

Article Chou Brave n°23

Votre nom, prénom, depuis quand êtes-vous cuisiniez ? Quelle est votre formation et comment en êtes-vous venue à être chef cru ?

Bonjour, je m'appelle Carole Walsser et j'ai démarré il y a quelques mois une microentreprise dénommée Lucigaïah qui se veut dédier à l'alimentation crue et végane en proposant des ateliers et en ayant le projet de fabriquer et commercialiser des mets déshydratés. J'ai toujours beaucoup aimé manger et faire à manger comme toute bonne gourmande qui se respecte ! Adolescente j'étais souvent celle qui s'occupait de préparer le repas lors de soirées entre ami(e)s et j'aimais beaucoup sortir manger dans des restaurants et goûter de nouvelles saveurs. Mais je n'ai pas suivi de formation classique en cuisine en fait, j'ai eu un parcours professionnel de secrétaire juridique puis plus tard de vendeuse et conseillère dans plusieurs magasins biologiques (principalement pour le réseau Biocoop).

Entre ces deux métiers, j'ai effectué deux voyages en Inde et c'est lors du premier en 2009 que j'ai eu vent de la raw vegan food à travers la lecture d'un livre que j'avais trouvé dans un shop près d'un ashram. J'étais déjà végétarienne depuis 2005 et la découverte puis la mise en pratique de l'alimentation vivante a fini par complètement me convaincre de l'impact de mon alimentation sur ma santé physique et psychique !

J'ai également travaillé plusieurs mois dans l'année comme woofeuse entre 2010 et 2013 dans des centres écologiques et auprès de maraîchers, et je me suis à plusieurs reprises retrouvée au gré de retraites de méditation à travailler en cuisine au poste de plongeuse ou de serveuse. Enfin début 2012 lors de mon 2^{ème} séjour en Inde, j'ai effectué un stage intensif d'une semaine avec l'anglaise Kate Magic pour approfondir et développer mes compétences en cuisine.

Qu'est-ce qui change entre le fait d'être un chef « cru » et un chef traditionnel, au niveau du travail au quotidien ?

Cela diffère beaucoup au niveau du facteur temps ! Entre les heures de trempage des oléagineux, les temps de réfrigération, de fermentation, de déshydratation etc., il faut être sacrément bien organisé, encore plus qu'en restauration traditionnelle et être toujours à l'affût de la fraîcheur des matières premières utilisées. Bref il faut être prêt(e) à s'investir à fond et à accepter qu'il n'y a jamais vraiment de répit je dirai ! Mais si nous sommes chef cru « pratiquant » j'ai envie de dire, à priori nous avons besoin de moins d'heures de sommeil et nous avons de l'énergie à revendre ! Et pour moi qui dit cru dit aussi vibration de conscience plus élevée donc nous faisons avant tout les choses avec le Cœur et pas que par besoin de gagner notre argent justement, donc les aléas du quotidien sont moins lourds à porter parce que nous nous sentons pleinement guidés et portés par notre mission de vie.

Cela change aussi beaucoup les choses au niveau des normes d'hygiène imposées par la législation. Celles-ci étant je trouve complètement désuètes en matière de cuisine végétale car elles sont valables pour des cuisiniers qui utilisent des denrées d'origine animale comportant des risques épidémiologiques. Cela dit bien sûr il faut faire attention car certaines techniques comme la lactofermentation par exemple demande beaucoup de précautions et de savoir-faire, mais en général on a peur des bactéries alors qu'elles sont nécessaires pour rester vivant et en bonne santé. Il faut quand même savoir que la grande majorité des restaurations collectives lave leurs salades vertes avec de l'eau javellisée ! C'est juste aberrant et complètement scandaleux ! Après bien sûr tout n'est pas à oublier dans ces règles, au contraire... le port d'une charlotte par exemple, ou des ongles propres et coupés courts restent bien sûr indispensables. C'est une question de bon sens.

Quelle est votre position par rapport à la gastronomie traditionnelle ?

J'ai été élevée en Alsace où la gastronomie a une très grande place... Enfant j'adorais les spécialités charcutières de cette région, mais je n'ai jamais aimé le munster par contre héhé ! Aujourd'hui à vrai dire je côtoie peu de personnes qui sont dans le milieu gastronomique si ce n'est quelques anciens camarades de classe qui je sens bien commencent à prendre plus au sérieux mes histoires de smoothies bananes épinards ... Youpi ! Après la plupart des membres de ma famille et de mes proches sont à vrai dire mangeurs de viande et de laitages etc. donc c'est souvent difficile pour moi de rester zen, de ne pas trop les bousculer et de ne pas passer pour une sermonneuse ou une hurluberlue. Mais je reste bien sûr pleine d'espoir et patiente comme je peux ! En plus j'ai l'impression que de plus en plus de jeunes ont conscience de la maltraitance animale et de l'intérêt de consommer surtout des végétaux, et que vraiment cela ne pose aucun risque en soi sur la croissance des os, du cerveau etc., bien au contraire... Par rapport au crudivorisme, il y a encore beaucoup plus de chemin à parcourir j'ai l'impression car les tendances sont toujours beaucoup à la chauffe, surchauffe et même réchauffe des aliments dans les assiettes. C'est pour ça aussi que je propose des ateliers pour tenter de démontrer qu'il est possible de manger cru (y compris en hiver), tout en se faisant plaisir et en optimisant réellement sa santé... Et aussi parce que j'aimerais beaucoup voir le cru devenir « mainstream » et normal quelque part, et ne plus être réservé à une certaine catégorie de personnes qui ont les moyens de se payer une tablette de chocolat cru ou de poudre de spiruline.

Est-ce difficile d'être reconnu dans l'univers de la gastronomie ?

En France à l'heure actuelle il n'existe pas d'école pour se former à la crusine de façon officielle on va dire, comme par exemple une filière spéciale crusine dans les écoles hôtelières. C'est à la fois un avantage et un inconvénient je trouve... Le souci c'est que du coup c'est compliqué de paraître sérieux face au regard de certains grands chefs traditionnels qui veulent des diplômes, des références etc. L'avantage c'est que tout est à construire et c'est très enthousiasmant et excitant car nous sommes vraiment en pleine phase d'expérimentation et de transition ! De plus en plus de personnes, et tant mieux, proposent aujourd'hui des stages plus ou moins longs en alimentation crue. Alors à chacun de faire son choix de lieu d'apprentissage selon son secteur géographique et son ressenti relationnel avec la personne formatrice.

En fait je ne me considère pas du tout, à ce jour en tout cas, comme une chef cru gourmet ! Je reste la plus heureuse en croquant simplement dans un fruit mûr gorgé de vitalité solaire et la grande majorité du temps je n'ai pas le temps de me préparer à manger mais cela ne me dérange pas. Je suis aussi pour manger moins et l'utilisation des superfoods qui permettent de moins se prendre la tête, mais bref cela est un autre sujet ! Donc à vrai dire je crusine surtout lors de mes ateliers et pour mes proches, et c'est un réel plaisir de faire découvrir et de profiter de toute la richesse créatrice et si haute en couleurs de la crusine. Et de temps en temps je me permets aussi de pouvoir mettre les pieds sous la table car je trouve de plus en plus facilement des restaurants où manger en étant presque pleinement satisfaite hihi et en achetant certains snacks raw vegan en magasins bios...

En tout cas j'espère prochainement co-crée une fabrique de mets déshydratés et pourquoi pas un restaurant cru avec potager et forêt fruitière. Et je songe souvent à ce que pourrait être un monde où les boulangeries seraient remplacées par des biscruseries, les chips bolognaise dégueu par des chips de kale exquis, les confitures traditionnelles par des crufitures superalimentées, les bières Guinness par des jus Greeness, la cocaïne par des fèves de cacao etc etc !

Conseils pour ceux qui voudraient se lancer :

- vos 3 astuces de chef :

1/ Utiliser le principe des 4 S de l'anglais « salt, sweet, sour et spice » pour la préparation des plats principaux :

salt (salé) avec un peu de tamari, ou sel de l'Himalaya, sel de mer, miso ;

sweet (sucré) avec quelques dattes, le jus d'une orange, du miel si vous êtes beegan, du sucre de coco, du sirop d'érable ;

sour (aigre) avec du jus de citron, du vinaigre de cidre ou de coco, du jus de légumes lactofermentés,

2/ Se discipliner pour ne pas trop grignoter et faire goûter surtout aux autres vos préparations, si vous voulez continuer de pouvoir rentrer dans vos vêtements haha !

3/ Se réserver du temps pour faire d'autres choses, du sport, de la marche, de la musique, ce qu'il nous conviendra pour s'aérer l'esprit et ne pas être trop dans le moule en silicone à 300% hihi !

- comment faire pour devenir chef crusinier ?

Commencer si ce n'est pas déjà fait par se documenter et s'autoenseigner en lisant des livres sur le sujet, en regardant des vidéos sur internet. Suivre éventuellement une formation de naturopathie orientée vers l'alimentation crue et végétalienne. Trouver l'argent et le temps nécessaires pour s'offrir un voyage dans un pays où la raw food est totalement tendance et en place, comme le Canada ou l'Australie où de nombreux chefs crus font vraiment des merveilles (surtout dans le domaine de la pâtisserie) et se débrouiller pour être stagiaire par exemple et pouvoir mettre la main à la pâte et expérimenter des recettes 100% crues & vegan. Venir participer aux ateliers que je propose un samedi après-midi par mois !

Comment se faire connaître ?

Je suis très connectée sur Facebook et plus récemment sur Instagram donc voilà utiliser les réseaux sociaux pour faire parler de soi, et puis mettre des flyers de vos activités là où vous pouvez dans votre ville, organiser des dégustations et participer à des foires bios, faire des candidatures spontanées dans les endroits où vous aimeriez travailler, contacter par téléphone des personnes qui ont déjà une structure en place et avec qui vous pensez que vous pourriez évoluer...