



Hagrid, de la série Harry Potter, revisité par Samantha Lee.

Le food art L'EAU À LA BOUCHE!

Créer de jolies assiettes n'est plus l'apanage des grands chefs. En effet, un peu partout dans le monde, des artistes en herbe réalisent des plats sublimes, dont ils font circuler des photos sur les réseaux sociaux. Pleins feux sur l'art culinaire!

Par MARIE-JOSÉE ROY

C'est un fait connu qu'on mange aussi avec les yeux. Des chercheurs de l'Université d'Oxford ont d'ailleurs mis en lumière cette évidence en proposant à un groupe de cobayes trois salades identiques, mais présentées différemment: une salade dont tous les ingrédients étaient mélangés, une autre aux ingrédients bien alignés et une troisième conçue à l'image d'une toile de Kandinsky (la toile n° 201). Les gens devaient juger de l'apparence et du goût des salades, et spécifier combien ils seraient prêts à déboursier pour chacune.

L'IMPACT DU FACTEUR VISUEL

Les résultats parlent d'eux-mêmes. Non seulement les goûteurs ont préféré l'apparence de la salade Kandinsky, mais ils ont aussi trouvé qu'elle avait meilleur



goût! De plus, ils étaient prêts à payer deux fois plus cher pour cette salade composée des mêmes ingrédients que les deux autres, mais présentée de façon spectaculaire! Comment expliquer un tel phénomène? Par le transfert des sensations, qui relie l'impact visuel au plaisir gustatif. En d'autres mots, plus on trouve ça beau, plus on trouve ça bon! *Le food art* présente donc plusieurs avantages. Non seulement une assiette sublime invite à être savourée lentement, mais c'est aussi un excellent moyen d'ajouter incognito quelques aliments santé, qui se fondront parfaitement dans la beauté du plat. Les cobayes de l'étude des chercheurs d'Oxford ont mangé presque tout le contenu de la salade Kandinsky, alors qu'ils n'avaient presque pas touché aux deux autres! L'art culinaire est

N° 201 de Kandinsky



d'ailleurs le truc qu'utilisent de plus en plus de mamans pour faire apprécier les légumes à leur marmaille.

DES ARTISTES INSPIRÉES

«Je cuisine pour raconter une histoire.» Voilà comment Samantha Lee, une mère au foyer japonaise qui crée des assiettes spectaculaires, pour le bonheur de ses deux filles (et des centaines de milliers de personnes qui la suivent sur Instagram), explique sa démarche.



Samantha Lee



«Je veux encourager mes filles à bien manger.» La jeune femme crée donc des plats à l'allure irrésistible, dont le côté ludique séduit petits et grands. «Je m'inspire de contes de fées, du cinéma, de la littérature enfantine, d'œuvres d'art ou de photographies, explique-t-elle. Mes enfants me donnent aussi des idées!» Selon M^{me} Lee, nul besoin de produits ou d'instruments sophistiqués pour réaliser de belles assiettes. Mais elle précise: «Utiliser des ingrédients frais est un must!» Pour le reste, une paire de ciseaux et un couteau bien aiguisé sont ses meilleurs alliés.

Pour sa part, la Norvégienne Ida Skivenes, plus connue sous le nom d'Ida Frosk, est célèbre pour ses déjeuners santé ultra-créatifs, dont elle met des photos et des recettes sur son site, pour son public. «La cuisine devrait être un objet de plaisir!» explique-t-elle sur son site. Ida Frosk est aussi l'instigatrice du Art Toast Project, pour lequel elle reproduit des toiles très connues... sur des toasts!



Les boîtes Bento ou le lunch renouvelé

Au pays du Soleil levant les bentos font partie des traditions culinaires au même titre que les sushis. Mais qu'est-ce qu'un bento? Il s'agit d'un repas à emporter présenté dans une boîte compartimentée qu'on peut soit se procurer au supermarché ou au restaurant soit préparer à la maison. Les bentos doivent avoir une présentation soignée et des saveurs harmonieuses

en plus d'être faciles à manger avec les doigts ou avec des baguettes. Les femmes japonaises, souvent mères au foyer, rivalisent de créativité pour préparer des boîtes bentos qui feront l'orgueil de leur famille. «Au Japon, les hommes partent travailler avec leur bento sous le bras. Ils ont des modèles de boîtes pour toutes les occasions!» explique Gaëlle Klein, qui a ouvert la boutique en ligne Joli Bento (jolibento.com) pour faire découvrir aux Québécois ces boîtes à lunch aussi pratiques que ludiques. Il ne reste plus qu'à choisir votre modèle préféré!



Le cri et American Gothic, reproduits par Ida Skivenes.

Ses idées originales, clin d'œil à l'art moderne, donnent lieu à des plats qui combinent une présentation esthétique et un goût irréprouchables. M^{me} Freeman accepte volontiers de prodiguer des conseils, que ce soit dans son livre (*Modern Art Desserts*, paru en 2012) ou sur son blogue, pour permettre au commun des mortels d'enjoliver ses pâtisseries.

On n'a malheureusement pas toutes la chance de pouvoir passer des heures à parfaire la présentation de nos assiettes. Mais, moyennant quelques efforts et un peu de créativité, on peut tout de même créer de fort jolis plats. Que ce soit pour impressionner nos invités ou pour faire manger du brocoli aux enfants, porter attention à la présentation des plats qu'on cuisine est le meilleur moyen d'allier plaisir des yeux et plaisir des papilles.

L'ART AU MENU

Certains spécialistes vont jusqu'à créer de vrais chefs-d'œuvre destinés à la consommation. Chef pâtissière au Blue Bottle Coffee, situé au sommet du Musée d'art moderne de San Francisco, Caitlin Freeman a conçu un gâteau Mondrian qui a beaucoup fait jaser et qui a été reproduit à de nombreuses reprises.

C'EST TENDANCE: LA SCULPTURE SUR FRUIT

Croyez-le ou non, il s'agit d'un art traditionnel thaïlandais connu sous le nom de «Kae Sa Luk» et encore pratiqué de nos jours lors des grands événements en Asie. La mode s'implante tranquillement en Amérique où l'on offre désormais des cours de sculpture culinaire au grand public. Évidemment, tous les fruits ne se prêtent pas à la sculpture. On s'imagine mal travailler la pulpe d'une orange, mais la chair des melons est idéale pour créer des volutes, des fleurs, des visages et autres sculptures éphémères.

