

Joelma Leitao, nourriture médecine

Ce qui est bon pour le corps l'est également pour l'esprit. Joelma Leitao a grandi dans la cathédrale végétale de la forêt amazonienne. Pendant 7 ans, elle nous a fait partager les saveurs des superaliments Solsemilia au travers d'ateliers de cuisine intuitive. De cette expérience de chef, elle a écrit son premier livre de recettes à base de légumes frais, exclusivement... PAR PAULINE LORENCEAU



JdY Parlez-nous de votre livre ?

J.L. Ce livre a été comme un accouchement ! Je ne pensais pas faire un livre. Je ne voyais pas comment traduire l'aspect pétillant de la cuisine dans une recette. Par mes ateliers de cuisine intuitive, j'ai fait la rencontre d'une femme qui avait eu un cancer. Elle s'était rendu compte qu'en cuisant avec moi elle arrivait beaucoup mieux à s'alimenter, à rendre les légumes plus digestibles.

Ce livre est le fruit des rencontres avec toutes ces personnes qui cherchent une relation plus consciente ou pour se soigner avec ce qu'ils mangent. J'ai aussi pensé aux femmes par lesquelles j'ai appris...

JdY Qu'est-ce que la cuisine intuitive ?

J.L. C'est pour moi une connaissance primitive. Elle consiste à s'écouter, à se connecter aux aliments, les ressentir, savoir ce qu'ils peuvent nous apporter sur le plan nutritionnel. C'est oser mélanger et associer les saveurs, les matières, les couleurs, écouter les messages de notre cœur qui nous guide et nous permet d'exprimer librement notre créativité culinaire.

JdY Que se passe-t-il pendant les ateliers cuisine ?

J.L. Nous apprenons à utiliser les superaliments comme des « médicaments », mais en allant un peu plus loin que la simple recette, il faut donner envie, raconter l'histoire... et se mettre en cohérence avec la Terre mère.

JdY Ton livre est un voyage au travers des saisons.

J.L. Venant d'une forêt qui est en train d'être progressivement détruite, il est très important pour moi de respecter la nature. Quand

c'est la saison des pommes, je mange des pommes ! Cela a finalement une action sur l'environnement. Tout est accessible, tout voyage, nous ne savons même plus combien de frontières un légume a traversé... Tout est à la portée de main.

JdY On cuisine comme sa maman dit-on ?

J.L. Ma grand-mère et ma mère m'ont appris que les aliments sont sacrés, on les prend de la terre, ils nous nourrissent. C'est dans cette

interdépendance que s'inscrit la cuisine intuitive, une invitation au respect de soi, du vivant, du « grand tout » et une connexion au moment présent, à l'instant qui défile dans l'impermanence de notre monde.

JdY Est ce qu'il faut changer son alimentation en vieillissant ?

J.L. Le mot changer est déjà verrouillé, j'insiste sur la variété plutôt. Nous ne digérons pas de la même façon à 15 ans et à 50 ans ! Rappelez-vous que vous pouviez tout avaler ! Avec le temps, le système digestif n'est plus aussi tolérant et rapide. Bien sûr, c'est important de changer quelques petites habitudes, mais c'est un

sujet de société ! Ici la question est de gérer l'abondance. Si vous allez au marché, ouvrez vos yeux sur la profusion. ■

Qu'en dis-tu, Joelma ?
qui commente
chacune de ses
recettes



A LIRE ET PRATIQUER
Superaliments. Les trésors amérindiens dans mon assiette de Joelma Leitao. Éd. Akinomé. 2019. 143p. 25€
editions-akinome.com.

Demandez que votre livre soit dédié par l'auteur !

