

CLAIRE CHAPOUTOT alias Cléa signe un blog et des livres de cuisine doublement inspirés de la gastronomie bio et du Japon.

Génération blog

Son nom de scène, c'est Cléa. Derrière ce prénom-pseudo : Claire Chapoutot, blogueuse culinaire de la première heure (de ce temps qui semble préhistorique où le « bloguisme » culinaire ne rassemblait que quelques adeptes) dont deux livres paraissent à un mois d'intervalle : *Cuisiner les ingrédients japonais* et *Mes p'tites gamelles. Manger bio au bureau*. Deux livres de recettes réunissant ses deux dadas : le bio-végétarisme et le Japon. Sa fusion food perso. Dans la vie, Claire Chapoutot est une jeune femme drôlement active avec un métier d'« *ingénieur d'études* ». Elle ne tient pas à en parler (réserve oblige), mais elle l'exerce à plein-temps avec des horaires pas trop contraignants qui lui permettent de consacrer la plus grande partie de son temps libre à imaginer des recettes et à les écrire. Elle vit à Grenoble pas loin de la Savoie qui l'a vue naître, près des massifs de son enfance où son père Pierre Chapoutot, alpiniste et auteur de livres de montagne, a été emporté par une avalanche en 2005.

Tout est parti du blog, « Cléa cuisine » (1), imaginé en mars 2005 au Japon : la jeune femme est venue y faire sa dernière année de Sciences po. Elle y séjournera une deuxième année, un peu plus tard, après avoir obtenu à Toulouse un DESS de sciences sociales appliquées à l'alimentation pour lequel elle s'est intéressée à l'obésité infantile. Approcher la culture japonaise par la nourriture tout en maintenant le lien avec les amis restés au pays, voilà le plan de départ de l'expatriée, avant de tenter, au retour, la synthèse avec l'héritage culinaire bio-végétarien de maman.

A l'époque, elles ne sont qu'une quinzaine à cuisiner sur la Toile en français. Depuis, ça a été l'explosion. Si bien qu'aujourd'hui on ne sait même plus combien on compte de blogs culinaires (3000 ?). Et les éditeurs ne s'y sont pas trompés en courtisant plusieurs blogueuses comme Pascale Weeks, auteure First, Marie-Laure Tombini, recrutée Mango, ou Mercotte chez CréaPassions... Tandis que les éditions Tana en 2006 ont regroupé quinze d'entre elles dans *Une souris dans le potage*, titre de la collection « Mon grain de sel » dirigée par Raphaële Vidaling.

En complément du blog très imprégné de son propre quotidien, « *connecté* », comme elle dit, « *sur sa petite personne* », et sur lequel Claire Chapoutot fait tout, toute seule, des recettes aux photos, les livres offrent un espace plus impersonnel et un véritable exercice d'écriture. Même si proximité et réactivité restent les grands atouts de la Toile. Cette webcuisinière-auteure de 27 ans, fraîche et spontanée, qui se décrit « *organisée* », voire « *très organisée* », tenant des listes de courses, de recettes à tester, est très représentative de la nouvelle génération de pratiquantes sans tabou, ni complexe. Elle a une approche multiculturelle de la cuisine, nomade dans tous les sens du terme (ses *P'tites gamelles* à paraître en mai s'intéressent aux casse-croûte franchouillards, aux *lunch-box* façon *take away* US ou aux *bento*, les boîtes-repas japonaises). Une pratique ludique, non académique, expérimentale et accessible à la fois. On mange à tous les râteliers. Gourmandise et santé ne sont plus ennemies.

Les secrets de l'agar-agar. Grande lectrice de tout, Claire Chapoutot se voyait plutôt écrire des romans que des recettes. Sa « cuisine-mix » a trouvé asile chez Laurence Auger et Jean-Luc Ferrante, les éditeurs de La Plage, petite maison distribuée par Dilisco et installée à Sète, dont le catalogue spécialisé dans la gastronomie bio-végétarienne est désormais connu au-delà des réseaux spécialisés. Depuis près de quinze ans, le couple édite des livres fiables, bien faits et sans chichis, avec des recettes inventives – comme ceux de la pionnière Valérie Cupillard, par exemple –, loin des clichés d'austérité fadasse qui collent aux plats végétariens. Et Cléa et les éditions de La Plage forment un attelage très cohérent même si elles ne se sont jamais rencontrées et viennent de terminer leur quatrième livre ensemble, entièrement fait... par mail !

Cuisiner les ingrédients japonais, avec son clin d'œil à l'originale esthétique manga, n'est pas, insiste bien l'auteure, un livre de cuisine japonaise. La cuisinière explore l'univers de produits exotiques que l'on peut se procurer (presque) partout, classés par famille (le riz, le soja, les algues, les légumes japonais...), encore peu connus ou déjà familiers des cuisines occidentales comme le

sésame ou le gingembre. Un voyage passionnant qui adapte sans prétention autre que pédagogique. Sortie l'année dernière, la monographie sur l'*Agar-agar* (un gélifiant naturel à base d'algues très peu calorique et présenté comme un « *secret minceur des Japonaises* ») dont Cléa se sert pour fabriquer flans, pâtes de fruits et terrines de légumes est un vrai best-seller, en passe de devenir un titre de fond, avec ses 18 000 exemplaires vendus... En 2007 également, elle a concocté *Quinoa*, beau livre entièrement consacré à « *l'une des meilleures protéines végétales de la planète* », plante de l'Altiplano andin de la famille des épinards et de la betterave que la cuisinière sait accommoder sous toutes ses formes en crumble, galettes ou gnocchis...

Claire Chapoutot raconte qu'elle a commencé adolescente à inventer des recettes et à les noter sur un carnet. Dix ans plus tard, le loisir est resté loisir puisque le blog, qui ne contient pas de pub, n'apporte aucune rémunération. Contente de gagner sa vie par ailleurs, la jeune femme ne souhaite pas se « *professionnaliser* » : « *Il faut que ça reste du domaine de la passion.* » **VÉRONIQUE ROSSIGNOL**

Cuisiner les ingrédients japonais, Cléa, La Plage, ISBN : 978-2-84221-176-9, 15,90 euros. Sortie 20 avril.

Mes p'tites gamelles. Manger bio au bureau, Cléa, La Plage, ISBN : 978-2-84221-183-7, 9,90 euros, sortie début mai.

(1) <http://claire-japon.canalblog.com>