



L'Amazone
en Chet'e

Keith SONON

Biographie Chet'e Keith



L'Amazone en Chette à l'assaut du Guinness Records

Keith Vanessa Yabo SONON est une cheffe d'origine béninoise vivant en France, portée par une passion particulière pour la cuisine et une ambition sans limites. Sa couleur préférée, le blanc, symbolise à ses yeux la pureté, le commencement et la page blanche sur laquelle elle écrit chaque jour son histoire culinaire. Aujourd'hui, elle va à l'assaut du Record mondial Guinness du marathon culinaire le plus long et tout porte à croire qu'elle est née pour le battre.

UN PARCOURS FORGÉ PAR LA PASSION

Née avec l'amour des saveurs, Keith a très tôt passé son temps en cuisine « derrière les tatas » plutôt que sur ses cahiers. Pourtant, sous l'influence de ses parents, elle s'est d'abord orientée vers une formation dans le management commercial opérationnel, obtenant un BTS, convaincue que la gestion serait utile à tout projet. Mais deux ans après, un déclic s'opère : elle réalise que sa place n'est nulle part ailleurs que derrière les fourneaux.

Elle passe alors un marché avec sa mère : **tenter sérieusement sa chance dans la cuisine avant de reprendre éventuellement ses études**. Keith intègre alors une école d'art culinaire où elle décroche un CAP et un BP (Brevet Professionnel) en deux ans. Rapidement repérée pour son talent, elle se voit confier les clés de cuisines professionnelles par des patrons qui croient en elle.

Cette expérience terrain fut décisive. Bien au-delà de la technique, elle y a affirmé son style personnel et a confirmé son amour pour la cuisine. Son aisance derrière les fourneaux s'est avérée efficace et lui a permis de découvrir de nouvelles techniques qu'elle compte bien mettre en œuvre pour atteindre ses objectifs.



(+229) 01 66 28 82 82



sononkeith@gmail.com



www.keithsonon.bj



L'Amazone en Cheffe

Keith SONON

UNE CUISINE À 3 QUALIFICATIFS

Keith définit sa cuisine en trois mots.

Fusionnelle : Elle opère un métissage unique entre les techniques apprises en école hôtelière française et les héritages culinaires africains.

Savoureuse : Elle est en recherche constante du bon goût, du produit juste, de l'équilibre parfait.

Généreuse : Keith est une amoureuse de la cuisine et est guidée par l'envie de faire plaisir à travers ses repas.

Ses créations naissent souvent d'une inspiration spontanée caractérisée par les repas locaux qu'elle imagine avec une touche de gastronomie française. Perfectionniste, elle teste, affine et fait goûter autour d'elle, toujours en quête du rendu idéal.



LE DÉFI GUINNESS RECORD : une consécration et un engagement Sa plus grande fierté à ce jour : participer à un Guinness World Record, un défi pour lequel elle s'entraîne quotidiennement, convaincue de sa réussite. Pendant 15 jours, elle s'engage à valoriser la gastronomie béninoise en proposant une variété de plats du Bénin, afin d'inscrire son pays dans le livre des records.

Zen et confiante, Keith vit cette échéance avec sérénité, sans regret, consciente que chaque étape de son parcours l'a construite.



VISION ET MESSAGE

Keith se donne 5 ans pour concrétiser de nouveaux projets après le record. Fière de représenter le Bénin, elle adresse un message à sa communauté : « **Faites ce que vous avez envie de faire. Si vous avez envie de gonfler des ballons toute la journée, faites-le, mais faites-le bien. Ne suivez pas les injonctions des autres : au bout du compte, la lassitude guette. Embrassez votre passion, et on n'en parle plus.** »

Une philosophie de vie qu'elle incarne pleinement, une cheffe, une future recordwoman à suivre.



(+229) 01 66 28 82 82



sononkeith@gmail.com



www.keithsonon.bj