

# La cuisine a le **blog** en poupe !



Par Raphaëlle  
**MARCADAL**

**E**lle s'appelle Amélie. Bretonne, mariée à un Japonais et installée dans l'archipel depuis 2005, elle a créé [www.a-vos-baguettes.com](http://www.a-vos-baguettes.com) afin de permettre à ses amis de suivre ses progrès de cuisinière locale avec ses beaux-parents « maman Yoji et Papa Yoji ». Très « kawaii » (mignon), son site, enrichi d'un blog dynamique, est aussi très complet et propose, en plus des incontournables sushi, de nombreuses recettes 100% nippones classées par catégories (donburi, soupes, plats mijotés, plats frits, bentô, desserts, etc.). Sans oublier les recettes chinoises et coréennes « tatamisées », incontournables sur la carte des *izakaya* japonaises (voir article p. 8).

On l'aura compris, les blogs culinaires ont peu à peu pris la place des blogs de voyage tant il est vrai qu'on peut aujourd'hui voyager sans quitter sa cuisine.

Fervent utilisateur des produits japonais de base

LE BLOG DE CLÉA, LANCÉ À L'OCCASION D'UN SÉJOUR AU JAPON DE SA CRÉATRICE, EST L'UN DES DIX SITES FRANCOPHONES LES PLUS VISITÉS. DEPUIS, D'AUTRES FANS DE GASTRONOMIE NIPPONNE UTILISENT CE MOYEN POUR PARTAGER LEUR PASSION

tels que le miso, le mirin et le shoyu Chef Damien estime que « la cuisine japonaise est en phase avec notre époque et nos goûts actuels car elle est légère, goûteuse, exotique, typée et complexe à la fois ». Créé en 2004 avec son frère, [www.750g.com](http://www.750g.com), propose chaque jour entre 20 à 50 nouvelles recettes consultées par plus de 3,7 millions de visiteurs uniques par mois et se classe deuxième derrière le géant « marmiton », pionnier de la cuisine sur internet. Il planche actuellement sur un nouveau site entièrement consacré à la cuisine nipponne.

Car désormais l'attractivité des produits et autres condiments « made in Japan » dépasse le simple phénomène de mode. A l'exemple de Kikkoman, numéro 1 mondiale de la sauce soja, qui propose, depuis de nombreuses années, sur son site ([www.kikkoman.fr](http://www.kikkoman.fr)), des idées de recettes à base de shoyu, d'autres sites commerciaux cherchent à créer avec l'internaute, une relation personnalisée. C'est le cas de [www.nishikidori-market.com](http://www.nishikidori-market.com), qui, pour chaque produit proposé, en explique l'histoire, l'usage et la tradition.

## Site ou blog ?

Contrairement au site internet, le blog permet une interactivité et un échange dynamique grâce aux commentaires laissés par les internautes dans un ordre anté-chronologique.

Si la vocation d'un site internet est avant tout informative et pédagogique (il est structuré autour de rubriques statiques préalablement définies), en revanche celle du blog est participative car chaque

internaute peut rebondir sur les informations posées en posant des questions à l'auteur ou en partageant son opinion, ses recettes, etc.

Pour Hugues de Pra, « on consulte un site lorsqu'on est à la recherche d'informations précises, alors qu'on suit un blog par intérêt pour son auteur et ses activités en fonction des thèmes mis en ligne ».

Loin d'être antinomiques, site internet et blog sont complémentaires, le blog enrichissant et donnant vie au site. Ainsi, après avoir lancé son site internet, le chef français Dominique Corby, installé à Tokyo depuis plus de 20 ans, a créé son blog intitulé « Baguettes, fourchettes et couteaux ». Il y raconte ses voyages au Japon, ses découvertes gastronomiques, ses restaurants préférés en illustrant ses propos avec les photos prises au cours de ses pérégrinations. Car point de blog sans photos surtout lorsqu'il s'agit de cuisine. C'est bien connu, on commence par déguster avec les yeux !

Cléa n'en revient toujours pas de la centaine de commentaires reçus pour sa recette du « gâteau au citron à tomber par terre » dont elle avait pris elle-même la photo qui était, il faut le reconnaître, très alléchante....

Le critique gastronomique du Figaro François Simon, consacre sur son blog « Simon says » (traduit en anglais et en japonais !) une rubrique entière à sa passion de la cuisine japonaise nous faisant partager ses coups de cœur mais aussi ses déceptions. Dire qu'il fait tout cela en plus de ses chroniques et des ses caméras cachées de Paris Première ! Mais quand dort-il cet homme-là ?

Il faut dire que le blog est aussi un formidable outil de promotion, notamment lorsqu'on est auteur de livres ce qui est le cas du prolifique François.

« Le blog donne vie à mes livres car les lecteurs peuvent me poser des questions et ne s'en privent pas, se félicite Laure Kié qui a créé récemment son blog en plus de son site. Ils me demandent par exemple où s'approvisionner en produits japonais ou me racontent comment ils se sont mis à la cuisine japonaise ».

C'est Chef Damien, encore lui, qui a le plus tôt compris ce nouveau besoin d'échange autour de la cuisine créant, en 2008, le Salon des blogs culinaires. La troisième édition a eu lieu en novembre dernier à Soissons et a rassemblé dans un même lieu plus de deux cents participants venus de 8 pays différents pour partager et échanger

## Adresses virtuelles

**Pour surfer sur le net à la recherche des meilleures recettes et adresses nippones (liste non exhaustive)**

### ■ Blogs culinaires et sites de recettes japonaises

[www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr)

[www.dominiquecorby.com](http://www.dominiquecorby.com) (blog <http://corbydomi.canalblog.com/>)

<http://francoissimon.typepad.fr/> (rubrique cuisine japonaise)

[www.cleacuisine.fr](http://www.cleacuisine.fr)

<http://laurekie.com>

<http://a-vos-baguettes.com>

[www.cuisinejaponaise.be](http://www.cuisinejaponaise.be)

[www.cuisine-japonaise.com](http://www.cuisine-japonaise.com)

[www.cuisine-japonaise-facile.fr](http://www.cuisine-japonaise-facile.fr)

### ■ Sites de vente en ligne de produits japonais

[www.sushiboutique.fr](http://www.sushiboutique.fr)

[www.satsuki.com](http://www.satsuki.com)

[www.nishikidori-market.com](http://www.nishikidori-market.com)

### ■ Sites culinaires génériques avec des rubriques sur la cuisine japonaise

[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org) (1er site de cuisine en France)

[www.750g.com](http://www.750g.com) (rubrique cuisine asiatique dont la cuisine japonaise)

[www.delices-du-monde.fr](http://www.delices-du-monde.fr) (rubrique cuisine japonaise)

### ■ Sites anglophones

<http://japanesefood.about.com>

[www.authenticjapanesefood.com](http://www.authenticjapanesefood.com)

[www.justhungry.com/](http://www.justhungry.com/) (site très bien fait de Makiko Itoh, japonaise nomade installée en France actuellement et reine du net qui a lancé de nombreux autres sites consacrés au Japon, tous accessibles depuis son site.)

### ■ Salon du blog culinaire de Soissons

[www.salondublogculinaire.com/](http://www.salondublogculinaire.com/)

leurs recettes, tours de main et autres astuces de cuisiniers en herbe.

Hugues de Pra, lui, a fait le pari des vidéos sur son site belge qui inclut de nombreuses démonstrations culinaires sur l'art de faire des sushi et de découper le poisson mais aussi un canal Twitter sur lequel circulent toutes sortes de brèves glanées ci et là sur le thème de la cuisine japonaise.

Signalons enfin à ceux qui ne connaissent que la version papier de Wasabi, que notre site, [wasabi.fr](http://wasabi.fr), ne se contente pas de reproduire chaque numéro du magazine ce qui est d'ailleurs bien utile quand on a raté la distribution en restaurant. Sur [wasabi.fr](http://wasabi.fr), vous trouverez, en temps réel ou presque, les dernières découvertes de Patrick Duval, rédacteur en chef, en matière de restaurants japonais, ainsi que le calendrier, mis à jour quotidiennement, des cours de cuisine japonaise dispensés par notre école [chef-sushi.com](http://chef-sushi.com). ■■■



© Photo Valtendas

Cléa

[www.cleacuisine.fr](http://www.cleacuisine.fr)  
Du Japon au bio

Jolie plante des montagnes à qui le papa, alpiniste, a transmis le goût de la nature, et la maman, passionnée de cuisine, l'amour du « bon et du fait maison », Cléa était génétiquement programmée pour devenir une passionnée de cuisine saine et bio.

La découverte du Japon a eu lieu plus tard, à l'université, lorsqu'elle part un an à Fukuoka en 2002 dans le cadre d'un échange universitaire avant de récidiver en 2005 à Oita.

Mais comme elle aime à le répéter avec malice, elle « savait déjà faire des maki et des sushi bien avant son départ au Japon » !

Sur place à Oita elle crée son blog dédié à la cuisine « végétarienne, bio et japonisante », à l'heure où seulement une dizaine de sites existent sur la toile contre des dizaines de milliers actuellement. Très vite son site devient une référence en matière de nourriture saine et alternative au point d'afficher des taux de fréquentation de 5 à 6000 visites par jour !

« Je propose un maximum d'ingrédients alternatifs pour des recettes saines et gourmandes. Par exemple au lieu d'utiliser du beurre, je vais utiliser soit de l'huile d'olive, soit de la purée d'amandes, et je vais remplacer le lait de vache par du lait végétal », explique cette trentenaire un peu secrète qui tient farouchement à préserver l'anonymat de son pseudonyme.

Tout juste parvient-on à savoir qu'elle travaille actuellement à mi-temps à l'université de Grenoble, de quoi lui laisser le temps de s'occuper de son blog, de sa fille d'un an et demi et de ses livres.

Car la demoiselle n'est pas avare de publications. Pas moins de trois livres sortis l'année dernière et déjà un livre sorti cette année (« mes pâtes à tartiner sucrées et salées ») aux éditions La Plage, spécialiste des ouvrages bio et végétariens.

Et si désormais ses recettes nippones ne représentent plus qu'un cinquième de son site, Cléa revendique le lien naturel entre le bio et la cuisine japonaise.

« Quand on a vécu au Japon, qu'on aime la cuisine japonaise mais qu'on n'habite pas à Paris, il est difficile de se procurer des produits japonais en dehors des magasins bio. Il y a donc un lien évident en France entre le bio et la cuisine japonaise » dit-elle tout en concédant que, malheureusement, on ne trouve pas tout dans les magasins bio.

Raison pour laquelle, dès qu'elle est de passage à Paris, elle se rue sur la pâte de sésame noir et autres sauces pour okonomiyaki et tonkatsu.

Mais ne comptez pas sur elle pour acheter du nato. Même s'il s'agit de son met préféré, elle ne le mange que sur place, au Japon, car le nato importé vendu dans les magasins asiatiques « provient de Chine et contient du sirop de maïs, première cause d'obésité aux USA », s'insurge cette pourfendeuse de la malbouffe.

Interrogée sur ses envies d'exercer ses talents d'écriture culinaire en professionnelle à plein temps, elle réfute avec véhémence : « Sûrement pas. Le statut d'amateur me procure une plus grande liberté ».

Laure Kié

[www.laurekie.com](http://www.laurekie.com)

Fan d'huile d'olive et d'algues

Née à Tokyo il y a 36 ans d'une maman japonaise et d'un papa lyonnais, mariée à un marseillais d'origine corse, Laure Kié est la reine de la fusion food et des mélanges improbables entre la cuisine méridionale et les saveurs nippones. Sa recette culte, la tapenade d'algues. Succès garanti auprès des invités !

Aussi loin qu'elle se souvienne, la cuisine a toujours occupé une place centrale dans sa famille.

« Ma maman nous préparait de délicieux bentôs pour aller à l'école et mon papa adorait cuisiner le soufflé au fromage ».

Arrivée en France à l'âge de 6 ans, Laure habite ensuite une dizaine d'années à l'étranger, notamment en Afrique (Ethiopie, Egypte) et ne redécouvre véritablement ses racines japonaises qu'à l'adolescence.

Elle travaille ensuite pour le groupe de cosmétiques L'Oréal et multiplie les allers-retours entre Paris et Tokyo. En 2003, lasse de cette vie urbaine, elle prend une année sabbatique avec son mari pour découvrir le Japon des rizières et séjourne plusieurs mois dans différentes fermes traditionnelles de l'archipel.

Nourrie et logée par ses hôtes, elle apprend à cultiver des légumes à la main, repique le riz et participe activement à la vie de la ferme pendant que son mari s'initie au shiatsu. « Cette expérience a marqué un tournant dans ma vie. J'ai appris à subvenir



Biblio de Laure Kié

■ **Ma petite cuisine japonaise** (Marabout, 2009)

■ **Mes p'tits bentô** (Marabout, 2010)

■ **Ma petite cuisine aux algues** (Marabout, 2010)

à mes besoins en utilisant les seules ressources disponibles », dit-elle.

Elle séjourne notamment chez une famille au régime alimentaire macrobiotique (proche du régime végétalien sans œufs) et découvre une manière radicalement différente de cuisiner. « Un jour mon hôte m'a demandé de lui cuisiner un plat français. Je voulais faire une quiche, bien de chez nous. J'ai dû alors remplacer le beurre de la pâte par de l'huile d'olive et la crème par du tofu. Le résultat n'était pas mal du tout. J'ai alors réalisé que la contrainte du régime macrobiotique, loin de constituer un handicap, renforçait au contraire la créativité ».

Une expérience très riche où elle apprend la signification du concept de « cuisine durable » car là-bas pas question de manger des légumes hors saison ni de jeter les épluchures de légumes.

De retour à Paris, Laure décide alors de se lancer dans la cuisine de la « troisième voie », la sienne, celle qui mélange huile d'olive et shôyu. Elle redécouvre également la saveur iodée des algues lors d'un séjour en Bretagne et décide d'éduquer le palais des Français néophytes.

Elle publie en 2009 « Ma petite cuisine japonaise », son livre le plus personnel, suivi l'année suivante par son best-seller « Mes petits bentôs » (20.000 ex vendus !) et « Ma petite cuisine aux algues ».

Encouragée par le retour positif de ses lecteurs, elle crée son site internet en 2010 et son blog dans la foulée mais refuse de devenir esclave de l'outil.

« Il faut que mon blog reste une passion avec le moins de contraintes possibles » dit celle qui a fait le choix, à la naissance de sa fille l'année dernière, de quitter Paris pour s'installer dans le Vercors, « là où les légumes poussent bien » en attendant de repartir peut-être un jour au Japon, source de ses inspirations culinaires.

## Hugues de Pra

[www.cuisinejaponaise.be](http://www.cuisinejaponaise.be)

### Le Belge amoureux de cuisine japonaise

Lorsque son collègue l'emmène un soir de 2002 dans une *izakaya* de Bruxelles, Hugues de Pra tombe amoureux de la cuisine japonaise qu'il découvre pour la première fois et décide de s'initier à cette gastronomie aux saveurs si radicalement différentes des nôtres.

Et comme cet ingénieur électronique ne fait pas les choses à moitié, il achète tous les livres de cuisine japonaise disponibles, devient un client attiré de l'épicerie asiatique du coin et se lance dans la confection de ses premiers sushi et autres recettes nippones.

Désireux de partager sa passion, il crée un site internet avec beaucoup de liens renvoyant essentiellement sur des vidéos pour la plupart anglophones afin de montrer le tour de main nécessaire à la réussite de la recette « car la maîtrise du geste dans la cuisine japonaise est essentiel ».

Son site s'enrichit au fil des années, de ses connaissances et expérimentations culinaires. Désormais une cinquantaine de recettes sont postées pour le plus grand bonheur de son fan club qui compte environ un millier de visiteurs quotidiens.

Expert en technologies de la communication, Hugues met son talent et ses compétences techniques au service de sa passion. Il a créé récemment un compte sur twitter qui informe ses lecteurs de la mise à jour de son blog en temps réel, ainsi qu'un groupe sushi sur le réseau professionnel linkedIn regroupant 350 fans du monde entier et envisage prochainement de créer une communauté sur Facebook.

Mais sa passion n'est pas seulement virtuelle. En effet, en voyage d'affaires, il met un point d'honneur à toujours tester un restaurant japonais en plus du bouis-bouis local.



### Son palmarès

■ Le restaurant japonais de l'hôtel Okura à Amsterdam et le Samouraï à Boston où il se souvient encore avec félicité de sa dégustation de sushi au homard.

### Son rêve

■ Parvenir enfin à visiter un jour ce pays avec sa femme et ses trois enfants.

**KYOTO** **Famille d'accueil au Japon !**

**TOKYO** **TAKAYAMA** Découvrez le Japon en logeant dans une famille d'accueil !

**7 nuits en 1/2 pension pour 370€**

**HOKKAIDO** **OSAKA** etc. **OKINAWA**

Agence de voyage spécialisée dans le Japon

**Voyages à la Carte ☎ 01 42 96 91 20**

48, rue Sainte-Anne 75002 PARIS ( ATTN ! Au fond de la cour )  
Métro : Pyramides, Quatre Septembre, <http://www.voyages-alacarte.fr>

**Nishikidôri Market**

Tous les produits traditionnels de la gastronomie japonaise

Nous avons sélectionné pour vous les meilleurs produits japonais qui, dans leur extraordinaire simplicité, valoriseront à merveille vos créations culinaires et les laisseront s'exprimer dans toutes leurs diversités.

Tel. +33 (0)2 40 83 33 99  
contact@nishikidori-market.com

[www.nishikidori-market.com](http://www.nishikidori-market.com)