

**De :** [Les éditions Akinomé](#)  
**A :** [curieuses-creations@c-corp.fr](mailto:curieuses-creations@c-corp.fr)  
**Objet :** La gazette d'Akinomé, n°7  
**Date :** lundi 8 avril 2019 15:33:21

en tete



n° 7 - avril19

Entretien



Avec **Joelma Leitaõ**

*Cheffe de cuisine*

joelma



### **Qui êtes-vous, Joelma ?**

Je suis née en Amazonie brésilienne, sur les terres indigènes Huni Kuin près de la frontière du Pérou et de la Bolivie. Ma mère est de la région de Caucho. J'ai ensuite habité dans le nord, le Ceara, d'où est originaire mon père. Je suis arrivée en France à la vingtaine mais je suis retournée vivre au Brésil à Itacaré dans l'état de Bahia avec mon compagnon et ma fille de 1 an. Depuis petite je touche les aliments, je cuisine. En France, ça était un grand changement, j'ai découvert les fromages. Dans le premier restaurant de cuisine française où j'ai travaillé, la Douceur Angevine, j'ai jeté tous les fromages pensant qu'ils étaient moisissés... Bon, ils l'étaient mais je ne savais pas qu'ils s'agissait d'un savoir faire.

### **Les "superaliments", ce n'est pas forcément une notion claire pour le grand public. Vous les définissez comment ?**

Je définis les superaliments comme des aliments à hauts pouvoirs nutritifs. Ils sont biologiques par définition et proviennent d'écosystèmes préservés. Ils sont bons pour notre santé, en prévention et en guérison. Les herbes fraîches, l'ail et même une bonne carotte fraîchement récoltée sont des superaliments. Ceux que je présente dans mon livre sont importés souvent en poudre, ce qui permet de bénéficier d'une certaine fraîcheur de l'aliment dans le sens où il est directement conservé sans traitement, sans cuisson dès sa récolte. Par exemple la cerise d'acérola qui a une très forte teneur en vitamine C est cueillie et directement lyophilisée. Si on voulait la faire venir fraîche du Brésil, soit elle serait cueillie avant maturité, soit elle arriverait trop mûre ou passerait par des procédés de transport non écologiques (comme par exemple pour l'açaï congelé).

### **Aucune époque ne s'est autant interrogée que la nôtre sur la nature des aliments. Vous pensez que les manières de manger vont durablement changer, évoluer vers une alimentation plus végétale et respectueuse ?**

Oui, j'ai toujours cet espoir et c'est pour cela que j'ai construit cette cuisine pour Sol Semilla. Je souhaite partager avec mes clients les infinies possibilités de la cuisine biologique et végétalienne avec des aliments très variés que nous offrent le monde végétal et les saisons. Il y a dix ans, on était vraiment des pionniers à soutenir ce

rêve de changer le monde à travers notre monde de consommation. Aussi et depuis quelques années avec mon association Time is Art, je continue cette transmission à travers des ateliers de cuisine intuitive. Ce livre est lui aussi un témoignage et un véritable outil pour accompagner le changement vers une alimentation végétale et respectueuse de nos corps et de notre environnement.

**Vous dites que les aliments sont "sacrés". Donc, faire la cuisine, c'est pour vous un processus spirituel ?**

Oui, en Europe, dès qu'on parle de spiritualité, on se méfie, on pense au charlatanisme ou à certains mouvements new age. Mais en effet la notion de sacré est importante. Notre corps l'est et beaucoup l'oublie ; on voit les résultats de notre société d'ultra consommation sur ces nouvelles maladies ou dégénérescences... allergies, obésité, intolérances. Les aliments sont sacrés. En les considérant ainsi, on va préférer un aliment provenant d'une filière respectueuse, de la terre à l'assiette. Un aliment industriel est mal traité et au final il nous nourrit peu, voir il génère des problèmes de santé.

**Vos recettes ouvrent les papilles mais étonnent aussi les oreilles : urucum, nopal, lucuma, klamath... Où trouver ces ingrédients aux sonorités exotiques ?**

Les superaliments se trouvent aujourd'hui en magasins bio, sur internet. Au début de l'aventure avec mon mari qui a développé la distribution en magasins bio, il y avait vraiment peu de marques avec une large gamme : Guayapi, Eco Idées et Sol Semilla. Depuis il y a une explosion du marché et du coup plus de choix mais aussi des qualités variables. Vérifiez la provenance, les certifications biologiques (sinon ça perd de son sens).

**Pour finir, avez-vous un plat préféré ? »**

La cangica : c'est une préparation à base de maïs vert râpé que l'on fait bouillir et que l'on cuisine avec des morceaux de noix de coco et de la coriandre sauvage. J'adorais quand ma mère me faisait ce repas.

Pour découvrir les ateliers de cuisine intuitive aux superaliments de Joelma :

<http://timeisart.fr/intuitive-cooking/>

Focus



couv superaliments



## ***Superaliments***

***Les trésors amérindiens dans mon  
assiette***

De Joelma Leitaõ

25,00 €

144 pages

21 x 21 cm

Joelma propose à tous ceux qui veulent se nourrir sainement les secrets de sa cuisine intuitive à base de céréales, légumineuses, légumes et crudités, assaisonnements et caviars d'oléagineux. Ses assiettes "mandala" sont accompagnées de superaliments aux vertus bénéfiques pour la santé : açai, acerola, spiruline, cacao, curcuma, noix de coco, nopal, urucum, maca, griffe du chat...

[En savoir plus](#)

Actu



---

Simon expose à Paris une série de toiles inspirées par la Chine.

Expo Simon



Superaliments



**PRÉVENTE**

Jusqu'au 9 mai : Superaliments – **Les**

## trésors amérindiens dans mon assiette

Votre exemplaire dédié par l'auteure et un échantillon surprise de superaliment en cadeau en commandant [sur notre site](#).

Retrouvez nous



CVP2019+500X500PX



Festival International du  
**Carnet de voyage en Provence**

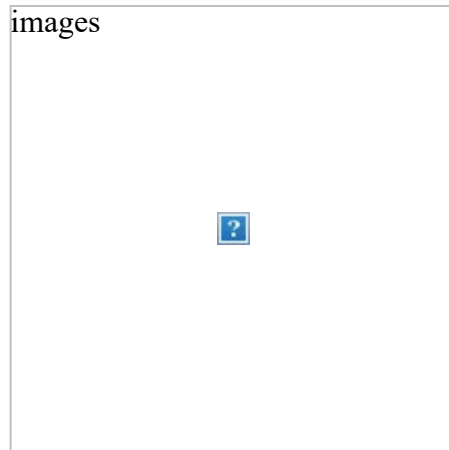


[Voir le site](#)

Les 13 & 14 avril 2019 à Lourmarin (84).

Un grand cru avec d'excellents carnettistes.  
Valérie Aboulker présentera *Intramuros* et  
Simon dédicacera ses deux livres sur le  
Cambodge.

---

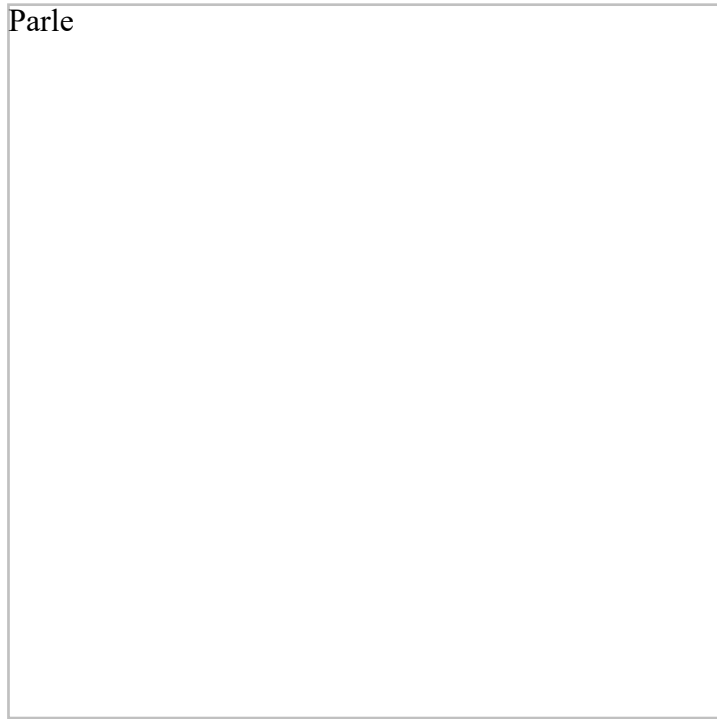


Rendez-vous à la librairie **Le Vent des Routes**, à Genève, pour une belle soirée festive, le Lundi 29 avril, à partir de 18:00, autour du voyage et de Simon, qui présentera *Angkor, le sourire du temps* et *Voyages d'encre*.

[Voir leur site](#)



Parle



Et nous parlons d'eux...

traveller-simon-1



Le magazine ***National Geographic***  
**Traveler** consacre 4 pages au  
dernier livre de Simon, ***Angkor, le sourire  
du temps***.

Cliquez sur l'image ou sur le lien [ici](#).

---

visuel146



Le magazine **TOPNATURE** consacre également un article sur Angkor, le sourire du temps dans son n°146.

Cliquez sur l'image ou sur le lien [ici](#).

Se désabonner Gestion de l'abonnement

