



CHEWCHOOSE, BIEN-ÊTRE ET BIEN-MANGER

Photos DR

Artiste et galeriste, Léa Sednaoui avait choisi un parcours professionnel bien défini, ouvrant à la Quarantaine The Running Horse, une des premières galeries d'art contemporain de l'après-guerre. On la retrouve orchestrant ChewChoose, une plateforme en ligne dédiée à la cuisine et au manger-sain par groupe sanguin. Elle raconte ce détour.

PAR F. A. D.

Comment s'est passée votre transition de l'art contemporain à la nourriture ?

Organique. Fermer la galerie The Running Horse a été une décision simple à prendre. Quand on sait qu'on a besoin de tourner la page, on le sait, et on franchit le pas sans regrets. J'avais 28 ans, besoin de me recentrer sur moi-même mais surtout me rafraîchir intellectuellement.

Pendant les 2 dernières années de la galerie, j'allais très souvent à Paris où je prenais des cours à l'école de cuisine d'Alain Ducasse. Cela m'a fait réaliser qu'au-delà d'être un grand chef, M. Ducasse était propriétaire de plus d'une dizaine de restaurants, d'une maison d'édition, de deux écoles de cuisine, d'une chocolaterie, bref de tout un univers. La puissance des notions d'image de marque et d'art de vivre m'impressionne. Je m'inscris aussitôt en master d'identité graphique à Londres.

Je me lance ensuite en consultante freelance, et petit à petit prends acte du fait que la plupart de mes clients travaillent dans la nourriture. Je me convertis consultante culinaire, un travail niche et créatif. Cela me conduit tant à établir la stratégie de Sev's Cake à Bruxelles qu'à créer des recettes pour le groupe D'Adamo Personalized Nutrition, ou superviser la direction artistique et l'écriture du livre de cuisine de la famille Missoni...Parallèlement, ChewChoose voit le jour.

Qu'est ce qui, dans votre parcours personnel, annonçait cette vocation ?

D'une part, j'ai toujours été immergée dans le monde de la cuisine à travers ma famille, maternelle et paternelle. Du côté maternel, c'était le savoir, la transmission, la perfection. Du côté paternel, c'était plutôt l'innovation, le goût des choses simple et pures et beaucoup de curiosité.

A 18 ans, lors de ma première année de fac, logée dans une résidence d'étudiants, je réalise mon premier risotto « comme indiqué sur le paquet ». J'y ajoute un bouillon de légumes maison. Le goût, la texture étaient comme au restaurant, ce qui m'épate. Cela dit, je n'ai jamais eu l'ambition de devenir un chef professionnel. C'est un monde de brutes, difficile pour une petite femme. Mais surtout, la cuisine, au-delà de la gourmandise, est pour moi clairement un acte d'amour,

de générosité, de partage, tant culturel que maternel. Je ne suis pas maman mais je crois à cette transmission d'amour, de soutien, d'amitié, de présence, et de reconnaissance de la personne pour qui on cuisine.

Quel est votre souvenir culinaire le plus marquant ?

Il y en a trop...mais entre autres :

- Avaler des tentacules de poulpes vivants en Corée du Sud.
- Les « pâtes » calamar-carbonara chez Thoumieux par JF Piège.
- Le biryani au thon frais de mon amie mauricienne Yashveena, une révélation.
- Observer, à l'âge de 6 ans, mon père préparer du foul moudammas pour le petit déjeuner, pensant qu'on allait manger du caca.
- Les omelettes aux huîtres à Taiwan.

Quelles ont été vos principales influences, dans le domaine de la nutrition ?

C'est un domaine que j'apprends encore.

Du point de vue nutritionnel, ma principale inspiration est évidemment le régime du groupe sanguin établi par le Dr. Peter D'Adamo. Ce régime a été une révélation pour moi et tant d'autres. Il faut l'essayer pour croire à ses bienfaits. La nourriture est véritablement un antidote à nos maux. Tout commence de l'intérieur et pourtant nous accuserons toujours de nos maux des facteurs externes (stress, trafic, société...). Une vraie, bonne alimentation apporte l'équilibre du corps mais aussi de l'état d'esprit et des émotions. J'en retiens qu'il faut éliminer autant que possible les aliments industriels. Cela paraît évident pour certains mais n'est pas encore acquis par beaucoup... Du point de vue bien-être, vivant dans une ville robotisée comme Londres, je suis affectée par l'obsession collective du « vivre mieux et plus longtemps » qui génère des milliards de dollars chaque année. Nous nous retrouvons à obéir à des tendances comme manger de l'avocat pour bénéficier de la « bonne graisse », ou se recharger à 11h avec des boulettes de protéines, ou dévorer affamé -mais avec le sourire namasté-, une salade de kale-poulet grillé recouverte de graines pour la satiété

et des omégas qui nous feront tenir jusqu'au cap des 17h. Nourrissant, certes. Didactique, certes. Mais j'ai bien peur que le plaisir gustatif et les traditions en pâtissent et disparaissent petit à petit, à grande échelle.

Comment a commencé le projet ChewChoose?

A l'aube de mes 30 ans, je réalise que mon hygiène de vie post-master est assez désastreuse et que je suis loin d'avoir la forme d'une jeune femme de 29 ans. Ma famille paternelle est touchée par le cancer, y compris mon père que j'ai perdu à 18 ans. Je décide de changer mes habitudes pour mieux prendre soin de moi-même, calmer les angoisses liées à mon nouveau départ, faire du sport, perdre du poids, faire disparaître une acné surprise (à 29 ans !), bref vivre mieux.

La recherche commence, beaucoup de lecture, et je tombe sur « Eat Right 4 Your Blood Type », le livre du Dr. Peter D'Adamo, naturopathe et professeur en génétique. Ce best-seller du NYT a été vendu à plus de 7 millions de copies. La lecture en est agréable, claire, informative et équilibrée tant sur le plan scientifique qu'historique et anthropologique. Séduite, j'essaie le régime pendant 5 mois et, cliché mais vrai, cette nouvelle routine change ma vie.

Le cap des 30 ans est pour moi une période de transition très difficile, avec un déménagement bref à Beyrouth qui me plonge dans une dépression. J'étais déboussolée. Reprendre sa vie à zéro au seuil de la trentaine et se réinventer sans repères n'était pas évident. Le régime m'a remise sur pieds et m'a redonné goût à la vie. Quand je réalise l'impact de cette nouvelle discipline alimentaire sur mon moral, un besoin instinctif de partager ce bien-être me pousse à créer un petit compte Instagram baptisé ChewChoose (Chew = Macher / Choose=Mastiquer). Au départ, c'est sympa, ça m'encourage à me coller à ce régime bien-être et je n'ai pas d'autre intention que de transmettre l'information. Mes photos sont maladroites, le style un peu grotesque, mais le temps passe, et tout se perfectionne. Un jour, je reçois un message sur Instagram de l'équipe de D'Adamo, me proposant un rendez-vous. Ils m'embauchent en freelance pour créer des recettes et faire des photos dans l'esprit ChewChoose. Aujourd'hui, ChewChoose se développe comme une marque à part entière, doucement mais sûrement !

Pourquoi avoir choisi de vous concentrer sur le régime basé sur les groupes sanguins ?

Notre type sanguin n'est pas seulement un marqueur dans notre sang. Il est présent dans tous les fluides que nous sécrétons (salive, mucus, transpiration et autres) et affecte largement notre digestion. À chaque type sanguin correspond une liste d'ingrédients très bons, bons ou à éviter qui stimulent différemment l'organisme et le métabolisme. Chacun de nous est unique et il me semble logique qu'un même régime ne soit pas nécessairement bon pour tout le monde. Le Blood Type Diet est personnalisé, en symbiose avec la nature de chacun.

Quels sont vos produits de prédilection ?

- Le zeste de citron. J'en mets partout !
- L'huile de noix. Ronde, douce et nourrissante, elle transforme mes salades.
- Je ne peux pas vivre sans ma mandoline et un bon couteau.

Composez-vous vous-même toutes vos recettes ? Quel est le secret d'un plat savoureux, voire addictif ?

Oui! Toutes mes recettes sont d'abord inspirées par mes cultures, les voyages et les saisons. J'adapte chaque recette par rapport aux types sanguins. D'ailleurs sur mon site www.chew-choose.com, mes recettes sont détaillées selon ces trois critères : le plat, les ingrédients et les types sanguins. Un plat savoureux c'est un équilibre de saveurs, de textures et d'odeurs. Ma démarche consiste à dénuder les plats. Ingrédients comptés et célébrés, moins de gras, techniques de cuisson simples et douces pour permettre aux aliments d'illuminer notre palais. En toute simplicité.

Quels sont vos projets dans le futur proche ?

Faire vivre ChewChoose au-delà des plateformes en ligne. Un supper-club, des cours de cuisine, quelques collaborations, une gamme d'arts de la table, un livre peut-être? A suivre! Je voudrais alerter sur le fait que le BTD ne remplace pas la médecine. Il faut bien entendu consulter son nutritionniste ou son médecin en cas d'incertitude face à des symptômes et maladies.

chew-choose.com