



Susanne Despature, confinement passion cuisine !

Au secours ! Confinement oblige, la cuisine s'est dangereusement rapprochée de moi. Or, s'il y a une personne qui adore littéralement être enfermée dans sa cuisine c'est bien Susanne Despature. Et croyez-moi, nous rêverions tous d'être confinés avec elle!

J'en ai donc profité pour lui poser quelques questions sur le confinement, ses coups de cœur et ses

inspirations.

Et aussi, ne perdant pas le nord, je lui ai soutiré deux petites recettes faciles. N'oubliez pas que nous en avons déjà beaucoup sur Singapour Live rubrique [Foodie](#). Merci qui?

Alors Susanne?

Le confinement...

Le confinement nous montre à quel point il est important de savoir cuisiner. Et je crois fermement que **manger sainement peut augmenter l'immunité et la santé de chacun.**

Avec le retour des (grands) enfants, la maison est pleine et de facto **les repas sont devenus les moments les plus importants de la journée.** Comme mon activité est à l'arrêt, j'en profite pour tester de **nouvelles idées**, affiner quelques recettes et plus largement me **perfectionner**.

Aussi, tous les jours je **publie une recette et parfois des vidéos sur les réseaux sociaux (Facebook et Instagram).** Mon but est de vous inspirer avec mes idées de **recettes saines et fraîchement préparées.** Je réfléchis aussi à des idées de développement. 15 ans d'existence de **Kitch'n Coach**, cela fait beaucoup de clients ! Et beaucoup d'entre eux aimeraient continuer à me suivre. Je pense peut-être à des cours partiellement *online*.



Mon royaume pour un millefeuille de Susanne!

Singapour...

J'habite le quartier de **Serangoon garden**. Tout d'abord pour une question pratique : je voulais que mes

enfants soient indépendants et puissent aller au lycée français (IFS) à vélo. Et puis je trouve que Serangoon garden est un quartier vraiment chouette. C'est un vrai **petit village** avec ce petit air de *French way of life* et des magasins bien fournis, comme Fair Price Finest et La Petite boutique. Et j'aime beaucoup le *Serangoon wet market* (267 Serangoon avenue 3).

Sinon, j'adore **Little India**. C'est à chaque fois un dépaysement, un voyage en Inde. On sort du métro et ça sent le curry, l'encens et le jasmin! J'y vais souvent pour trouver des herbes, certains fruits, des épices et condiments difficilement trouvables ailleurs.

Et j'ai un faible pour la promenade à vélo depuis **Bishan & Ang Mo Kio Park jusqu'à Upper Pierce Reservoir**. J'adore y aller pour m'oxygénier et me ressourcer en regardant les étangs de nénuphars, le réservoir d'eau au milieu de la jungle, le Kallang river joliment paysagé.

Les rencontres

À **16 ans**, j'ai rencontré une **cheffe suisse-allemande, Elfie Casty**, véritable *celebrity chef* de son temps. Dans son livre qui coûtait une fortune et que j'avais payé avec mes propres sous, il y avait toutes les explications pour réussir les plats les plus difficiles, avec plein de petits conseils et astuces. C'était **ma bible**, je testais toutes les recettes et je les apprenais par cœur. **Quand je l'ai rencontrée en vrai, l'émotion était tellement forte que j'ai cru tomber dans les pommes!** Elle m'a gentiment signé mon livre, en me disant avec un clin d'œil que je devais certainement l'utiliser beaucoup, vu les taches sur chaque page!

Ce livre a changé mon destin – je voulais cuisiner comme elle, faire des plats aussi beaux et délicieux ! C'est sans doute à cause de cette rencontre que **je suis entrée à l'école hôtelière de Lausanne et me suis lancée dans la cuisine.**

Une autre rencontre importante a été le **chef pâtissier japonais Masatoshi Takayanagi**. Il est installé au Mans en France. Il m'a appris la **précision** dans la cuisine et la pâtisserie, la **beauté** du geste, l'importance de comprendre les **réactions chimiques** derrière chaque recette. Et l'univers incroyable de la **cuisine japonaise** ...

Mes inspirations...

Je suis **un radar à bouffe** et **tous mes sens sont toujours prêts à capter** une **odeur** ou la **vue** d'un produit, d'un plat...

Les **voyages** sont une grande source d'inspiration ! Je plonge avec délice dans la culture culinaire d'un pays, je participe à des cours de cuisine, je visite des *wet markets* ou je mange du *street food*. Je me familiarise avec les produits phares et leur production. **Le Japon, Vietnam, Laos et la Thaïlande** m'inspirent particulièrement.

De retour en **Europe**, je passe du temps dans les **restaurants** *trendy* pour voir les nouvelles tendances.

Et puis la **nature** me donne beaucoup d'inspiration. Pendant mes balades à pied ou à vélo, j'observe les combinaisons de couleurs, les formes, les fleurs.

...transmettre ma passion

Je donne des **cours de cuisine depuis 15 ans**. Je réunis six personnes pour décliner des recettes **fusion**. De même, j'anime des **ateliers** à thème comme la cuisine israélienne, japonaise, atelier macaron ou pain au levain - un de mes thèmes favoris !



Yeah! et maintenant à table!

J'enseigne aussi chez **Tott** surtout pour des sessions de **team building** d'entreprises de 20 à 60 personnes. J'aime ces moments où l'on motive plusieurs groupes autour d'un objectif commun. C'est dynamique et fun.

Et puis j'adore aussi les cours de samedi matin avec mon groupe **d'hommes** de **Kaboul Kitchen!**

Et maintenant je suis de plus en plus sollicitée en tant que **consultante**. Soit pour des **événements** (j'ai élaboré pendant 3 ans le menu pour l'annuel Gala du Swiss Chamber of commerce) ou pour des futurs **concept**s de restauration.



Invite moi Susanne!

Me détendre?

Ma famille me dit que je ne connais pas ce mot ;-) mais bon,

ma détente c'est la **cuisine** et le **sport**.

Je commence tous les matins avec une petite séance de **Powerstretch**, un genre de Yoga plus tonique et rapide. J'ai découvert cette gym par hasard, en participant aux séances du Serangoon Garden Club donnés par un prof génial : Derrick Ee.

Je fais **tout à vélo** ou à **pied** dans la mesure du possible, même les courses car je trouve c'est beaucoup plus sympa que de se déplacer en voiture. Et j'aime le plus en plus la marche, le **trekking**. Découvrir des paysages à pied, c'est tellement inspirant et reposant.

Et maintenant quelques secrets et recettes!

Mon condiment

LE SEL MAGIQUE : Un condiment que j'utilise au quotidien pour saler les aliments - un mélange de plusieurs épices (paprika, curry, curcuma, poivre, poivre de Cayenne et thym) qui rectifie l'assaisonnement de chaque plat magiquement !!

Ma boisson

J'aime commencer mes cours avec une boisson rafraîchissante, sans sucre pour autant. Mon top seller: **l'infusion de pois bleu qui vire au magenta en ajoutant du jus de citron**. Magnifique! Et aussi le **thé rosella et fruits rouges** ou gingembre, menthe, concombre et citron - tellement rafraîchissant !

Trois ingrédients? Deux recettes faciles

Tamago onsen

Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Éteindre le feu et y ajouter un œuf. Couvrir et attendre 10 minutes. Refroidir immédiatement l'oeuf dans l'eau glacé. Casser l'oeuf dans un bol et arroser de sauce Tsuyu. À défaut, arroser de sauce soja et d'oignons nouveaux coupés finement.

Spaghetti Aglio e Olio

Spaghetti à l'ail et l'huile d'olive

Après avoir fait cuire les spaghettis, faites revenir l'ail avec l'huile d'olive dans une poêle puis ajoutez les pâtes. N'oubliez pas d'ajouter $\frac{1}{2}$ louche d'eau de cuisson des pâtes pour lier le tout !!

À bientôt pour une recette de Pâques

Valérie Mahieddine

*Susanne est **passionnée de cuisine** depuis l'enfance. Formée à l'école hôtelière de Lausanne (EHL), Suisse – son pays natal – elle vit depuis plusieurs années Singapour. Sa spécialité : **une cuisine française avec une touche asiatique.***

*Dans des **cours personnalisés** chez elle en petits groupes de 6 personnes (inscriptions en mai/juin pour l'année scolaire à venir) mais aussi lors de **Teambuildings** de 20 – 60 personnes, sa passion pour la cuisine se ressent à tout moment et est contagieuse.*

Vous pouvez suivre Susanne et Kitch'n Coach sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram). sd.kitchncoach@gmail.sg