

## Des plantes à la sauce nippone

**Un parfum de Japon souffle** sur la ferme friburgeoise de l'ethnobotaniste franco-suisse François Couplan. Son épouse Keiko Imamura y dispense des cours de cuisine nippone, en mettant à l'honneur les plantes sauvages, ou sansaï. «Elles sont très valorisées dans mon pays», souligne la cheffe de 47 ans.

**Son goût pour la cuisine familiale** et pour la nature, elle le doit aux bons petits plats de sa mère et de sa grand-mère, ainsi qu'au jardin potager de son père. Mais à l'époque, elle rêvait également d'évoluer... dans l'univers de la mode! «Après mes études, j'ai travaillé dans le merchandising d'une société qui fabriquait des sacs à main. Petit à petit, mon intérêt pour la cuisine a grandi. J'ai donc progressivement changé de métier.»

**Passionnée par la gastronomie française**, elle apprend les gestes techniques dans divers restaurants au Japon avant de décider d'ouvrir sa propre auberge, en montagne, non loin d'une forêt primaire. «En ville, j'avais l'impression de ne jamais voir le soleil, de ne pas être en connexion avec la saison. Et pour stimuler ma créativité, j'ai eu envie de venir en Europe pour découvrir de nouvelles façons d'apprêter les plantes sauvages.» C'est lors de cette quête initiatique qu'elle rencontre François Couplan, grand chantre de la nature dans l'assiette. «Nous sommes complémentaires. Aujourd'hui, nous vivons entre le Japon, la Suisse et la France.»



Une journée avec...

# Une cheffe qui met la nature dans l'assiette

*Au cœur de la campagne fribourgeoise, la Japonaise Keiko Imamura donne des cours de cuisine traditionnelle de son pays. Ses plats font la part belle aux plantes sauvages de la région.*

*Texte: Tania Araman Photos: Pierre-Yves Massot*





9h



10h



11h



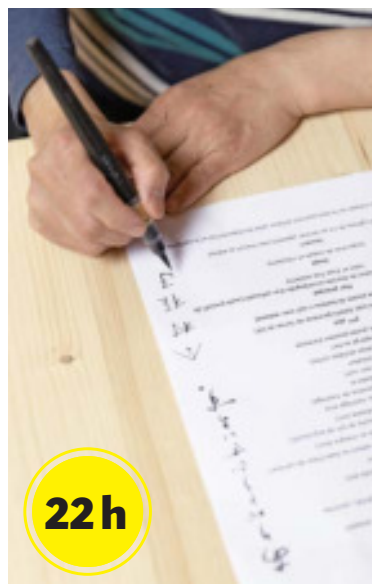
13h



**Une touche de nature**  
«Dans ma culture, c'est important d'avoir dans la maison un élément qui rappelle la nature, la saison. Cela peut être une plante, une fleur que je cueille moi-même. Parfois, une simple branche suffit.»



15h



22h

**9 h Cérémonie du thé**

«Le thé est une boisson indispensable pour tout Japonais: on en prend matin, midi et soir. Les gestes pour le servir sont codifiés et s'inscrivent dans la logique du bouddhisme zen. Après plusieurs années d'études, je suis moi-même devenue maîtresse de cérémonie.»

**10 h Cueillette au jardin**

«Les plantes font partie intégrante de ma cuisine. Aujourd'hui, je récolte des pousses d'hémérocalles et des violettes odorantes: dans l'assiette, elles évoquent la saison et donnent une touche de couleur. On les mange aussi avec les yeux.»

**11 h Voyage au Japon**

«J'aime partager ma culture par le biais de la nourriture. Dans mes cours, j'essaie de faire découvrir aux participants une cuisine différente de celle qu'on trouve dans les restaurants japonais en Europe, une cuisine plus traditionnelle, plus familiale.»

**13 h À table!**

«Je suis très gourmande. D'ailleurs, si j'aime cuisiner, c'est aussi parce que j'aime bien manger. Et les repas sont l'occasion de partager un moment privilégié avec mon mari.»

**15 h Dans la langue de Molière**

«Même si j'ai commencé à apprendre le français au Japon, c'est durant mon séjour d'un an en France que j'ai amélioré mon niveau, notamment sur le plan de la communication. Aujourd'hui, j'essaie de lire régulièrement dans cette langue.»

**22 h Beauté du geste**

«J'ai appris la calligraphie quand j'étais enfant. C'est très difficile de se souvenir de tous les kanjis (idéogrammes utilisés par les Japonais, ndlr). Lors de mes cours, j'inscris toujours un petit mot sur les menus que je distribue aux participants.» MM