MARIE-CATHERINE DE LA ROCHE



Zoé Armbruster



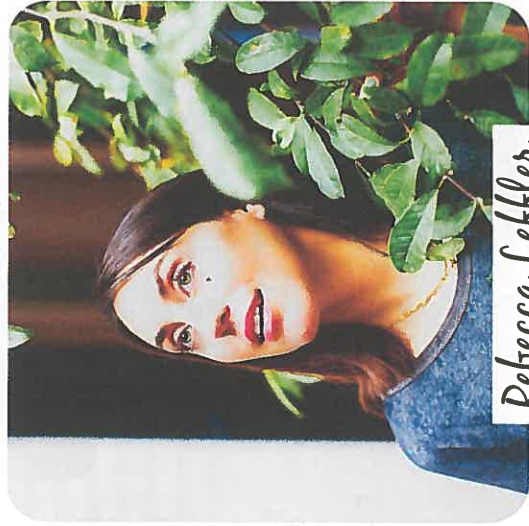
Rens Kroes



Gwyneth Paltrow



Eleonora Galasso



Rebecca Leffler



Ella Mills

PHOTOS BFA/SHUTTERSTOCK/SIPA, ANNE TIMMER, SOPHIA SPRING, BLAISE GARGADENNEC, ELEONORA GALASSO ET REBECCA LEFFLER



# DIGITAL GIRLS

Leurs followers se comptent en K, chacun de leurs livres est un best-seller, elles ont su faire de la cuisine bien-être un vrai business... Bienvenue chez les stars du "feed good".



*Gwyneth Paltrow*  
**LA PLUS PEOPLE**

**SIGNE PARTICULIER** : elle a hérité son amour de la cuisine d'un père qui l'emmenait dans les restaurants de Santa Monica où s'inventait la « cuisine californienne ». À 25 ans, elle s'intéresse à la macrobiotique et devient végétarienne.

**ASCENDANT** : no glu et raw food, « manger cru, bio et non raffiné permet de préserver vitamines et minéraux ».

**ON LINE** : [www.goop.com](http://www.goop.com)

Un magazine lifestyle pour vivre comme Gwyneth, régulièrement ciblée par la presse américaine, qui lui reproche de donner des conseils santé risqués.

**GIMMICK** : chaque année, elle met en ligne « the annual goop detox », sa semaine detox, avec recettes persos.

**TOUT NOUVEAU** : elle vient d'ouvrir, à Manhattan, 3 Green Hearts, un superfood coffee, qui propose des jus et des plats à base de quinoa, de kale...

**INSTAMANIA** : 3,1 millions de followers suivent @gwynethpaltrow. Son dernier hashtag : #goodcleangoop.

*Rens Kroes*  
**LA PLUS GOURMANDE**

**SIGNE PARTICULIER** : ses grands-parents avaient une ferme biologique près d'Amsterdam, sa mère est nutritionniste. Elle est la petite sœur de Doutzen, la sublime top néerlandaise.

**ASCENDANT** : veggie friendly. Hyper gourmande, mais sugar free, elle remplace tous les sucres raffinés par du sirop d'érable, des dattes medjoul, du miel non pasteurisé...

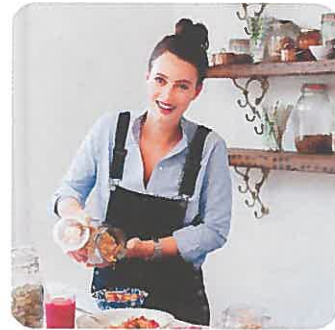
**ON LINE** : [www.renskroes.com](http://www.renskroes.com)

Une foule de recettes joliment mises en scène, qui donnent envie d'enfourcher son vélo et de la suivre dans les rues d'Amsterdam.

**GIMMICK** : son « Kickstart », un smoothie à base de flocons d'avoine, de noix de cajou, de dattes, de vanille en poudre et d'huile de noix de coco.

**TOUT NOUVEAU** : en octobre, son troisième livre, « Food Power On the Go », sera disponible en anglais.

**INSTAMANIA** : 332 000 followers pour @renskroes qui distille sa joie de vivre et ses recettes sexy.



*Ella Mills*  
**LA PLUS ARTY**

**SIGNE PARTICULIER** : à 19 ans, cette ex-mannequin décide de changer d'alimentation pour tenter de juguler un syndrome de tachycardie chronique.

**ASCENDANT** : végane, avec une exception pour le miel qu'elle aime utiliser dans ses plats. Son credo : « Se délecter de chaque saveur, manger sain doit toujours et avant tout être un plaisir. »

**ON LINE** : [deliciouslyella.com](http://deliciouslyella.com)

Des recettes, dont certaines en vidéo, mais aussi un e-shop pour commander ses energy balls.

**GIMMICK** : sa paella végétarienne, un arc-en-ciel de couleurs, à base de riz complet, d'épices et de lait de coco. « Ma recette favorite pour les grandes tablées de l'été. »

**TOUT NOUVEAU** : le volume 2 « Deliciously Ella, au quotidien », qui vient de sortir aux éditions Marabout.

**INSTAMANIA** : @deliciouslyella est suivie par 1 million de followers, qui aiment son style nature et vitaminé.