

ANTILLA

ÉCLAIRER LA SOCIÉTÉ MARTINICAISE DEPUIS 1981

CUISINE – MONDE – VIE

ELY JO,

l'art de se réinventer

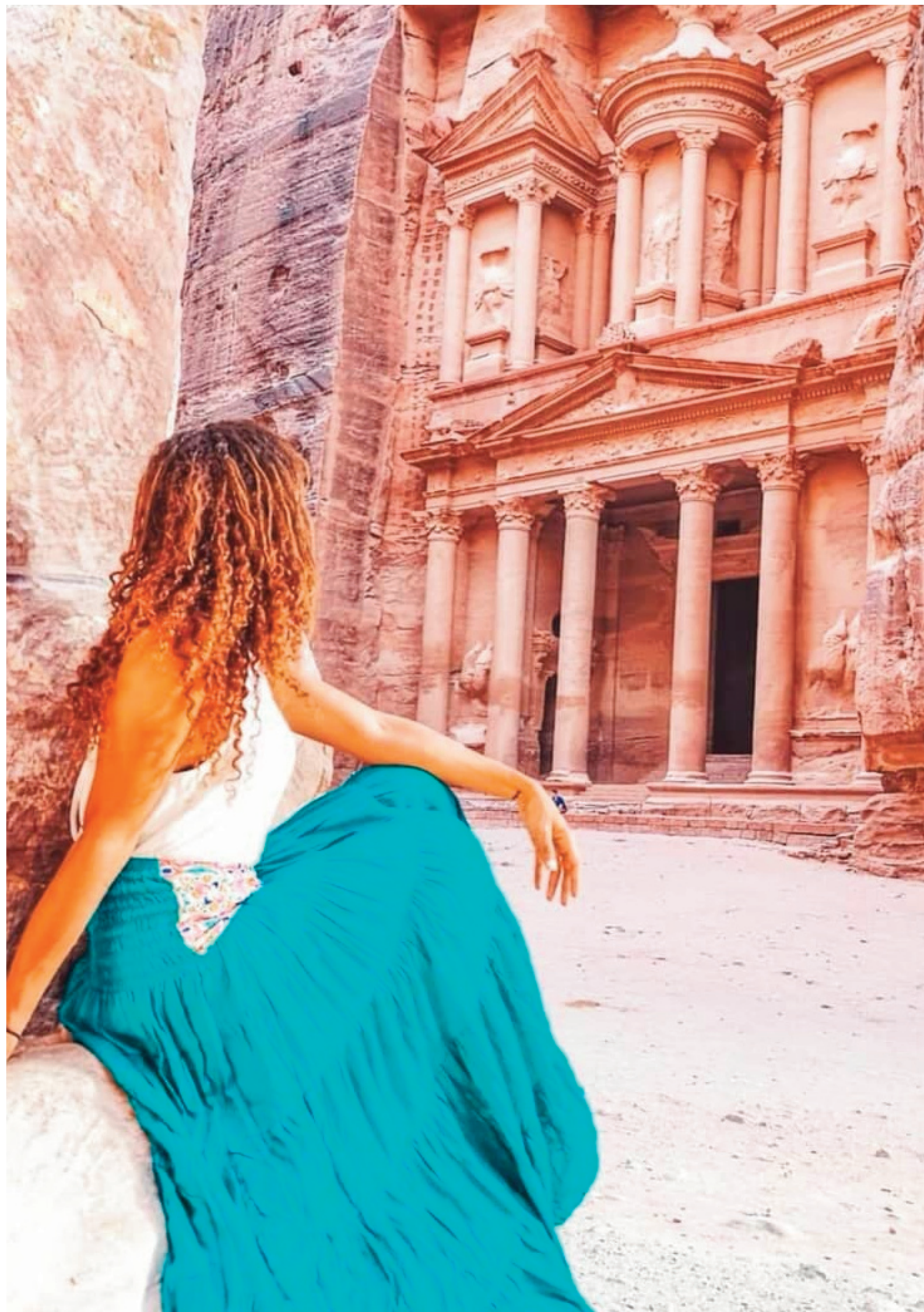
Ely Jo,

L'ART DE SE RÉINVENTER



**Derrière chaque projet,
chaque plat, chaque création,
il y a des personnes,
des histoires, des passions.
Valoriser cela est au cœur
de mon engagement quotidien.**

**Elle a grandi en Martinique, étudié à Paris, New York et Tokyo ;
voyagé dans plus de 70 pays, goûté à toutes les cuisines du monde,
échoué en médecine, rebondi dans l'immobilier, cuisiné comme
traiteur, écrit un livre, lancé un guide culinaire digital, créé une
agence de communication "food", et anime une émission culinaire.
À 36 ans, Ely Jo a déjà vécu plusieurs vies. Des vies qui ne tiennent
pas dans une seule case, ni dans un CV. Elle les assemble, les
transforme, les raconte.**





« Rien ne se jette, ni dans une assiette ni dans une vie : tout peut devenir matière à créer, à grandir et à se réinventer. »

Son fil conducteur ?

La transformation.

Transformer un bien abandonné en lieu de vie, une idée en projet concret, un rêve en réalité, des fonds de frigo en assiette gourmande... c'est ce qui l'anime depuis toujours.

De la rénovation immobilière à la création de concepts, des marchés d'Hanoï aux cuisines du monde, de la boulimie silencieuse à l'équilibre retrouvé, elle a appris à voir le potentiel et le positif partout.

Son envie : faire du neuf avec l'existant, révéler ce qui mérite d'être sublimé.

Chez elle, rien ne se jette. Tout se transforme.

Dans cette interview vérité, elle revient sur ses détours, ses déclics, ses voyages, sa vision du monde, de l'alimentation, du bonheur et de la Martinique.

Une rencontre avec une femme qui cuisine les chemins de vie comme elle cuisine les produits de saison : avec intuition, créativité... et un goût profond du partage et des choses bien faites. Une interview sans recette toute prête, mais avec un goût certain pour l'authentique.



Tu as donc commencé par l'immobilier ?

Oui, mais ce n'était ce à quoi mes études me prédestinaient. C'était surtout un choix stratégique grâce à plusieurs opportunités qui se sont rassemblées à un moment clé. J'avais envie de liberté, de pouvoir voyager, vivre à mon rythme et voir mes enfants grandir. Je me suis dit que l'immobilier était idéal pour cela. Je me suis lancée à 25 ans, j'ai appris sur le tas. Cela m'a permis de créer du patrimoine et des revenus pour la suite, me donner du temps et de l'espace pour mes autres projets. J'ai adoré l'expérience et en particulier la rénovation. Je trouve que la transformation d'un bien défraîchi en cocon de vie est particulièrement exaltante.

Mais au bout d'un moment, j'ai senti que je m'éteignais un peu dans mon quotidien. J'avais l'impression d'avoir fait le tour. Et comme souvent dans ma vie, quand la mission n'est plus alignée à ma vision, je prends un nouveau chemin. En l'occurrence, j'ai gardé mes biens en location, mais je n'investis plus dans de nouveaux.

C'est à ce moment-là que je me suis dit : *"Et si je revenais à la cuisine ?"* Parce qu'en réalité, la cuisine a toujours été là, dans ma vie.

« Je n'ai pas appris la cuisine à l'école, je l'ai apprise dans des ateliers culinaires pendant mon tour du monde, en dégustant des plats qui ont fait chavirer mon cœur, dans ma cuisine à donner vie à mes idées gourmandes »

Tu n'as pas fait d'école de cuisine, pourtant ?

Non, justement. J'ai appris seule, en voyageant, en testant, en cuisinant chez moi. Depuis toute petite, je lisais déjà des livres de recettes comme d'autres lisaient des romans. Tous les week-end, **ma Mère** me laissait carte blanche dans la cuisine. Et comme j'ai une bonne mémoire des goûts, des textures, des associations, j'ai développé mon palais. Je peux goûter un plat, le décortiquer dans ma tête, et retrouver ce qu'il faut pour le refaire. C'est ce qui m'a donné envie, un jour, de tenter l'aventure de traiteur. J'ai lancé une activité, j'ai cuisiné des brunch et apéros gourmets pendant un an.

Mais là encore, je me suis rendu compte que ce n'était pas ça que je voulais. Je n'avais pas envie de monter une "brigade", gérer des stocks, de rester enfermée dans une cuisine. Ce que j'aimais vraiment, c'était imaginer des recettes, valoriser des produits, parler des lieux où on mange bien, mettre en avant les artisans, les producteurs. À partir de là, j'ai recentré mes projets, mon guide culinaire GASTRONOMADE et mon agence de communication culinaire FOODÉLY sont nés.



« Voyager seule m'a appris la confiance, la liberté... et surtout à ne plus me conformer à ce que les autres attendent de moi. »



Tu as visité plus de 70 pays. Est-ce qu'il y en a certains qui t'ont profondément marquée ?

Oui, trois en particulier.

Le **Vietnam** a été un tournant dans ma vie. J'y suis partie juste après avoir perdu mon père. Ce voyage m'a permis de respirer à nouveau, de me reconstruire loin du regard des autres. J'y ai appris la simplicité, l'adaptabilité, l'humilité, le retour à l'essentiel. J'ai découvert des paysages à couper le souffle et des spécialités culinaires incroyables dans chaque région. Un vrai coup de cœur.

La **Birmanie**, c'était le voyage de mes rêves. J'y suis partie avec mon fils quand il avait trois ans. Ce pays m'a émerveillée : la gentillesse des gens, la beauté des temples, les pêcheurs du lac Inle, les couchers de soleil, les marchés de fleurs ou de légumes éclatants par leurs



couleurs, les champs de tournesols, les lacs turquoise... Et ce vol en montgolfière au-dessus des temples de Bagan reste gravé en moi. C'est un pays qui m'a marquée par sa beauté, sa poésie, son humanité.

Et le Pérou, pour ses paysages. C'est l'un des plus spectaculaires que j'ai visités : montagnes arc en ciel, lagunes d'un bleu intense, canyon d'une profondeur infinie, oasis au milieu du désert, îles flottantes sur le lac titicaca, les ruines du macchupicchu, et ce restaurant capsule accroché à une falaise qu'on accède uniquement en escaladant la roche, wow ... Chaque paysage semblait plus incroyable que le précédent. Un voyage où la nature te donne une vrai claque !

Et côté cuisine, quelles sont les gastronomies du monde qui t'ont le plus touchée ?

La cuisine française, ma favorite. Pour sa diversité, sa gourmandise, son raffinement, sa technique, mais aussi sa capacité à sublimer le produit, à valoriser un terroir, une histoire à travers chaque plat.

La cuisine vietnamienne m'a marquée pour son équilibre... On y trouve beaucoup de saveurs, c'est une cuisine qui respire la simplicité et l'intelligence du quotidien.

La cuisine mexicaine, pour moi, c'est d'abord le guacamole, la fraîcheur, la convivialité et la générosité.

Et la cuisine sud-africaine m'a surprise par son côté cosmopolite, sa créativité, son accessibilité. J'y ai découvert des restaurants incroyables, des plats d'une qualité exceptionnelle, une vraie exigence culinaire... le tout à des prix souvent très abordables.

Y a-t-il des personnes croisées en chemin qui t'ont laissé une trace particulière ?

Ça peut paraître bizarre, mais personne ne m'a marqué en particulier au cours de mes voyages. Toutes les rencontres m'ont enrichie à leur manière, de façon ponctuelle ou plus durable, en transformant petit à petit ma vision, mes valeurs, mes opinions, ma cuisine, mes voyages ...

Mais si je devais parler de 3 personnes en dehors de mes proches, qui ont bousculé ma vie ça serait :



« J'avance avec ce que j'ai : une idée, un souvenir de goût, une émotion. Et je transforme. »

■ Le professeur Magalon, mon chirurgien, qui m'a littéralement sauvé la vie à 12 ans. Sans lui, je ne serais peut-être même pas là pour en parler aujourd'hui. Il m'a soutenu pendant plusieurs années, permis d'avoir une vie à la hauteur de mes rêves d'enfant. Cette rencontre là, je ne l'oublierai jamais.

■ Mike Horn, cet explorateur professionnel que je trouve fascinant par son courage, sa capacité à dépasser ses limites, son rapport à la nature et à l'humain. Il incarne pour moi la force d'esprit, la résilience, et le fait qu'on est toujours plus capable qu'on ne le pense.

■ Laurent Gounelle, mon auteur favori, dont les livres sont une source inestimable de réflexion dans mes périodes de doutes, de changement, de quête de sens. Sa façon de questionner nos croyances, nos schémas, notre rapport au bonheur m'a apporté énormément de réponses

Tu as voyagé seule pendant des années. Qu'est-ce que ça t'a appris ?

Ça m'a "tout" appris.

La confiance, déjà. En moi, mais aussi dans la capacité des autres à t'aider, à te tendre la main. Voyager seule, c'est se rendre compte qu'on est capable de gérer plein de situations, qu'on peut se débrouiller, se réinventer, rebondir. C'est aussi ne dé-

pendre de personne pour prendre des décisions. Accepter d'avoir peur parfois, de se sentir perdue. J'ai appris à écouter, à observer, à me taire aussi. Parce que quand tu es seule dans un pays que tu ne connais pas, Tu regardes tout autrement. Et c'est dans ces moments que tu te rencontres vraiment. Je crois que j'ai découvert qui j'étais en allant discuter avec des inconnus de toutes les nationalités, en vivant sans eau ni électricité en Asie, en escaladant un volcan de nuit

au Panama, en conduisant une moto-neige sur les glaciers en Islande, en partant à l'aventure avec toute la foi du monde et ma bonne étoile. Ce sont ces expériences qui te révèlent qui tu es vraiment.

Tu dis souvent que les voyages t'ont aidée à déconstruire plein d'idées reçues. Tu peux nous en donner un exemple ?

Oui, bien sûr. Par exemple, en grandissant ici, on m'a appris qu'il fallait toujours "faire bien",



« J'avance avec ce que j'ai : une idée, un produit, une vision. Et je transforme. »

"suivre un chemin", réussir ses études, avoir un bon métier. Et je croyais qu'échouer, c'était grave. En voyage, j'ai découvert des gens qui vivaient très simplement, sans diplôme, sans projets à long terme, mais avec une paix intérieure et une joie de vivre incroyables. J'ai appris que la réussite, ce n'est pas toujours ce qu'on croit. J'ai aussi compris que ce qui est une honte ici peut être une fierté ailleurs. La manière de manger, de s'habiller, de parler... tout est relatif. Et du coup, j'ai abandonné beaucoup de jugements que je pouvais avoir, sur moi et sur les autres. J'ai appris à regarder autrement.

« J'avance avec ce que j'ai : une idée, un produit, une vision. Et je transforme. »

Et après tout ça, tu as quand même choisi de revenir vivre en Martinique. Pourquoi ?

Parce que malgré tout ce que j'ai vu, c'est ici que je me sens à ma place, c'est chez moi. Je voulais construire quelque chose, participer à faire bouger les choses, à mettre en valeur ce qu'on a. J'ai eu envie de poser mes valises, de créer une famille, de développer mes projets en Martinique. Et paradoxalement, c'est parce que j'ai beaucoup voyagé que j'ai su que je voulais revenir. C'est un choix de cœur, mais aussi de conviction. On a une richesse culturelle, culinaire, humaine incroyable, et je veux y contribuer à ma manière.

Et parallèlement, tu as lancé Food'ély. Quel est le rôle de cette agence ?

Food'ély, c'est mon agence de communication culinaire. J'y propose plusieurs services pour les professionnels de la food : photographie et vidéo culinaire, stratégie de communication, accompagnement business et marketing, création de recettes, gestion des réseaux sociaux, ... Je travaille avec des



restaurateurs, des traiteurs, des marques alimentaires, des événements.

Et depuis un an, j'ai aussi intégré une offre de formation en marketing digital en proposant des sessions 100% personnalisées en individuel, financées par l'OPCO, budget auquel ils ont droit grâce à leurs cotisations URSSAF, ce qui permet aux professionnels de suivre des formations de qualité pour 0€. Je les aide à structurer leur communication et à gagner en visibilité, avec des solutions concrètes et pratiques, adaptées à leurs besoins.

Et c'est comme ça qu'est né le guide **Gastronomade** ?

Exactement. Au départ, c'était un besoin personnel : je cherchais de délicieuses découvertes, mais un nom ou une adresse ne suffisent pas. On a besoin de **ressentir l'ambiance, voir les plats, imaginer l'expérience**. J'ai donc commencé à créer du contenu plus immersif.

Mon compte **@couleur_voyage** est devenu **@ely_gastronomade** pour partager aussi mes découvertes food. Puis j'ai voulu aller plus loin, en valorisant aussi **nos produits, notre savoir-faire, nos talents locaux**.

C'est comme ça qu'est né **@gastronomade.leguide**.

Mon objectif, c'est de **faire (re) découvrir notre gastronomie autrement**, et de rendre visible le travail de tous les acteurs de la food en les réunissant dans ce guide.

Et parallèlement, tu as lancé **Food'ély**. Quel est le rôle de cette agence ?

Food'ély, c'est mon agence de communication culinaire. J'y propose plusieurs services pour les professionnels de la food : photographie et vidéo culinaire, stratégie de communication,

accompagnement business et marketing, création de recettes, gestion des réseaux sociaux, ... Je travaille avec des restaurateurs, des chefs, des marques alimentaires, ...

Et depuis un an, j'ai aussi intégré une offre de formation en marketing digital en proposant des sessions 100% personnalisées en individuel, financées par l'OPCO, budget auquel ils ont droit grâce à leurs cotisations URSSAF, ce qui permet aux professionnels de suivre des formations de qualité pour 0€. Je les aide à structurer leur communication et à gagner en visibilité, avec des solutions concrètes et pratiques, adaptées à leurs besoins.

Tu es aussi très présente sur les réseaux sociaux, non ?

Oui, j'ai deux comptes principaux : **@ely_gastronomade (+37 000 abonnés)**, où je partage mes coups de coeur, mes projets, les coulisses de l'entrepreneuriat, et **@gastronomade.leguide (+13 000 abonnés)**, qui met en lumière les bonnes adresses, les produits et la gastronomie de nos îles de façon générale. Ensemble, ils rassemblent une belle communauté.

Aujourd'hui, on vit dans une époque où on oublie parfois que derrière chaque produit, chaque plat, il y a des heures de travail, un savoir-faire, le rêve de quelqu'un et beaucoup de sacrifices. Les réseaux peuvent faire croire que tout est simple, rapide, immédiat... Mais ce n'est pas ça, la réalité de l'entrepreneuriat, ni celle des artisans que je mets en avant, et encore moins la mienne.

Tu animes aussi une émission sur martinique la 1ère ?

Oui, je suis la présentatrice de l'émission **À table avec Kopa**. C'est un programme en 30 épisodes. L'objectif est de promouvoir une cuisine anti-



« Derrière chaque projet, il y a une histoire. Et derrière chaque histoire, une personne qui mérite qu'on valorise son travail. »

gaspillage, simple, créative et savoureuse. Chaque épisode met en avant un chef invité, avec une recette à base de produits qui auraient pu être jetés, ou peu utilisés. C'est une façon ludique et utile de sensibiliser à une consommation plus responsable.

Kopa, c'est aussi une application : elle permet d'acheter des paniers anti-gaspi dans les supermarchés ou chez des commerçants partenaires. Et je suis très fière d'être associée à ce projet, parce qu'il a beaucoup de sens pour moi.

Tu as écrit un livre cette année. C'est un projet très personnel, non ?

Oui, mon livre **« RIEN NE SE JETTE, TOUT SE SUBLIME »** est un récit de transformation très personnel, et une invitation à sublimer ce qu'on a dans sa cuisine, comme dans sa vie. J'y partage mon parcours, ce que la vie m'a appris à travers mes « échecs », mes voyages, mes remises en question, mais aussi mes passions et mes projets. J'ai envie qu'on arrête de se battre contre qui on est, ce que l'on ressent et ce qui nous arrive, en montrant comment on peut transformer les choses, même quand on a l'impression d'être dans une impasse.

Un livre sur l'art d'oser, de tomber, de se relever, de réessayer et de transformer chaque expérience en leçon de vie. Il fera écho à un large public, de l'adolescent en quête de

repères à l'adulte qui cherche plus de sens. À celles et ceux qui veulent mieux se comprendre, oser, réaliser leurs rêves et construire une vie plus alignée qui leur ressemble vraiment.

**CLIQUEZ POUR
COMMANDER
LE LIVRE**

Aussi disponible
à CULTURA



Qu'est-ce que tu voudrais que les gens retiennent de ton parcours ?

Que ce n'est pas grave de ne pas savoir tout de suite ce qu'on veut faire. Que c'est normal de se tromper, de changer de direction, de recommencer. Il ne faut pas avoir peur de sortir du cadre, ni d'avoir un parcours qui zigzague. L'important, c'est de rester connecté à ce qui nous fait vibrer. Moi, j'ai rassemblé tout ce que j'aime, toutes mes connaissances et j'ai créé mon métier de rêve.

Ce que j'aimerais qu'on retienne, c'est que **tout peut se transformer** : un échec, un doute, une envie, un projet, un métier. Qu'il ne faut pas avoir peur d'essayer, d'oser créer sa propre voie, même si elle ne ressemble à aucune autre.

Je crois aussi profondément qu'il faut **continuer à valoriser l'effort, le mérite, l'engagement, l'expertise**. Montrer le processus derrière ce qu'on consomme, ce qu'on partage, ce qu'on crée. C'est comme cela que j'utilise ma visibilité : **pour porter ma voix, mais surtout celle des autres, et rappeler que derrière un produit du quotidien, il y a toujours un engagement et des humains**. La visibilité, sans mission, n'a aucun intérêt à mes yeux.

Mon travail, c'est aussi de rendre cela visible.

*Propos recueillis
par Philippe Pied*



<https://dashbook.fr/book/rien-ne-se-jette-tout-se-sublime>