



Portrait

Chef Sylvie GNIDOKPONOU

Essonne

Avec un nom signifiant « moi, seule ! », Sylvie Gnidokponou se définit comme une battante ! Arrivée tout droit du Bénin, elle est très attachée à sa culture mais elle est aussi beaucoup attachée à la cuisine, et ce depuis toute petite. Que ce soit à la maison avec ses 4 enfants et son mari ou au travail avec ses 75 résidents, Sylvie met du cœur et des épices dans ses plats. D'abord aide de cuisine puis commis de cuisine et enfin Chef de cuisine à la Résidence Hautefeuille depuis 4 ans, elle s'est battue pour gravir les échelons et atteindre son but : Satisfaire les gens gustativement.



Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur vos origines ?

Je suis originaire de Cotonou au Bénin, très jolie ville entre la mer et un lac. C'est magnifique, il y a le soleil presque tous les jours. J'y retourne souvent l'été, je n'ai plus mes parents mais j'ai une sœur là-bas. C'est important pour moi mes origines. J'aime ma culture, ce qui est autour de mon pays.

Je suis de l'ethnie Fon, mon nom est fon et signifie : « moi, seule », ça veut dire que « seule, je peux tout affronter ».

Quelle est votre situation familiale ?

Je suis mariée et j'ai 4 enfants de 25 ans, 20 ans, 18 ans et la petite dernière a 11 ans. Ma deuxième cuisine beaucoup : la pâtisserie à la maison c'est sa passion ! Ils sont très très contents et fières que leur maman soit qualifiée pour la finale ! Je fais des tests de recettes avec eux : c'est un jury assez gentil !

Pour combien de résidents cuisinez-vous au quotidien ?

Sur mon site, je cuisine 75 résidents et personnels qui mangent tous les jours. Ça représente 7,5kg de légumes par jour, 10k de viande par jour... C'est énorme.

Qui vous a transmis cette passion pour la cuisine ?

C'est venu tout seul, j'ai toujours aimé la cuisine, ma mère cuisinait bien aussi. Ça a été un choix instinctif de me diriger vers ce domaine.

Quel a été votre parcours professionnel ?

Mon premier poste c'était Aide de cuisine : juste éplucher et laver les assiettes. Puis Commis de cuisine, c'est déjà plus élaboré. Je suis devenue Chef après ma formation. J'ai beaucoup travaillé. Ce sont de très bons souvenirs. Je ne dis pas que ça a été facile ou difficile : quand on aime son métier, c'est difficile. C'est difficile dans le sens où quand on est en bas de l'échelle et que des Chefs sont durs avec nous mais il faut savoir ce qu'on veut dans la vie.

Avez-vous déjà participé à d'autres concours gastronomiques ?

Non, c'est la première fois. Je n'ai pas eu d'opportunité, et je n'y avais même pas pensé. Là c'est le directeur qui m'a proposé, et j'ai organisé ça avec l'animatrice. Ça me fait un « plus » professionnel et personnel : sortir la tête du quotidien, montrer ma capacité. La première fois j'avais peur de ne pas y arriver, je ne connaissais pas les autres candidats... Mais une fois l'épreuve passée, je me suis dit « Il n'y a pas de quoi avoir peur ».

Qu'est-ce que vous aimez cuisiner (quels ingrédients, quels plats) ?

Les viandes en sauce ! Les bourguignons, les sautés... la viande mijotée aussi. Je ne cuisine pas spécialement les plats du Bénin, mais je cuisine « à la mode de chez moi » en ajoutant des épices par exemple : gingembre, curry, laurier... j'en mets souvent. Les résidents qui adorent les plats en sauce reconnaissent quand c'est moi qui cuisine, je marine bien ma viande la veille... Le lendemain je cuisine.

Que peut-on cuisiner pour vous faire plaisir, votre plat préféré ?

La viande en sauce aussi ! Le plat que je préfère cuisiner et manger c'est le sauté de bœuf avec des épices. Je marine la viande avec gingembre, curcuma et herbes. Le lendemain je fais sauter la viande et je coupe la tomate fraîche avec un peu de concentré. Je laisse mijoter à feu doux, longtemps, 3h. Je mange avec du riz pilaf, agrémenté parfois avec du safran... Parfois les résidents aiment quand je varie la cuisson du riz.

Qu'est-ce que ça vous apporte de cuisiner pour les personnes âgées ?

J'aime ça ! Il leur reste cette chose très importante. Je veux leur laisser des bons souvenirs. C'est très important ; chez nous, dans ma culture, la personne âgée ne doit pas être négligée. Prendre soin de ses aînés c'est important. Je connais la plupart de mes résidents. Je monte dans les étages et je demande s'ils ont bien aimé et bien mangé. S'il y a quelque chose qu'ils n'ont pas aimé, je le sais tout de suite ! Et je modifie la recette pour la prochaine fois.

Comment vous qualifieriez-vous ? On dit que vous êtes...

Battante. La preuve, je suis Chef gérante aujourd'hui, je me suis battue pour être là ! Je ne lâche pas l'affaire, quand je veux avoir quelque chose je l'obtiens. Je mets les moyens pour l'obtenir et j'accepte les critiques pour avancer...

Et qu'aimez-vous faire en dehors de la cuisine ?

Passer du temps avec la famille... ! Je cuisine tout le temps, la cuisine c'est ma vie !

Comment avez-vous vécu les premières épreuves du concours Silver Fourchette ?

Ça tombait un lundi, et le dimanche j'ai pas pu dormir, j'étais trop stressée. Ce qui me faisait peur, ce n'était pas tellement de perdre, mais de ne pas y arriver. De rater le plat qu'on avait choisi.

Sur la première épreuve j'étais trop stressée, je me suis dit que je n'allais jamais gagner, car j'avais choisi un plat très simple – écrasé de potimarron, suprême de volaille, écrasé de pommes de terre. Et la fameuse panna cotta ! Avec Aurore, on s'est aidées mutuellement au moment du dressage car je tremblais trop ! C'est le moment où tout le stress retombait !

Sur la finale, j'étais un peu moins angoissée que la première, mais quand même. Heureusement que Maxime était là !

*

Quelle fût votre première pensée lorsqu'on vous a annoncé votre qualification pour la grande finale à Paris ?

J'ai pensé au fait que je dois gagner à nouveau ! Je vais tout faire pour y arriver !

Ensuite ça m'a donné des larmes aux yeux de me voir dans la presse, j'étais trop contente. C'est la première fois que j'ai vu ça. Le jour de la finale, je pleurais de fierté, je savais plus quoi dire, même face au Président de l'Essonne !

Comment ressentez-vous le fait de représenter votre département lors de la finale ?

C'est un grand plaisir et un honneur, je suis très contente. Tous les jours je reçois des félicitations : le personnel, les résidents. J'ai une résidente qui tous les jours se rappelle qu'on a gagné : elle faisait partie du comité de soutien, ça l'a vraiment marquée.

Quel est votre atout pour réussir ?

Je sais quand même maîtriser le stress pour la préparation et la cuisson ! Le tout sera de gérer mon stress au moment de dresser.

*

Pour conclure, que pensez-vous du concours Silver Fourchette ?

Très bonne initiative, je vous félicite beaucoup. Ça nous met en valeur, les gens ne nous connaissent pas et pensent qu'on cuisine mal. L'EHPAD, c'est un endroit que je choisis par passion... Et pas par défaut.

Comment décririez-vous Silver Fourchette en trois mots ?

Je ne peux que dire merci pour cette aventure, et je ne sais pas quoi dire d'autre.

Et enfin, la cuisine pour vous c'est...

Ma passion !