



Hisayuki Takeuchi

La santé par le plaisir

Hisayuki Takeuchi est le chef japonais, propriétaire du restaurant parisien Kaiseki.com. Il dédie sa vie à la cuisine, et sa cuisine au bien-être : « Les scientifiques sont formels : la santé est dans l'assiette. J'en suis moi-même intimement persuadé. Et comme le corps est complexe, la variété de notre alimentation est essentielle. Combinons le saumon, gorgé d'acides gras oméga 3, bons pour le cœur et l'esprit, avec les brocolis, aux apports vitaminiques remarquables. Proposons du tofu, à base de soja, contre les symptômes de la ménopause, des fruits de mer, pleins d'oligo-éléments aux vertus anti-fatigue, des yuzu, petits agrumes japonais aux propriétés anti-oxydantes puissantes... Ma cuisine est mon laboratoire. Comme les scientifiques, je réalise des expériences. Avec une exigence : le goût ! Car c'est à nous, chefs cuisiniers, d'associer le plaisir à la santé, de faire aimer l'amer s'il est bon pour le corps, de titiller les souvenirs pour faire émerger les petits plaisirs de la mémoire des palais gourmands, de stimuler l'appétit avec des présentations alléchantes... »

Les conseils du chef

- **Travailler avec des produits sains, sans aucun traitement.** Ce serait un comble de proposer à vos clients des légumes pleins de vitamines, tout en leur faisant avaler des pesticides.
- La cuisine simple est bonne. **Il faut respecter le produit** qui, en retour, vous offrira ses meilleurs atouts nutritifs.
- **À chaque plaisir, sa solution !** Nous aimons tous les pommes de terre frites. Mais avec la méthode traditionnelle de cuisson, quelle catastrophe nutritionnelle ! Pour savourer le goût des frites, cuisez vos pommes de terre dans l'eau avant de les jeter dans l'huile : leur consommation sera ainsi moins néfaste à la santé.
- **Cuisinez les plats traditionnels.** S'ils se transmettent de génération en génération, il y a des chances que ce ne soit pas uniquement pour le goût, mais également pour les bienfaits sur la santé. La sélection naturelle ne s'applique pas qu'aux espèces.