



MY SWEET PODCAST

Épisode 08 – Comment gérer deux jobs avec passion – avec Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Kim de My Sweet Discoveries

Bonjour et bienvenue dans ce nouvel épisode de My Sweet Podcast. Je suis Kim de My Sweet Discoveries et je suis ravie d'accueillir dans l'épisode d'aujourd'hui Eva de Un petit oiseau dans la Cuisine. Celle-ci vous dévoilera comment elle gère deux jobs avec passion.

Vous êtes passionné par l'univers de la photo sous tous ses aspects : cuisine, photo, marketing, business ?

Eh bien, j'ai une bonne nouvelle pour vous. Vous êtes au bon endroit ! Au menu de My Sweet Podcast ? Des interviews d'experts photographiques du moment et des conseils marketing. Que vous soyez restaurateur, photographe, blogueur, ou tout simplement passionné de photos, j'ai pensé à vous et les astuces seront au rendez-vous.

Kim de My Sweet Discoveries

Bienvenue dans My Sweet Podcast merci d'être là, c'est un vrai plaisir pour moi de t'accueillir aujourd'hui pour parler de photo culinaire et aussi d'entrepreneuriat. Alors tout d'abord, est ce que tu pourrais, s'il te plaît, te présenter à nos auditeurs et à nos auditrices ?

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Oui, salut Kim. Je suis super contente aussi d'être avec toi aujourd'hui et bonjour à tous. Alors moi je suis Eva du blog un petit oiseau dans la cuisine, donc je suis maintenant photographe culinaire également. J'ai en fait créé mon blog il y a maintenant plusieurs années, en 2015. Et puis voilà, j'ai évolué petit à petit vers la photographie culinaire, donc maintenant j'habite. J'habite en Suisse, pas très loin de chez toi.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Depuis 5 ans maintenant. Et sinon, je me suis originaire de Montpellier du sud de la France. Et puis voilà d'où le petit accent très charmant.

Kim de My Sweet Discoveries

Et du coup, comment t'en es venue à créer ton blog ?

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Alors écoute moi, j'ai toujours aimé la cuisine, toujours été passionné de cuisine. Oui, c'était un peu une institution avec ma maman, mes grands, mes grands mères, j'aimais bien cuisiner avec elles j'ai toujours aimé ça. Et puis, en 2014, je suis partie vivre à l'étranger, je suis partie en Australie, j'ai tout quitté avec mon copain on est partis vivre là-bas, voyager un petit peu.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Et puis. En fait, j'ai dû partir avec l'envie de partir avec tous mes livres de cuisine, mais impossible. J'ai pris en photo les petites recettes et tout ça, tout ça. Et puis après, au cours de ma vie en Australie. Et puis et puis lors de mes voyages, j'ai

découvert une chose et une cuisine complètement différente, super colorée, super saine. Et puis voilà, ça m'a donné envie de me lancer et donc d'expérimenter de nouvelles choses.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Et en fait, on est rentré de ce petit périple en Australie en 2015. Et puis, j'avais envie de pouvoir un peu recueillir mes recettes, trouver un endroit où je puisse facilement retrouver toutes mes recettes. Et puis, j'ai réfléchi à comment faire. Au début, je me disais Allez, je lance un fichier Excel ou je liste tout. Je me suis dit "laisse tomber, c'est pas du tout pratique". Et puis, en fait, l'idée m'est venue de créer un blog culinaire.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Mon copain était super enchanté de ça. Il m'a donné un grand élan de joie. Et puis, je me suis dit Allez, je me lance et ce sera peut être le moyen à la fois pour moi d'avoir tout ce que je veux et aussi de faire partager ça à des personnes qui seraient intéressées par mes recettes. Et puis après? De fil en aiguille, voilà, ma passion grandit. Et puis. Et puis voilà, ça va continuer comme ça au fil des années.

Kim de My Sweet Discoveries

Génial. C'était un beau projet et du coup, niveau photo, est-ce que ça t'es venu tout de suite? J'imagine qu'au début, tu devais peut être prendre des photos avec ton smartphone. Et est-ce que tu peux nous parler un peu de ton évolution?

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Donc forcément, quand on crée un blog, on doit mettre des photos, effectivement. Au départ, c'était avec un smartphone pas forcément de super qualité. Après, les smartphones ont évolué et puis la qualité s'est améliorée. Après est venue l'idée de mettre un peu plus en scène mes recettes et puis, le gros, le gros déclic une fois que. J'ai senti que c'était. Il fallait que je passe à la vitesse supérieure parce que je m'éclatais vraiment dans ça.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Et puis j'avais envie d'avoir une qualité supérieure. Alors je me suis dit allez achète ton appareil photo. Lance toi! C'était il n'y a pas si longtemps, je pense que c'était au tout début du COVID. Donc il y a un an et demi, j'ai dû attendre un an. Je pense que j'ai acheté mon appareil photo. Et puis, avec mon appareil photo dans les mains, je me suis dit bon, ok, mais alors il va falloir l'utiliser. Donc j'ai banni le mode automatique dès le début.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

J'ai lu mon manuel de photo.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Ou alors je l'ai lu pour ce qui m'intéressait. Je n'ai pas lu en entier parce qu'il fait pas mal de pages. Mais je me suis dit c'est peut être le B.A.B.A, et puis je me suis lancée et j'ai commencé à regarder des vidéos sur YouTube, des choses comme ça, des formations. Et puis, et puis, en parallèle, j'ai fait un peu évoluer. Mon style aussi. Donc, l'appareil photo m'a donné confiance en photo.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Et puis j'ai cherché un peu plus un peu plus de stylisme dans mes photos au fur et à mesure.

Kim de My Sweet Discoveries

Est-ce que tu as des noms de vidéos YouTube à nous recommander ?

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Non, je n'ai pas forcément souvenir de tout ce que j'ai pu regarder à Paris. J'ai suivi des formations que je suis toujours encore parce que je pense que c'est vraiment important de continuer se former en photographie. C'est tellement vaste qu'il y a toujours de quoi apprendre. Mais si j'ai quelques formations à recommander, il y a des formations de Sabine de Confit Banane qui sont vraiment super.

Kim de My Sweet Discoveries

Ces supports sont au top. Et puis, le contenu est vraiment génial. C'est une photographie qui s'y connaît en technique, qui s'y connaît dans la photographie culinaire. Et puis, elle a fait différents types de formations sur l'identité photographique. Et puis tout ce qui tourne autour du stylisme culinaire. Bien, je fais aussi des formations de Cajou et mimosa. Je ne sais pas si tu connais de Claudia et Mélody et j'ai fait aussi d'autres formations plus américaines parce que à la base, c'était quand même plus facile de trouver des formations américaines que j'ai fait là.

Kim de My Sweet Discoveries

Je suis en train de faire la promotion de Christina Gray aussi. Qui est d'un autre niveau. Et puis après, l'inspiration aussi est venue avec. Avec tout ce qu'on peut voir quoi sur Internet, via Internet, via Instagram, on voit beaucoup.

Kim de My Sweet Discoveries

Écoute. Merci beaucoup. J'ai pris note. Et puis je mettrai tout ça dans les notes du podcast et du coup, je voulais savoir en parlant d'inspiration. Quelles sont tes sources d'inspiration quand tu crées une recette?

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Alors moi, ma première source d'inspiration, c'est vraiment que je vais pouvoir voir ailleurs dans un plat en fait, comme je te disais, j'ai beaucoup voyagé, j'adore. C'est même la nourriture. Vous êtes beaucoup au restaurant et je choisis souvent les restaurants dans le but de m'inspirer. Et ce que je vais avoir dans l'assiette m'apporte des idées. Alors je n'ai pas forcément essayé de reproduire la recette exactement de ce que j'ai dans mon plat, mais par contre, c'est plutôt les idées, les assemblages ou les couleurs, ou la manière dont ça va être accordé entre chaque ingrédient.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Et puis, ça va m'aider à m'inspirer, me dire je vais peut-être faire la même chose visuellement, mais ce ne sera pas du tout les mêmes ingrédients. Ou alors, des fois, des petits trucs et des notes sur un plat qui va vraiment m'inspirer. Je me dirai ça sera peut-être pas mal. Et puis après, je vais construire autour de ça. Donc, je dirais oui. Ma principale inspiration, c'est ça après c'est aussi la nature.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Être dehors, voir les choses et être un peu attentive à ce que je vois autour de moi. Et c'est vrai qu'il y a les films aussi. J'ai été assez étonnée de ça. J'ai regardé très récemment toute la série de Game of Thrones et j'ai été en fait épatée par cette ambiance un peu moody du coup, voilà avec une déco qui est incroyable. Alors je pense qu'un novice en photographie ne verra pas ça. Oui, j'ai trouvé les décors juste incroyables et ça, ce genre de choses peut m'inspirer.

Kim de My Sweet Discoveries

C'est intéressant, c'est vrai que les séries, je n'avais pas forcément eu cette approche pour les séries, mais c'est vrai que ça fait tout à fait sens que tu dis, et je pense que ça peut vraiment t'aider à créer un univers visuel qui soit très puissant et cohérent.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Dans cette série, il y a beaucoup de jeux de lumière on voit ça aussi beaucoup d'autres séries, un autre film, mais j'ai trouvé vraiment ce jeu de lumière incroyable. Et puis, c'est souvent les jeux de lumières qui vont taper sur les tables des grandes tablées de l'époque, avec des fruits et des jolis plats qui reviennent d'ailleurs à la mode en photographie culinaire maintenant. Donc, oui, c'est aussi se dire voici ce que j'arrive à recréer ça chez moi avec ma fenêtre et créer cet univers.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Donc, grosse source d'inspiration.

Kim de My Sweet Discoveries

Justement, ça me fait penser maintenant qu'on parle de photo un petit peu moody donc un peu plus sombre. Est-ce que t'as peut-être un conseil pour les personnes qui nous écoutent qui débutent en fait en photo et qui aimeraient recréer ce genre d'atmosphère?

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Alors, ça est difficile parce que c'est un peu propre à chacun, Ce qui m'a vraiment aidé et ça, c'est vraiment propre à moi et je ne veux pas donner le conseil de il faut acheter des choses pour arriver à créer son univers. Je pense qu'on peut arriver à faire de la photographie avec un stylisme très simple, mais moi, j'ai la chance d'avoir chez moi d'avoir un parquet en bois, donc du coup déjà, qui peut créer une ambiance assez facilement. J'ai aussi investi on va dire mais bon, c'était le gros coup de coeur dans une table que j'ai achetée dans une brocante juste à côté de chez moi.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Et puis, ça a fait le gros déclic. En fait, alors c'est vrai que je me suis rendue compte qu'un fond peu complètement transformer en fait, la manière dont on photographie habituellement, dont on retouche aussi. Je trouve que le moody c'est quand même beaucoup plus facile pour tout le monde que le clair bon après ça, c'est propre à moi. Je me challenge à faire un peu plus de clair en ce moment parce que c'est l'été.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Et ça m'a fait du bien de changer un petit peu, mais le moody j'ai trouvé du coup plus facile. Encore une fois où c'est vraiment une importance pour mon rôle, pour l'ambiance que l'on veut.

Kim de My Sweet Discoveries

Génial merci. Maintenant qu'on parle de fonds, de vaisselle, etc. Est ce que tu peux partager avec nous quelques adresses où tu te fournis? Que ce soit en vaisselle ou alors en fonds photo ?

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Alors oui, avec grand plaisir. Au niveau des fonds comme je disais, j'ai plutôt tendance à utiliser mon parquet ou des choses assez naturelles que je vais pouvoir trouver facilement chez moi. Et aussi des fonds photos du coup que je peux déplacer

et qui sont souples que j'ai pris chez Capture By Lucy. C'est surtout pour mes fonds clairs, parce que les fonds sombres je les ai naturellement. Et puis, des fonds qui sont un peu, il y a aussi un nouveau site suisse. Donc pour les Suisses c'est Mudio.ch.

Kim de My Sweet Discoveries

Et sinon, il y a des fonds qui sont un peu plus chers et qui sont vraiment bien et qui sont là pour le fond pas des fonds souples mais un peu plus travaillés chez Backdrop Woodville.

Kim de My Sweet Discoveries

Oui, c'est ça, Merci après c'est vrai que les mêmes non reviennent souvent donc j'ai déjà mis les noms dans les notes du podcast.

Kim de My Sweet Discoveries

Et puis, faites un tour dans vos déchetteries aussi, parce que l'on trouve aussi pas mal pour celles qui recherchent des fonds. On peut arriver aussi à trouver des choses on en a discuté tous les deux mois. J'avais mon voisin qui a changé ses volets. Il avait des volets en bois et il m'avait proposé d'en hériter. Mais voilà, c'est comme ça, on n'y pense pas. Et c'est pour ça qu'il y a aussi une inspiration bien dans la nature.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Oui. Et puis, des fois on se dit on va acheter tel ou tel truc mais regardez autour de chez vous. Et puis les brocantes aussi. Alors bon, les brocantes, il y a toutes sortes, mais il y a beaucoup de gens qui connaissent aussi Emmaüs c'est du coup, de plus en plus abordable. On trouve des choses pour pas très cher. Et puis bah moi, j'y suis allé quelques fois pour trouver un peu de vaisselle.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Alors en général, on trouve des choses un peu vintages et tout ça ou des choses dépareillées. Je vais aller chiner aussi chez mes parents. J'ai déjà dit à ma maman je me souviens de la vieille vaisselle que t'as. Quand j'étais petit, je n'aimais pas trop ça. Mais maintenant, je suis à fond. J'aimerais trop récupérer ça. Ça revient un peu à la mode, donc. Donc voilà. J'ai hâte de revenir du coup dans mon petit sud à Montpellier, pour pouvoir voir ce qu'elle m'a mis de côté.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Mais voilà aussi penser aux grands parents. Et voir ce qu'on a à côté de nous. Et puis pour la vaisselle. De manière générale. Moi, ce que je fais, c'est que j'ai une grande armoire de vaisselle pour mes photos, mais j'essaye de faire un peu du dépareillé, en fait. Donc, si tu viens manger chez moi, il n'y en a pas un qui aura la même assiette

Kim de My Sweet Discoveries

Même quand t'as des invités. Donc, tu utilises avec celle de shooting pour ses invités?

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Non, alors pas nécessairement pour les shootings. Après des assiettes, tu ne trouveras pas un service de petites assiettes chez moi de la même couleur. Même pour moi, j'ai pris cette habitude là parce que je me dis toujours on ne sait jamais. Elle pourra servir, peut être pour faire une photo. Bon au final je ne les utilise pas forcément. C'est vrai que celles qui sont pour les photos, à part les services, on va dire je les réserve quand même pour les photos, parce que sinon je serais vite

énervée si quelqu'un l'abîme. Moi, ça me va bien parce que ça reste toujours du dépareillé. Et puis voilà, je trouve qu'on trouve des choses assez facilement aussi quand on regarde un peu sur Instagram ou sur Facebook et les gens qui font des artisans qui vont faire des choses localement.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Des fois, ça, ça vaut le coup de regarder plutôt que d'acheter la même vaisselle que tout le monde a.

Kim de My Sweet Discoveries

Oui, écoute, non, je suis tout à fait d'accord avec toi et c'est ça aussi qui peut t'aider à créer une photo un petit peu plus unique ou une certaine ambiance avec des objets qui ont peut être un peu plus d'histoire que des objets de grande surface, même si bien sûr, comme tu dis, ça nous arrive à tous, mais de craquer pour une petite passoire de chez Zara Home ce genre de choses, mais je suis d'accord avec toi et je pense que c'est un bon conseil pour les personnes qui nous écoutent de vraiment dépareiller leur vaisselle.

Kim de My Sweet Discoveries

Surtout quand on commence on a tendance à se dire ah super j'adore cette assiette je vais en acheter 4 ou 6 ou moins. C'est une erreur que j'avais. Je l'ai faite deux fois et pas plus. Parce qu'après, tu te rends compte que tu ne peux pas non plus entreposer 100 assiettes chez toi. Et en plus, ce n'est pas économique et ça ne contribue pas vraiment je trouve à créer une ambiance sympa.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Le seul truc auquel je fais attention c'est quand je prends des assiettes, de les prendre par 3. Dans le stylisme culinaire, c'est toujours plus facile d'avoir d'avoir des choses qui marchent par 3. Et je trouve que les assiettes, c'est un peu la base. Je ne vais pas, je ne cherche pas à avoir 3 tasses pareilles, mais 3 assiettes. Des fois, je sais que j'avais tendance à acheter plutôt une. Mais des fois, j'ai envie juste d'avoir 3 assiettes pareilles et je me dis non, mais là les couleurs ça ne va pas. Et puis, et puis ça, ça m'embête en fait. Parce que ça peut changer aussi la nuance d'une photo juste parce que t'as 3 assiettes, mais pas vraiment la même tonalité. Je suis pointilleuse, mais du coup, j'essaye maintenant de faire attention si vraiment j'ai envie d'acheter une assiette d'en prendre 3, pas être embêtée par la suite.

Kim de My Sweet Discoveries

Oui, je comprends. C'est vrai que quand on veut jouer un peu sur la multiplicité, la répétition des teintes, c'est plus sympa d'avoir des assiettes identiques ou alors de rester dans des tonalités vraiment faciles. Du blanc, du blanc cassé, puis au moins après, même si on joue un peu sur les formes et les motifs, c'est quand même cohérent ensemble. Et du coup, je voulais savoir comment se passe un peu l'organisation de tes shooting photo en amont, le jour J et puis après, le processus de retouche et d'envoi au client ?

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Alors moi, c'est assez particulier parce que ben en fait, parce que ce n'est pas mon activité principale. Donc j'ai un autre job à côté. Et du coup, il faut que j'arrive à jongler avec cette organisation-là. Je travaille à 90 pour cent, en fait, et j'ai tous mes vendredis. Donc je dédie mes photos au vendredi, samedi et dimanche, et j'essaye quand même de prendre un peu du temps pour moi.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Mais du coup, je marche souvent pas par saison, donc je fais mon blog. C'est un blog et cuisine saine avec des produits bio et locaux, donc déjà ma première source d'inspiration pour mes recettes. Ça va être bien. Donc si on est dans la période des pêches, je me dis je vais avoir envie de faire des recettes au niveau avec. Avec ce fruit-là, ça part toujours de ça. À la base, je, je n'imagine pas une scène.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Je me dis je pars d'un ingrédient et ma priorité, c'est de faire une recette. Après, quand c'est pour un client. Forcément, il y a un peu moins de liberté mais je vais quand même rester dans la saisonnalité. Et autour de ça, je vais. Je vais réfléchir à Qu'est-ce que j'aimerais? Et puis l'idée, c'est que derrière il n'y ait pas de gâchis et qu'on puisse en profiter. Donc je vais faire une recette qui me plaît.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Donc je suis souvent inspirée plutôt par des recettes que par des mises en scène, en fait et je vais partir de ça et regarder un peu, je cherche un peu l'inspiration tout sur Instagram la dernière fois. Juste pour avoir des inspirations de recettes. Et après ça? En gros, on va dire que si je veux faire cette recette autour de la pêche le vendredi, je vais y avoir réfléchi. En fait, déjà le week end d'avant. Et puis, tout au long de ma semaine, malgré mon job à côté, je vais visualiser.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Samedi, hop, allez, je me lance à chaque fois un peu plus et je me dis oui, ça y est. Des inspirations m'arrivent souvent juste avant le coucher, donc je note sur mon téléphone pour rien perdre la nuit. Oui, mais voilà, une fois, j'ai trouvé la recette je réfléchir à mon stylisme autour de ça. Et puis, quand je vais faire ma recette, je commence à préparer un peu mon décor mon set pour que suivant la recette que je faire être sûre que le maximum de choses soit prêtes une fois que ma recette est finalisée.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Et donc, du coup, j'ai déjà noté j'ai des mood boards où je vais noter toutes mes inspirations, un peu les photos de ce que j'aimerais, ce que j'aimerais voir. J'ai déjà ma recette, je n'écris pas forcément elle est dans ma tête parce que j'ai l'habitude de faire des recettes comme ça, sans forcément avoir toute une liste. . Et puis, et puis je fais comme ça.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Et puis, j'ai déjà un peu réfléchi à quelle vaisselle je vais utiliser ? Quel décor je vais utiliser. Quelle fleur je vais aller couper ou quoi? Moi, je suis assez organisée donc je déteste arriver le jour où le moment où je vais faire ma recette et me dire Ah t'as oublié les pêches. C'est bête, c'est l'élément principal de ta recette. Pour moi, c'est parce que je ne pourrais pas m'arrêter et puis sortir aller acheter ce qui me manque.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Donc je vais vraiment tout préparer en avance. Comme ça, je peux vraiment me consacrer à ça le week end sans perdre de temps à faire autre chose et du coup, avoir aussi un peu pour moi. Et puis, en général, je planifie pas mal de recettes le week end, j'essaye de me limiter, mais bon, au final, c'est quelque chose, c'est des choses qu'on mange.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Donc voilà. Quoi qu'il en soit, c'est ici et pas dans le but, que de faire une photo, c'est aussi de se régaler après. Dans l'assiette, donc.

Kim de My Sweet Discoveries

Voilà, c'est vraiment le processus global tu savoures avec tes yeux et aussi avec ton estomac.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Et puis j'en rêve toute la semaine.

Kim de My Sweet Discoveries

Bon, c'est vrai que l'avantage de planifier durant une semaine, c'est vraiment le temps long d'anticiper, de se réjouir, de visualiser la recette. Et justement, je voulais te demander tu shootes environ combien de recettes par week end ?

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Écoute ça, ça va dépendre. Un peu de mon planning a côté mais en moyenne je vais dire 3. 3 à trois recettes après ça, ça m'arrive donc en général, j'ai trois recettes qui sont planifiées, mais ça m'arrive au dernier moment, j'adore les petits-dejs comme tu le fais. Et puis, du coup, je me fais mon petit-dej et je me dis. Ah ouais, en fait, il est pas mal. Il n'était pas prévu. Je suis là, mais allez donc, j'ai aussi cette manière de faire. Je pars du principe que c'est aussi ça. Ça a été un peu ça, ma révélation au niveau du blog. On peut arriver à se réjouir d'un plat qui peut être basé sur des légumes, par exemple, sans que ce soient les légumes cuits à la vapeur et qui sont savoureux.

Kim de My Sweet Discoveries

Il y a une manière de réaliser les choses, de faire sa recette, ça, c'est sûr, mais aussi de mettre, de dresser son assiette. Et ça, je le fais pas uniquement que pour la photo. Je le fais aussi pour eux, pour nous, pour prendre du plaisir à la fois à préparer, à motiver, à faire, à manger et puis à prendre du plaisir dans l'assiette qu'on apprécie. Ici, c'est vraiment super important. Après, je dévie dans le sens où, des fois, je me dis je vais faire tel truc à manger ce soir, et je me dis ah non ce serait bien que tu le fasses demain à midi comme ça, tu pourras le prendre en photo.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Et du coup, c'est un peu l'effet inverse. Maintenant, je me dis n'en fais pas trop des recettes sophistiquées parce que t'auras envie les prendre en photo. Et puis, le soir, il n'y a pas la bonne luminosité. Tu vas être déçue et je n'aime pas trop refaire des recettes. Donc je suis assez, je n'aime pas trop la reproduction, donc la routine. Aussi, je me dis je vais tester ça et ça vaut le coup de le prendre en photo.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Bon, ben, des fois je reporte.

Kim de My Sweet Discoveries

Ca me fait hyper plaisir car je suis dans la même situation et je me suis rendue compte que parfois, j'étais frustré de passer du temps à faire un joli plat. Et puis après, tu dis ah bah non J'aurais bien voulu le prendre en photo, puis tu n'as pas vraiment le temps.

Kim de My Sweet Discoveries

Donc après, plus de stress, tu dis faut vite que je le prenne, mais tu n'as pas forcément le temps t'as pas la possibilité de faire une jolie composition, donc je vois ce que tu veux dire. Et du coup, c'est un bon conseil aussi pour les personnes qui



nous écoutent de planifier un petit peu votre agenda de création de recettes aussi en fonction de la météo. Si vous shootez en lumière naturelle, c'est quand même une grande contrainte. Parce que si vous voulez une belle photo lumineuse ou avec des ombres, ça va dépendre de la météo.

Kim de My Sweet Discoveries

Ça va être un petit peu un petit peu compliqué et je suis d'accord aussi avec ce que tu disais par rapport à l'aspect et la manière de présenter les recettes. Je trouve que ça contribue énormément au goût et au plaisir.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Mais oui, et ça, ça force aussi l'esprit à faire des choses qui vont aider aussi pour la suite. Parce que mettre une petite herbe sur son plat à la fin, c'est peut-être rien, mais ça, ça fait beaucoup la différence sur une photo. Et puis, quand on prend l'habitude aussi d'arranger ses plats dans la vie de tous les jours après finalement quand on va faire vraiment sa photo, ça va être un peu naturel.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

En fait, ça devient habituel de rajouter des petites choses qui vont agrémenter ou le mettre d'une certaine manière parce qu'on sait que ça rend bien. En fait, on a expérimenté tout ça déjà avant de dire bah je prends une photo quoi, donc c'est un peu l'exercice facile à faire pour s'aider, à s'améliorer, puis à faire en sorte que ce qu'on délivre soit toujours assez joli.

Kim de My Sweet Discoveries

Et puis, du coup, est ce que tu as peut-être un conseil pour les personnes qui nous écoutent pour améliorer un petit peu leur stylisme culinaire ?

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Il y a pas mal de règles qui existent. J'avoue que ces règles de composition. Alors des fois, je me mets des challenges pour essayer de respecter les règles. On connaît tous et ça, je pense que c'est quand même primordial la règle de la règle des tiers pour être sûr qu'on ait les éléments placés au bon endroit.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Après, il y a des techniques de composition qui commencent à être plus compliquées comme mais la répétition des formes, par exemple. Je pense pas que ce soit compliqué à faire, mais des fois quand on fait une recette, ce n'est pas forcément facile à mettre en place. Alors avec une tarte, on va dire ça peut être assez facile de répéter des parts de tarte en forme de triangle et puis de faire une composition en triangle.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Moi, j'avoue que je suis plutôt. Je ne cherche pas, en fait, à respecter ces règles-là, à part quand je me challenge, mais enfin, pour finir le voyage, je fais en sorte vraiment d'avoir un élément principal donc mon plat qui ressorte et de rappeler un peu tout ce qu'il y a dans mon plat autour de ma scène, puis mettre des objets. J'ai des petits chiffons qui sont top pour un rendu sympa. Après j'aime bien quand même la simplicité.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Donc voilà, je. Je pense qu'il faut un peu laisser parler ses émotions quand on le fait et aussi pas forcément à se borner à respecter des règles. Je pense que c'est toujours bien pour apprendre. Ça m'a permis aussi de faire l'exercice. Et puis les

choses, elles vont venir aussi naturellement parce qu'à force de le faire, moi, je pense que c'est peut-être ça qui m'arrive. Il y a des choses où j'ai l'habitude de le faire.

Kim de My Sweet Discoveries

Et puis, à la fin je vois ma photo J. En fait, je me dis t'as respecté cette règle-là alors que ce n'était pas le but .

Kim de My Sweet Discoveries

Ouais. Génial! Ben écoute, merci pour ce conseil. Vraiment, oui, je pense que tu as raison dans l'idée ou je pense que c'est important de faire les photos avec son cœur. Et il y a beaucoup plus d'émotion qui va être transmise à travers la photo. Je trouve plutôt que quand tu dis OK maintenant, je fais une composition en C. Donc tu places tous les éléments de manière hyper organisé. Et finalement, il n'y a pas forcément une émotion qui passe à travers la photo.

Kim de My Sweet Discoveries

Et donc, justement, ça aussi, ça peut être un conseil intéressant. C'est que même quand vous partez sur un type de composition, de quand même essayer de donner une liberté à la photo et d'avoir une composition pas trop structurée. Parce que c'est vrai que sinon, je trouve qu'il y a moins d'émotion et un côté moins artistique. Moi, je suis aussi d'accord avec ton feedback. Et puis, tout à l'heure, tu parlais de ta double activité. Je voulais savoir comment tu t'organises un petit peu pour concilier ces deux métiers différents ?

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Avant tout, c'est la photographie et puis mon blog culinaire et puis mes activités que je peux avoir aussi autour du blog parce que je propose aussi des événements pour accompagner des personnes lors d'événements. En fait, je peux faire aussi un peu de traiteur. C'est avant tout une passion. Donc, quand on a une passion, je trouve que c'est facile de travailler sur cette passion. Après le travail, je travaille, je suis, je suis manager qualité d'une entreprise pharma.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Mon job d'enquête me passionne également. J'adore, j'adore mon job et j'ai trouvé cet équilibre-là entre vrai job professionnel et ma passion qui permet d'avoir une activité accessoire. Mais on va dire que je ne me prends pas trop la tête et j'essaie de me faire plaisir avant tout le monde dans les deux sens. Voilà deux activités. Je ne suis pas prête à abandonner mon job de manager pour me lancer en photographie parce que je m'épanouis tout simplement à moitié mon job.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Donc, dans mon organisation, c'est comme je te disais un petit peu, j'ai la chance de pouvoir travailler à 90 pour cent sur quatre jours. Donc j'ai mon vendredi pris pour faire ma passion, j'utilise mon week-end aussi pour ça. Et puis après, je ne te cache pas qu'une fois ma journée de travail terminée, je switch directement sur la passion food. Donc, l'organisation. Voilà, ça se fait assez naturellement. C'est vrai que des fois, c'est assez chargé dans la tête.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Ça bouillonne donc. Des fois, il faut un peu un peu stopper parce qu'on a toujours envie de faire plus. Ça peut-être un peu. Le côté frustrant pour moi, c'est que j'ai que trois jours. Et en même temps, je n'ai pas envie de réduire mon activité professionnelle à côté. Ça me convient totalement, donc j'essaie de ne pas être trop ambitieuse, ne pas ne pas viser l'impossible.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Et puis être resté un peu humble dans ces activités-là. Et puis, toujours garder le plaisir parce de faire ce dont on a envie je n'ai pas forcément d'autres conseils à donner, à part que voilà, le principal, c'est de se faire plaisir et après le reste suit.

Kim de My Sweet Discoveries

Et puis, je suis vraiment tout à fait d'accord et mise à part ça, je trouve ça vraiment chouette de savoir que tu aussi épanouie dans ton autre job parce que souvent, ce n'est pas le cas quand on voit des personnes qui ont deux activités en parallèle. Forcément, il y en a une fois, par exemple de manière alimentaire. Ils ont vraiment envie de switcher sur l'autre. Mais je trouve génial parce que du coup, c'est vrai comme tu disais, tu peux vraiment garder cette activité comme une passion, même si tu as des clients et des mandats.

Kim de My Sweet Discoveries

Mais je trouve chouette d'avoir cette approche. Finalement, tu fais deux choses quand même bien différentes. Les deux avec passion.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Et puis ça apporte aussi beaucoup. Parce que à la fois, si je suis épanouie dans mon vrai job, c'est parce que derrière à côté, j'ai ma passion et que je suis contente d'arrêter ma semaine et de passer sur cet univers food.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Et à l'inverse, après trois jours où on me parle de food, je suis contente de retrouver mon boulot, c'est vraiment une déconnexion à chaque fois qu'on va dans un autre monde.

Kim de My Sweet Discoveries

Ben franchement, en tout cas, comme tu le présentes, je trouve que t'as l'air d'avoir bien trouvé son équilibre. Et c'est top. En tout cas, ça fait plaisir des gens qui sont vraiment épanouis dans leur job. Et du coup, tu parlais aussi d'outils de planification qui te servent. Est-ce que tu peux nous en citer quelques uns, alors?

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

J'utilise surtout les outils de planification pour les posts sur Instagram et j'utilise Preview. Ça permet de planifier ses posts sur plusieurs, plusieurs semaines, plusieurs mois si l'on veut, donc. Moi, une fois que mes photos sont faites, qu'elles sont triées, qu'elles sont éditées, je vais de suite, les mettre dans Preview. Ça me permet aussi d'avoir une vision de ce que le feed va ressembler. Moi, j'aime bien avoir un combo de photos foncées et claires.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Et du coup, j'essaye un peu de respecter, ça sur mon feed. Parce que j'aime avoir ça comme ça et pas avoir des photos de toutes les couleurs différentes. Donc ça permet de visualiser en avance, de pouvoir aussi faire en fonction je sais pas des événements et de pouvoir déjà écrire vos textes pour mettre ces hashtags comme ça le jour J, il y a plus qu'à poster, donc ça, ça m'aide énormément parce que moi, je poste en général plus tôt le matin ou encore le matin.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Quand je me lève, j'ai déjà tout de prêt avant d'attaquer mon job je ne perds pas de temps, j'ai déjà tout de prêt pour pouvoir poster. On peut aussi prévoir ses stories, ses réels aussi. L'application, elle, a vachement évolué. Je trouve qu'on est pas mal maintenant.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Donc ça, c'est pour tout ce qui est Instagram après niveau organisation je suis en train de me mettre un peu à notion. Bon, j'avoue que moi, étant donné que ce n'est pas mon activité principale, je n'ai pas non plus des tonnes et des tonnes de clients et beaucoup de choses à gérer pour être sûre d'être dans les délais. J'arrive à gérer facilement ça avec des notes. Je sais que je vais devoir prendre des photos pour clients et pas des photos à faire tous les jours.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

J'ai un peu mes to do list, si tu veux sur mon iPhone. Moi, je marche beaucoup avec le téléphone. C'est quelque chose aussi qui m'aide beaucoup on parlait d'organisation tout à l'heure. En fait, je pars du principe qu'il faut que dès que j'aie 5 minutes, je puisse avoir sous la main ma photo.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Donc je marche beaucoup avec le téléphone. Donc je suis très informatique aussi. Je n'ai pas de notes papier et je fais mes notes sur mon téléphone. Donc, pour l'instant, je m'en sors juste avec l'application iPhone, donc j'ai ma to do list à chaque semaine de ce que je dois faire ma to do list, au mois dans mon agenda est planifié tous mes retours clients.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Et puis, ce qui est perso ce n'est pas dans mon agenda parce que c'est un peu ça change un peu toutes les semaines. Et puis après? Ouais, voilà, je vais mettre aussi à Notion parce que bon, je commence quand même à avoir un peu plus de deux choses à gérer. Et puis, je ne veux pas passer à côté de projets ou me dire j'ai envoyé tel truc à tel client. Je ne me souviens plus des prix.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Je me dis peut-être que si j'arrive à avoir ce suivi-là et on en parle beaucoup de l'application, notion apparemment qui je crois pour notre activité et pour beaucoup de personnes marche bien. Donc, j'essaye de lui mettre progressivement parmi bien d'autres choses. Mais pour l'instant, c'est vrai que le temps que j'ai passé à comprendre l'outil, ben va me faire perdre du temps pour le reste.

Kim de My Sweet Discoveries

Donc voilà, ça vient progressivement et c'est ça que pour les personnes qui nous écoutent, Notion c'est une sorte de planificateur. En fait, vous pouvez organiser toute votre vie, donc vous pouvez inscrire les restaurants où vous voulez aller les voyages que vous voulez faire, créer des notes, insérer des images, définir des tâches de priorités, avoir une vision aussi de vraiment votre agenda, façon rétro planning avec une timeline où vous pouvez vraiment organiser votre temps, définir des priorités, assigner des personnes à certaines tâches. Donc vraiment, c'est un outil hyper hyper puissant.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Et d'ailleurs, j'ai enregistré un épisode avec un coach qui nous en parlera plus de détails. Mais justement, comme je disais, je pense que ça prend un moment pour se former. Je recommanderais plutôt d'acheter une formation ou de suivre un petit peu un programme, à moins, bien sûr, que vous ayez le temps de tâtonner. Oui, moi à mes débuts, j'étais un petit peu

réticente j'en avais entendu parler depuis un petit moment. Et comme toi, tu sais tu guignes un peu et puis après t'oses pas trop car ça a l'air quand même d'être une immense boîte noire.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

C'est ça, ouais. Et puis, ça a l'air tellement puissant quand je n'ai juste pas envie de me lancer dans le truc pour faire un truc de bateau que j'ai déjà avec mes notes, alors je me dis quitte à passer sur cet outil, autant le faire bien avec le rendu que l'on peut voir sur des personnes qui l'utilisent déjà.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Justement, j'ai dit je pense que la petite formation va être nécessaire pour faire accélérer le processus. J'attends avec impatience ton podcast sur le sujet.

Kim de My Sweet Discoveries

Cool ça fait plaisir quand tu enregistres un podcast sur un sujet et que finalement, le besoin vient avant la sortie du podcast, c'est top ! Ça fait plaisir de créer un contenu qui répond vraiment à des besoins, des attentes. En l'occurrence c'est justement, un coach qui fait du coaching, qui a développé son programme, qu'il a appelé Lifetion mais en gros, c'est Notion, mais qui est un petit peu encore plus puissant, plus poussé, avec un petit peu des fonctionnalités.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Mais c'est vraiment super parce que du coup, par exemple, tu peux définir aussi un contexte à chaque tâche. Par exemple, dire Ah ben voilà, préparer le mood board je peux le faire sur une terrasse, ça, je peux faire quand je n'ai pas de Wi-Fi, ce genre de choses. Et après tu as aussi la possibilité de filtrer des tâches par contexte ailleurs et aussi de connecter, bien sûr à ton téléphone l'application si tout d'un coup tu es dans le tram, bam, tu peux voir des choses quand tu es dans le tram.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

C'est ça qui est important pour moi, c'est d'avoir vraiment l'outil qui soit sur le téléphone

Kim de My Sweet Discoveries

Tu peux nous raconter comment nous ressemble, à quoi ressemble un vendredi type ?

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Alors en général, du coup, le vendredi, je suis vraiment toute seule. Tout est prêt pour faire une recette donc en général je vais faire le maximum de recettes le vendredi mais j'aime bien aussi partager.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Donc ça va être des choses. Par exemple, des gâteaux, des choses comme ça. Ou alors un petit dej qui, du coup, plutôt individuel. Mais si j'ai envie de faire une photo où ça va être une répétition de choses avec par exemple deux assiettes comme ça, je vais plutôt planifier pour le week end. Donc je vais faire allez, une ou deux photos, peut être le vendredi, mais je vais aussi prendre du temps le vendredi pour un retour, pour travailler sur le front de l'activité, pour prospecter un peu, pour mettre à jour mon blog, pour écrire mes recettes.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Par exemple, le travail créatif qu'il y a, il faut le faire. Mais il y a des choses qui me plaisent. Il y a des choses qui me plaisent moins. Voilà je suis en train de travailler aussi sur la communication de mon activité, par exemple aujourd'hui je vais travailler sur la préparation de documents visuels ou du nouveau logo des choses comme ça. Et puis toute la communication qu'il peut y avoir autour de mon activité que je fais pas beaucoup.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Mais du coup, ça peut avoir aussi un effet, un effet de négatif ou derrière certaines pertes de marque. Ou certains clients ne verraient pas que moi aussi je fais ce genre d'activité là. Donc, j'utilise les vendredis pour développer un peu le fond de l'activité. Comme ça, je suis un peu plus tranquille et je peux me replonger un peu dans le PC.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Moi, je suis très bio et local, donc je vais aussi un peu découvrir ce qui se passe autour de moi dans ma région, de découvrir un peu des terres du quartier, puis créer des relations avec des avec des personnes comme ça pour pouvoir apprécier le travail dans le futur avec eux, que ce soit pour, pour les accompagner sur des événements food ou pour les aider s'ils en ont besoin, pour avoir des contenus, des photos. J'ai aussi travaillé pour un restaurant.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Donc je vais. Je vais garder mon vendredi pour aller, par exemple chez le client, faire les photos le vendredi. Moi, je le fais tout dans la foulée, donc si j'ai fait un shooting, je retouche tout de suite. Je n'attends pas une semaine. C'est vraiment tout de suite comme ça. Je peux passer à autre chose après. Donc, si je joue trois photos de week end en général, elles sont déjà traitées à la fin du week end voir dans l'heure qui suit le shooting.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

J'y reviens des fois, mais ça me permet aussi de faire ça parce que je trouve que les photos, parfois on a une impression, un rendu qui peut nous satisfaire. Et je trouve que c'est toujours bien d'y retourner pour voir si vraiment ça, ça colle avec ce qu'on avait envie à la base. Donc, c'est pour ça que en faisant le tout dans la foulée, ça permet au long de la semaine de revenir sur mes photos.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Et puis de les retraiter si besoin et de prévoir du coup toute l'organisation des poste derrière pour et d'envoyer aux clients après les séries de photos.

Kim de My Sweet Discoveries

Génial, merci c'est super intéressant. Oui, je suis d'accord avec toi, c'est vrai que c'est pas mal toujours de revenir sur les photos avec un oeil un peu plus frais et de temps en temps. Tu vois les petits détails qui t'avaient échappé ou tu te rends compte que tu aurais aimé. que les couleurs sont un peu plus saturées ou telle ou telle chose. Je valide tout à fait cette approche. Et puis écoute, je voulais te remercier pour ton temps et pour cette interview super intéressante c'était vraiment un plaisir pour moi de t'accueillir. Et puis, il y a encore plein de thématiques que nous n'avons pas abordées. Peut être qu'on pourra se retrouver dans un prochain épisode pour parler d'autres sujets avec grand plaisir.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

Écoute avec grand plaisir. Merci beaucoup, Kim, c'était vraiment un grand bonheur d'être avec toi aujourd'hui.

Kim de My Sweet Discoveries

Bah écoute, merci beaucoup. Eva vraiment plaisir partagé à 200. À bientôt.

Eva de Un petit oiseau dans la cuisine

A bientôt. Bye!

### **Kim de My Sweet Discoveries**

J'espère que vous avez aimé ce podcast. Si c'est le cas, abonnez-vous pour ne manquer aucun de mes conseils food photo, marketing ou entrepreneuriat qui vous guideront dans le monde de la photo? Laissez-moi un cinq étoiles, ça me ferait super plaisir. Et dernière bonne nouvelle, j'ai encore un cadeau pour vous. J'ai réalisé un guide de plus de 45 pages pour créer le feed Instagram de vos rêves, ceux qui vous permettra de gagner de nouveaux abonnés et de faire prospérer votre business.

Ce guide est gratuit, en tout cas pour l'instant. Pour le trouver, c'est très simple, il vous suffit de taper sur Google My Sweet Discoveries guide Instagram, My Sweet Discoveries en trois mots, guide Instagram. Ensuite, vous tomberez sur ma page Instagram où vous aurez différents kits gratuits, dont celui-ci. Le lien sera également en notes de ce podcast.

A très bientôt pour un nouveau podcast et Sweet Fin de journée.