

# PHOTOGRAPHIE CULINAIRE : SUBIMEZ VOS PLATS AVEC UN SIMPLE SMARTPHONE



EDITION FUSIANIMA

# **Photographie culinaire : sublimez vos plats avec un simple smartphone**

*Par Fusianima Expert*

ÉDITIONS FUSIANIMA

[Lire la version interactive sur Fusianima.com](http://Fusianima.com)

# Table des matières

Chapitre 1 : L'Art de Manger avec les Yeux : Introduction à la Photographie Culinaire	4
Chapitre 2 : Votre Studio dans la Poche : Optimiser les Réglages de votre Smartphone	7
Chapitre 3 : La Magie de la Lumière Naturelle : Votre Meilleure Alliée Gratuite	10
Chapitre 4 : Angles de Vue : Trouver le Meilleur Profil de votre Plat	13
Chapitre 5 : Composition et Mise en Scène : Les Règles d'Or du Cadrage	16
Chapitre 6 : Le Stylisme Culinaire : L'Art de Rendre l'Assiette Irrésistible	19
Chapitre 7 : Accessoires et Fonds : Créer une Ambiance Unique	22
Chapitre 8 : La Théorie des Couleurs : Harmoniser les Aliments et le Décor	25
Chapitre 9 : Capturer le Mouvement : Apporter de la Vie à vos Photos	28
Chapitre 10 : Retouche Mobile : sublimer vos clichés en quelques swipes	31
Chapitre 11 : Le Guide de Survie au Restaurant : Shooter discrètement et efficacement	34
Chapitre 12 : Storytelling Culinaire : Raconter une histoire au-delà de la recette	37
Chapitre 13 : Stratégie Réseaux Sociaux : Partager pour engager	40

# Chapitre 1

## L'Art de Manger avec les Yeux : Introduction à la Photographie Culinaire

L'Art de Manger avec les Yeux : Introduction à la Photographie Culinaire

Bienvenue dans l'univers de la photographie culinaire au smartphone. Avant de manipuler les réglages de votre appareil, il est essentiel de comprendre que la photographie de nourriture est bien plus qu'une simple capture d'image : c'est une invitation à la dégustation.

Pourquoi la photo culinaire est-elle capitale aujourd'hui ?

À l'ère du numérique et des réseaux sociaux, l'image est devenue le premier vecteur de communication pour le goût. Que vous soyez un passionné de cuisine, un blogueur ou un restaurateur, maîtriser cet art est un atout majeur.

- La vitrine digitale : Vos réseaux sociaux (Instagram, Pinterest) sont souvent le premier point de contact entre vos créations et le monde.
- Le partage d'émotion : Une photo réussie transmet la chaleur d'un plat réconfortant ou la fraîcheur d'une salade estivale instantanément.
- Démocratisation technologique : Grâce aux progrès des capteurs de nos smartphones, il n'a jamais été aussi simple de produire des images de qualité professionnelle sans investir dans un matériel coûteux.

Comprendre la psychologie visuelle appliquée à l'assiette

On ne regarde pas une photo de pizza comme on regarde un paysage. Le cerveau humain est programmé pour identifier des indices de plaisir et de nutrition à travers la

vue.

- La théorie des couleurs : Le rouge et le jaune stimulent l'appétit, tandis que le vert évoque la santé et la fraîcheur.
- L'instinct de fraîcheur : L'œil cherche des reflets de lumière (brillance), des herbes aromatiques bien vertes ou des textures croquantes qui prouvent la qualité des produits.
- L'ordre et le chaos : Une assiette trop symétrique peut paraître artificielle. Un léger désordre maîtrisé (quelques miettes, une goutte de sauce) rend le plat vivant et accessible.

#### Étape 1 : Changer son regard sur un plat ordinaire

La photographie culinaire commence par l'observation avant même de sortir son téléphone. Voici comment transformer un simple plat de pâtes en une œuvre d'art.

- Trouver l'angle de gloire : Chaque plat a un "meilleur profil". Tournez l'assiette, observez comment la lumière sculpte les volumes.
- Isoler le "héros" : Identifiez l'élément principal (une crevette grillée, une herbe fraîche, une coulure de fromage) et faites-en le point central de votre attention.
- Simplifier la scène : Débarrassez l'arrière-plan des éléments perturbateurs (miettes sales, verres vides, téléphones) pour ne laisser que l'essentiel.

#### Étape 2 : Analyser la lumière naturelle

La lumière est l'ingrédient secret de toute belle photo. Pour débiter, oubliez le flash de votre smartphone.

- Placez-vous toujours près d'une fenêtre, mais évitez le soleil direct qui crée des ombres trop dures.

- Observez d'où vient la lumière : une lumière latérale (qui vient du côté) est idéale pour révéler les textures des aliments.

- Utilisez une feuille de papier blanc pour déboucher les ombres si un côté du plat est trop sombre.

### Étape 3 : Adopter la posture du photographe

Photographier à hauteur d'homme est souvent une erreur courante qui aplatit les perspectives culinaires.

- La vue de dessus (Flatlay) : Idéale pour les tables dressées, les pizzas ou les compositions graphiques.

- L'angle à 45 degrés : C'est la vue classique du convive assis à table ; elle donne une sensation de proximité et de réalisme.

- Le plan macro : Approchez-vous pour capturer les détails infimes (grains de sel, bulles de boisson) et créer une immersion totale.

*LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas la perfection clinique. La photo culinaire moderne célèbre l'imperfection : une cuillère déjà plongée dans le plat ou une serviette légèrement froissée raconte une histoire de partage et rend votre image beaucoup plus engageante pour celui qui la regarde.*

# Chapitre 2

## Votre Studio dans la Poche : Optimiser les Réglages de votre Smartphone

Module : Votre Studio dans la Poche : Optimiser les Réglages de votre Smartphone

Transformer un simple téléphone en outil de photographie professionnelle commence par une règle d'or : ne laissez plus l'appareil décider pour vous. En prenant la main sur les réglages manuels, vous passez d'un "cliché souvenir" à une véritable œuvre culinaire.

Étape 1 : Dompter la mise au point et l'exposition

Le plus grand défaut des photos amateurs est une image trop sombre ou un sujet flou. Voici comment reprendre le contrôle instantanément :

- Le verrouillage AF/AE : Ne vous contentez pas de cliquer. Restez appuyé deux secondes sur la zone la plus importante de votre plat à l'écran. Un message "Verrouillage AF/AE" apparaîtra. Cela empêche le téléphone de recalculer la lumière si vous bougez.
- Le curseur de luminosité : Une fois le point verrouillé, un petit soleil (ou un curseur) apparaît à côté du carré de mise au point. Glissez-le vers le bas pour assombrir et créer une ambiance feutrée, ou vers le haut pour un rendu frais et lumineux.
- Le point d'intérêt : En photo culinaire, faites toujours la mise au point sur l'élément de texture le plus proche de l'objectif (un grain de sel, une herbe aromatique, le coulant d'un chocolat).

Étape 2 : Maîtriser le Mode Portrait pour un "Bokeh" naturel

Le mode Portrait n'est pas réservé aux visages. C'est votre meilleur allié pour isoler un plat de son environnement.

- La distance de sécurité : Pour que l'effet de flou d'arrière-plan fonctionne, placez-vous entre 1 et 2 mètres de votre sujet. Si vous êtes trop près, le logiciel ne parviendra pas à séparer le plat du fond.

- Le réglage de l'ouverture (f) : Si votre smartphone le permet, réglez l'ouverture simulée. Un chiffre petit (comme f/2.8) donnera un flou artistique intense, tandis qu'un chiffre plus grand (comme f/8) gardera plus de détails nets sur la table.

- Surveillez les bords : Le mode Portrait peut parfois "manger" les bords d'une fourchette ou d'un verre transparent. Vérifiez bien le détournage sur votre écran avant de déclencher.

### Étape 3 : Utiliser les fonctions cachées des capteurs

Les réglages profonds de votre application "Appareil Photo" cachent des outils de précision indispensables.

- La Grille de composition : Activez la grille (3x3) dans vos réglages. Placez le centre de votre plat sur l'un des quatre points d'intersection. C'est le secret d'une image équilibrée et dynamique.

- Le Niveau à bulle intégré : Pour les photos prises du dessus (Flatlay), deux croix apparaissent souvent au centre de l'écran. Superposez-les parfaitement pour garantir que votre téléphone est parfaitement parallèle à la table, évitant ainsi les perspectives déformées.

- Désactiver le HDR automatique : Parfois, le HDR aplatit les ombres et rend la nourriture peu naturelle. Essayez de le désactiver pour redonner du contraste et du relief à vos plats.

### Étape 4 : Choisir le bon objectif (Grand Angle vs Téléobjectif)

Si votre smartphone possède plusieurs lentilles, chacune a une fonction précise en cuisine.

- L'objectif x1 (Standard) : Polyvalent, mais il a tendance à déformer les assiettes si vous êtes trop près (effet "gros nez").
- L'objectif x2 ou x3 (Téléobjectif) : C'est l'objectif idéal. Il permet de photographier de plus loin tout en "écrasant" les perspectives, ce qui rend les proportions du plat beaucoup plus esthétiques et professionnelles.
- L'ultra grand-angle (x0.5) : À utiliser uniquement pour photographier une table entière dans un restaurant. Évitez-le pour un plat unique, car il déforme les bords de l'image.

*LE CONSEIL PRO : N'utilisez jamais le zoom numérique (en pinçant l'écran avec vos doigts). Cela détruit la qualité de l'image et crée du "bruit" (des petits grains moches). Si vous voulez cadrer plus serré, utilisez les boutons de zoom optique (x2, x3) ou rapprochez-vous physiquement de votre assiette.*

# Chapitre 3

## La Magie de la Lumière Naturelle : Votre Meilleure Alliée Gratuite

### La Magie de la Lumière Naturelle : Votre Meilleure Alliée Gratuite

En photographie culinaire, la lumière est l'ingrédient secret qui transforme un plat banal en une œuvre d'art irrésistible. Oubliez le flash de votre smartphone qui écrase les volumes ; la lumière du jour est votre outil le plus précieux pour révéler les textures et les couleurs réelles de vos aliments.

#### Étape 1 : Localiser la source de lumière idéale

Le secret ne réside pas dans l'intensité de la lampe, mais dans la proximité d'une fenêtre. Pour obtenir un rendu professionnel avec votre smartphone, suivez ces règles simples :

- Installez votre table à moins d'un mètre d'une fenêtre bien exposée.
- Privilégiez une lumière latérale (venant du côté) : elle crée des ombres douces qui donnent du relief à votre plat.
- Évitez la lumière directe du soleil qui crée des zones blanches "brûlées" et des ombres trop noires.
- Éteignez systématiquement les lumières artificielles (ampoules du plafond) pour éviter les mélanges de couleurs orangées et bleutées peu flatteurs.

#### Étape 2 : Profiter de la "Golden Hour" pour les gourmets

La "Golden Hour" correspond au moment où le soleil est bas sur l'horizon, offrant

une lumière chaude, dorée et très flatteuse.

- Le matin (lever du soleil) : Idéal pour les petits-déjeuners, les bols de granola ou les cafés fumants. La lumière est pure et douce.

- La fin d'après-midi : Parfaite pour les plats réconfortants et les ambiances tamisées. Elle accentue le côté gourmand et chaleureux de vos recettes.

- Le conseil météo : Un ciel légèrement nuageux est votre meilleur ami. Les nuages agissent comme une immense softbox naturelle.

### Étape 3 : Utiliser des diffuseurs de fortune

Si le soleil tape trop fort contre votre vitre, il va créer des contrastes agressifs qui coupent l'appétit. Voici comment fabriquer vos propres diffuseurs gratuits :

- Le rideau blanc : Un voilage fin devant la fenêtre transforme une lumière dure en une lumière douce et enveloppante.

- Le papier sulfurisé : Scotchez une feuille de papier cuisson sur votre vitre. C'est le diffuseur parfait pour les petits objets ou les textures délicates.

- Le drap blanc : Idéal si vous travaillez sur une grande surface ou une table de banquet.

### Étape 4 : Éviter les ombres dures et déboucher les noirs

Une ombre trop marquée peut rendre un plat visuellement "lourd" ou peu engageant. Pour équilibrer la luminosité, vous devez renvoyer la lumière vers les zones sombres :

- Identifiez le côté sombre de votre plat (à l'opposé de la fenêtre).

- Placez un réflecteur maison : un simple carton blanc, une plaque de polystyrène ou même une grande serviette blanche.

- Approchez le réflecteur du plat jusqu'à ce que vous voyiez les ombres s'éclaircir sur l'écran de votre smartphone.
- Si vous voulez un effet plus spectaculaire, utilisez une feuille d'aluminium froissée pour un reflet plus intense.

*LE CONSEIL PRO : Ne vous fiez pas uniquement au réglage automatique de votre smartphone. Une fois votre plat cadré, appuyez sur la zone la plus claire de l'image sur votre écran, puis faites glisser le petit curseur de soleil vers le bas pour baisser l'exposition. Cela permet de conserver les détails dans les blancs (comme la mousse d'un cappuccino ou le brillant d'une sauce).*

# Chapitre 4

## Angles de Vue : Trouver le Meilleur Profil de votre Plat

### Angles de Vue : Trouver le Meilleur Profil de votre Plat

Le choix de l'angle est l'une des décisions les plus cruciales en photographie culinaire. Avec un smartphone, changer simplement l'orientation de votre objectif peut transformer un plat banal en une œuvre d'art appétissante.

#### 1. La Vue de Dessus (Flatlay) : L'Art de la Géométrie

La vue de dessus, ou "Flatlay", consiste à placer votre smartphone parallèlement à la table, juste au-dessus du plat.

- Quand l'utiliser : Idéal pour les plats plats (pizzas, tartes, cookies) ou les compositions de plusieurs bols et accessoires.
- L'objectif : Mettre en avant le graphisme, les couleurs et la disposition des ingrédients sur la table.
- Le point fort : Elle élimine les problèmes de perspective et permet de raconter une histoire complète avec des accessoires (couverts, serviettes, ingrédients bruts).
- Astuce smartphone : Activez le quadrillage dans vos réglages pour vous assurer que votre téléphone est parfaitement horizontal.

#### 2. L'Angle à 45 Degrés : La Vue du Gourmand

C'est l'angle le plus naturel, car il correspond exactement à la perspective d'une personne assise à table devant son assiette.

- Quand l'utiliser : Pour la grande majorité des plats en sauce, les salades ou les assiettes composées.
- L'objectif : Montrer à la fois le dessus et le côté du plat pour donner une sensation de volume.
- Le point fort : Cet angle crée une sensation d'immersion immédiate qui invite le spectateur à déguster le plat.
- Astuce smartphone : Utilisez le mode Portrait pour flouter légèrement l'arrière-plan et faire ressortir le plat principal.

### 3. La Vue de Face (Angle 0°) : Donnez de la Hauteur

Ici, on place l'objectif à la même hauteur que l'aliment, face à lui.

- Quand l'utiliser : Indispensable pour les aliments "empilés" comme les burgers, les pancakes, les pâtisseries à couches ou les boissons.
- L'objectif : Mettre en valeur la structure, les textures internes et la verticalité du plat.
- Le point fort : Elle donne une impression de puissance et de générosité à votre sujet.
- Astuce smartphone : Baissez-vous physiquement ! Votre téléphone doit être perpendiculaire au support pour ne pas déformer les lignes du plat.

### 4. Comment choisir le bon angle en 3 questions ?

Avant de déclencher, posez-vous systématiquement ces questions pour identifier le "profil" idéal de votre sujet :

- Où se trouve l'intérêt principal ? Si c'est le dressage sur le dessus, choisissez le Flatlay. Si c'est l'épaisseur, choisissez la Vue de face.
- Y a-t-il du relief ? Pour un plat avec beaucoup de textures mélangées, l'angle à 45

degrés sera le plus flatteur.

- Quelle histoire je raconte ? Une table partagée entre amis (Flatlay) ou un plaisir solitaire et gourmand (45°).

*LE CONSEIL PRO : Évitez d'utiliser le zoom numérique de votre smartphone pour ajuster votre angle. Approchez-vous ou éloignez-vous physiquement de votre assiette. Le zoom dégrade la qualité de l'image et peut écraser les perspectives, rendant votre plat moins appétissant.*

# Chapitre 5

## Composition et Mise en Scène : Les Règles d'Or du Cadrage

La Règle des Tiers : Équilibrez votre Image

La règle des tiers est la base fondamentale pour transformer un simple cliché en une photo professionnelle. Elle permet d'éviter les images trop statiques ou centrées.

Étape 1 : Activez le quadrillage de votre smartphone

- Allez dans les réglages de votre appareil photo.
- Activez l'option "Grille" ou "Quadrillage".
- Deux lignes horizontales et deux lignes verticales apparaîtront sur votre écran, divisant l'image en 9 zones égales.

Étape 2 : Positionnez votre sujet sur les points de force

- Ne placez pas votre plat pile au centre de l'écran.
- Placez l'élément principal (le cœur du plat, une garniture précise) sur l'une des intersections des lignes.
- Utilisez les lignes verticales pour aligner un verre ou une bouteille.
- Utilisez les lignes horizontales pour marquer la ligne d'horizon de votre table.

Les Lignes Directrices : Guidez le Regard

Les lignes directrices servent de "chemin" visuel pour amener l'œil du spectateur directement vers votre plat principal.

### Étape 3 : Utilisez les accessoires comme flèches visuelles

- Disposez vos couverts (fourchettes, couteaux) de manière à ce qu'ils pointent vers l'assiette.
- Utilisez les bords d'un torchon ou d'un chemin de table pour créer une diagonale.
- Alignez des ingrédients bruts (herbes aromatiques, grains de poivre) pour tracer une ligne imaginaire.

### L'Espace Négatif : Laissez Respirer votre Composition

L'espace négatif correspond aux zones "vides" de votre photo. Contrairement aux idées reçues, le vide est aussi important que le plein.

### Étape 4 : Évitez la surcharge visuelle

- Laissez des zones neutres (fond de table, bois, nappe unie) autour de votre assiette.
- L'espace négatif permet de souligner le sujet en éliminant les distractions.
- Il apporte une sensation de clarté et de modernité à vos réseaux sociaux.
- Utilisez le vide pour insérer plus tard du texte ou un logo si nécessaire.

### L'Équilibre Visuel : Créez une Harmonie

Une bonne composition repose sur une répartition judicieuse des "poids" visuels dans l'image.

### Étape 5 : Répartissez les masses et les couleurs

- Si votre plat principal est imposant et situé à gauche, placez un accessoire plus petit (un verre, un petit bol de sauce) en haut à droite pour compenser.
- Jouez avec les contrastes de couleurs : un ingrédient coloré peut équilibrer une zone

d'ombre.

- Variez les hauteurs : un élément haut (verre) posé à côté d'un élément plat (assiette) crée une dynamique visuelle intéressante.

*LE CONSEIL PRO : Pour un rendu professionnel immédiat avec votre smartphone, utilisez le mode "Portrait". Cela floutera légèrement l'arrière-plan (espace négatif) pour créer une profondeur de champ artificielle, ce qui isolera parfaitement votre sujet tout en renforçant l'impact des lignes directrices.*

# Chapitre 6

## Le Stylisme Culinaire : L'Art de Rendre l'Assiette Irrésistible

### Le Stylisme Culinaire : L'Art de Rendre l'Assiette Irrésistible

Le stylisme culinaire est l'étape cruciale qui transforme un simple repas en une image appétissante. Avec un smartphone, la clé ne réside pas dans la technique de l'appareil, mais dans la manière dont vous sculptez la réalité dans l'assiette.

#### Étape 1 : Les bases du dressage professionnel

Pour un rendu digne d'un grand restaurant, la structure de votre plat doit être pensée avant même de commencer à cuisiner.

- La règle de l'asymétrie : Évitez de tout centrer parfaitement. Placez l'élément principal légèrement sur le côté pour créer un dynamisme visuel.
- Le "Negative Space" (Espace vide) : Ne remplissez pas toute l'assiette. L'espace vide permet à l'œil de se concentrer sur la nourriture.
- La règle des nombres impairs : Disposez vos éléments (trois asperges, cinq tomates cerises) par chiffres impairs pour un rendu plus naturel et harmonieux.
- La vaisselle : Privilégiez des assiettes mates et de couleurs neutres (blanc, gris, beige) pour ne pas voler la vedette aux aliments.

#### Étape 2 : L'utilisation stratégique des garnitures

Les garnitures ne sont pas là pour le goût, mais pour apporter de la couleur et du relief à votre composition.

- La fraîcheur avant tout : Utilisez des herbes aromatiques (basilic, coriandre, aneth) que vous aurez conservées dans de l'eau glacée jusqu'au dernier moment.

- Le contraste des couleurs : Si votre plat est monochrome (ex: un velouté de courge orange), ajoutez une touche opposée (ex: quelques gouttes de crème blanche ou des pépins de grenade rouges).

- Le saupoudrage maîtrisé : Évitez de saupoudrer de trop haut. Placez délicatement les graines, les épices ou les fleurs comestibles avec une pince de précision.

### Étape 3 : Les astuces de "maquillage" pour l'effet Foodporn

L'appareil photo "mange" la brillance des aliments. Il faut donc tricher légèrement pour que tout paraisse juteux et frais.

- Le pinceau d'huile : Passez un léger coup de pinceau imbibé d'huile végétale sur vos viandes ou légumes rôtis juste avant de déclencher pour un aspect brillant irrésistible.

- Le brumisateur d'eau : Pour les salades et les fruits, vaporisez une fine brume d'eau. Cela donne une impression de "cueilli du matin".

- Le substitut de sauce : Si une sauce est trop liquide, épaissez-la avec un peu de fécule pour qu'elle nappe parfaitement l'aliment sans couler au fond de l'assiette.

- La sous-cuisson : Pour les légumes verts, cuisez-les très peu de temps et plongez-les dans l'eau glacée pour fixer la chlorophylle et garder une couleur éclatante.

### Étape 4 : Gestion des textures et de la hauteur

Une photo de plat à plat (vue de dessus) manque souvent de vie. Il faut créer de la profondeur.

- Empiler les éléments : Au lieu d'étaler, montez en hauteur. Superposez les tranches de viande ou les couches de pancakes pour créer du volume.

- Le jeu des textures : Mélangez le croquant (graines, noisettes), le fondant (sauce, fromage) et le fibreux (herbes, légumes) pour stimuler l'imagination gustative du spectateur.
- Le point focal : Choisissez un élément précis (une goutte de jaune d'œuf, un grain de sel) sur lequel vous ferez la mise au point avec votre smartphone.

*LE CONSEIL PRO : Travaillez toujours sur des aliments froids ou à température ambiante pour vos séances photo. La chaleur flétrit les herbes en quelques secondes et crée de la condensation indésirable sur vos optiques de smartphone !*

# Chapitre 7

## Accessoires et Fonds : Créer une Ambiance Unique

Module : Accessoires et Fonds : Créer une Ambiance Unique

Le secret d'une photo culinaire réussie ne réside pas seulement dans le plat, mais dans l'univers que vous créez tout autour. Avec un smartphone, la gestion des textures et des couleurs est primordiale pour donner du relief à vos clichés.

### 1. Choisir la vaisselle adaptée au smartphone

- Privilégiez la vaisselle mate : Les finitions brillantes créent des reflets disgracieux, particulièrement difficiles à gérer avec le petit capteur d'un smartphone.
- Utilisez des petits contenants : Une assiette standard paraît immense à l'image. Des assiettes à dessert ou des bols de taille moyenne permettent de remplir le cadre plus facilement.
- Mettez sur des couleurs neutres : Le blanc cassé, le gris anthracite ou le beige mettent en valeur les couleurs naturelles des aliments sans les étouffer.
- Évitez les motifs trop chargés qui détournent l'attention du sujet principal.

### 2. Jouer avec les textures : Bois, Lin et Matières

- Le bois brut : Idéal pour apporter de la chaleur. Utilisez une vieille planche à découper ou une table de récupération pour un aspect authentique.
- Le lin et le coton : Un torchon légèrement froissé ou une serviette en lin ajoutent du mouvement et de la douceur à la composition.

- Le contraste des matières : Superposez une assiette en céramique rugueuse sur un tissu lisse pour créer de la profondeur visuelle.

- Les éléments naturels : Quelques miettes, des herbes fraîches ou des épices parsemées renforcent le côté "vivant" de la scène.

### 3. Fabriquer ses propres fonds photo à moindre coût

- La planche de bois peinte : Achetez une planche de contreplaqué fine, peignez-la avec un échantillon de peinture murale mate, puis poncez légèrement pour un effet patiné.

- Le papier peint "trompe-l'œil" : Des chutes de papier peint imitation brique, béton ou marbre collées sur un carton rigide font d'excellents fonds légers et amovibles.

- Le carrelage individuel : Un grand carreau de grès cérame (effet pierre ou ciment) acheté à l'unité en magasin de bricolage est un support parfait pour le flatlay (vue de dessus).

- Les plaques de cuisson : Une vieille plaque de four bien culottée et noircie offre un fond texturé incroyable pour un style industriel ou rustique.

### 4. Maîtriser les trois styles incontournables

- Le style Rustique : Utilisez du bois foncé, des tissus épais, des couverts vintage chinés et une lumière latérale marquée pour créer des ombres portées.

- Le style Moderne / Urbain : Optez pour des fonds effet béton gris, de la vaisselle noire ou métallique et des compositions très géométriques.

- Le style Minimaliste : Travaillez sur un fond blanc ou pastel très clair, avec un seul accessoire fort et beaucoup d'espace négatif (vide) pour laisser respirer le plat.

*LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas la perfection symétrique. En photographie culinaire au smartphone, l'imperfection maîtrisée (une serviette jetée nonchalamment, quelques grains de sel) rend l'image beaucoup plus appétissante et réaliste pour votre audience.*

# Chapitre 8

## La Théorie des Couleurs : Harmoniser les Aliments et le Décor

Module : La Théorie des Couleurs — Harmoniser les Aliments et le Décor

En photographie culinaire, la couleur n'est pas qu'une question d'esthétique : c'est un outil puissant pour diriger le regard et susciter une émotion immédiate chez celui qui regarde votre photo. Avec votre smartphone, comprendre comment associer les teintes va transformer un simple cliché en une image digne d'un magazine.

L'Outil Indispensable : Le Cercle Chromatique

Le cercle chromatique permet de comprendre les relations entre les couleurs. Pour vos mises en scène, deux stratégies principales s'offrent à vous :

- **Le Contraste Complémentaire** : Il consiste à utiliser deux couleurs opposées sur le cercle (ex: un plat de pâtes à la tomate rouge sur une assiette bleu canard). Cela crée une image dynamique qui "saute" aux yeux.
- **L'Harmonie Analogue** : Il s'agit d'utiliser des couleurs voisines sur le cercle (ex: un curry jaune, avec des carottes orange et un fond en bois clair). Cela produit un résultat apaisant, doux et très cohérent.
- **Le Monochromatique** : Jouer sur les nuances d'une seule et même couleur. C'est une technique très moderne et élégante, idéale pour les textures complexes.

Comprendre la "Température" des Aliments

Les couleurs influencent inconsciemment la perception du goût et de la température du plat.

- Les Couleurs Chaudes (Rouge, Orange, Jaune) : Ce sont les couleurs de la gourmandise. Elles stimulent l'appétit et évoquent le réconfort, la chaleur d'un four ou le soleil d'été.

- Les Couleurs Froides (Bleu, Vert, Violet) : Elles évoquent la fraîcheur, le croquant et le naturel. Le bleu, bien que rare dans les aliments naturels, est un excellent choix pour les fonds (vaisselle, nappes) car il fait ressortir les tons dorés et orangés des plats cuisinés.

### Étape 1 : Choisir son Fond en fonction de l'Aliment

Le fond (votre table ou votre support) occupe souvent la plus grande surface de la photo. Il doit servir de faire-valoir.

- Pour des aliments ternes (riz, pommes de terre, viandes blanches) : Utilisez un fond sombre ou coloré pour donner du caractère.

- Pour des fruits et légumes éclatants : Un fond neutre ou pastel (gris, beige, bois clair) permettra de ne pas saturer l'œil et de laisser les produits briller.

- Astuce Smartphone : Évitez les fonds trop brillants qui créent des points blancs (reflets) que le capteur du smartphone gère difficilement.

### Étape 2 : Ajouter des Touches d'Accentuation

Une fois votre plat et votre fond choisis, utilisez les accessoires pour parfaire l'harmonie colorée.

- Les Herbes Fraîches : Un brin de persil ou de coriandre (vert) réveille instantanément un plat de lentilles ou une sauce marron.

- Les Épices : Une pincée de piment ou de curcuma permet d'ajouter une pointe de chaleur ciblée sur une zone précise du plat.

- Le Linge de Maison : Une serviette en lin d'une couleur complémentaire placée dans un coin de l'image peut équilibrer toute la composition.

### Étape 3 : Maîtriser la saturation sur smartphone

La gestion de la couleur se termine lors de la prise de vue et de la retouche légère.

- Lumière Naturelle : Shootez près d'une fenêtre pour obtenir des couleurs fidèles et vibrantes. La lumière artificielle jaune des cuisines ternit les teintes.

- Réglage de l'exposition : Sur votre smartphone, touchez la zone la plus colorée du plat pour que l'appareil ajuste la luminosité et ne "brûle" pas les couleurs.

- Post-traitement : Augmentez légèrement la saturation ou la vibrance dans votre application de retouche (comme Snapseed ou Lightroom Mobile) pour faire ressortir les pigments naturels.

*LE CONSEIL PRO : Appliquez la règle du 60-30-10 pour équilibrer vos couleurs. 60 % d'une couleur dominante (souvent le fond), 30 % d'une couleur secondaire (votre plat principal) et 10 % d'une couleur d'accent (garnitures, couverts ou fleurs). C'est le secret visuel des plus grands stylistes culinaires pour une photo harmonieuse à coup sûr !*

# Chapitre 9

## Capturer le Mouvement : Apporter de la Vie à vos Photos

### Capturer le Mouvement : Apporter de la Vie à vos Photos

Rien n'est plus appétissant qu'une action saisie sur le vif. Ajouter du mouvement transforme une simple nature morte en une scène dynamique qui éveille les sens et raconte une histoire culinaire.

#### Étape 1 : Préparer l'environnement technique

- **La Lumière** : Privilégiez une source de lumière abondante (près d'une fenêtre en journée). Plus il y a de lumière, plus votre smartphone pourra utiliser une vitesse d'obturation rapide sans dégrader la qualité.
- **La Stabilité** : Utilisez un trépied pour smartphone ou calez votre appareil. Le décor doit rester parfaitement net pendant que seul l'élément mobile (sucre, sauce) bouge.
- **L'Arrière-plan** : Choisissez un fond qui contraste avec l'action. Par exemple, un fond sombre pour faire ressortir le blanc du sucre glace ou la transparence de la vapeur.

#### Étape 2 : Maîtriser la vitesse d'obturation (Mode Pro)

Pour "figer" une goutte d'eau ou un grain de sucre, vous devez contrôler le temps pendant lequel le capteur prend la photo.

- Ouvrez l'appareil photo et passez en Mode Pro (ou Manuel).
- Repérez le réglage "S" (Shutter) ou Vitesse d'obturation.
- Réglez-le sur une valeur élevée, au moins 1/500s ou 1/1000s pour bloquer net le

mouvement.

- Si la photo est trop sombre à cause de cette vitesse, augmentez légèrement les ISO (sans dépasser 800 pour éviter le grain).

### Étape 3 : Utiliser le Mode Rafale (Le secret des pros)

L'action humaine est trop rapide pour être captée en un seul clic manuel. La rafale est votre meilleure alliée.

- Le déclenchement : Maintenez le bouton de capture enfoncé (ou faites-le glisser selon votre modèle) juste avant de commencer l'action.

- La sélection : Votre smartphone prendra 10 à 20 photos par seconde. Vous n'aurez plus qu'à choisir "l'image parfaite" dans la galerie.

- L'astuce : Demandez à une tierce personne de verser la sauce pendant que vous vous concentrez sur le cadrage et le déclenchement.

### Étape 4 : Trois scénarios pratiques pour s'exercer

- Le Saupoudrage : Tenez le tamis assez haut pour créer une pluie de sucre homogène. Utilisez un fond noir pour un effet dramatique.

- Le Nappage : Versez une sauce (chocolat, miel, sirop) lentement. Privilégiez un angle de vue latéral pour voir le filet de liquide s'étirer.

- La Vapeur : Elle est très difficile à capter. Placez une source de lumière à l'arrière du plat (contre-jour) et utilisez un fond très foncé. La vapeur doit être fraîchement sortie du feu.

*LE CONSEIL PRO : Pour figer parfaitement une sauce qui tombe (le "splash"), augmentez la viscosité de vos liquides. Par exemple, mélangez un peu de fécule de maïs à votre sauce pour qu'elle soit plus épaisse : elle tombera plus lentement et créera des formes plus esthétiques à l'image.*

# Chapitre 10

## Retouche Mobile : sublimer vos Clichés en Quelques Swipes

Module : Retouche Mobile – sublimer vos Clichés en Quelques Swipes

La prise de vue n'est que la première étape. Pour transformer une simple photo de plat en une image digne d'un magazine, la retouche est indispensable. Pas besoin d'ordinateur puissant : votre smartphone et les bonnes applications suffisent.

### Les Outils Gratuits Indispensables

Pour obtenir un résultat professionnel, nous vous recommandons d'installer deux applications complémentaires sur votre smartphone :

- Lightroom Mobile (Version gratuite) : La référence pour gérer la lumière, les couleurs et le contraste avec une précision extrême.
- Snapseed (par Google) : Un outil polyvalent, idéal pour les retouches sélectives et la suppression des petits défauts gênants.

### Étape 1 : Corriger la Balance des Blancs

C'est l'étape cruciale en photographie culinaire. Une mauvaise balance des blancs peut rendre une sauce blanche "jaunâtre" ou une viande "bleutée", ce qui nuit à l'appétit.

Utiliser Lightroom pour une colorimétrie parfaite

- Ouvrez votre photo dans l'onglet "Couleur".
- Utilisez l'outil Pipette (sélecteur de balance des blancs) et placez-le sur une zone de

l'image censée être gris neutre ou blanche (comme le bord d'une assiette ou une serviette).

- Ajustez le curseur "Température" : glissez vers le bleu pour refroidir une image trop orange, ou vers le jaune pour réchauffer un plat un peu trop "froid".
- Vérifiez la "Teinte" pour supprimer les reflets verts ou roses indésirables sur vos aliments.

## Étape 2 : La Saturation Sélective pour des Aliments Appétissants

L'objectif n'est pas de saturer toute l'image, ce qui rendrait la photo artificielle, mais de faire ressortir les couleurs clés du plat.

### Sublimer les couleurs avec Lightroom

- Allez dans l'onglet "Couleur", puis cliquez sur "Mélange" (l'icône de roue chromatique).
- Sélectionnez une couleur spécifique (par exemple, le Vert pour des herbes aromatiques ou le Rouge pour des fraises).
- Augmentez légèrement la Saturation et la Luminance de cette couleur précise pour la rendre plus vibrante sans toucher au reste de l'assiette.
- Privilégiez le curseur "Vibrance" au curseur "Saturation" générale pour un rendu plus naturel et subtil.

## Étape 3 : Nettoyage et Suppression des Imperfections

Une miette de pain égarée sur la nappe ou une petite rayure sur une assiette peut détourner l'attention du spectateur. C'est ici que Snapseed intervient.

### Utiliser Snapseed pour un rendu impeccable

- Ouvrez votre image et allez dans le menu "Outils".
- Sélectionnez l'outil "Correcteur".
- Zoomez fortement sur la zone à corriger.
- Tapotez simplement sur la tache, la poussière ou l'imperfection : l'application l'effacera par magie en utilisant les pixels environnants.
- Utilisez l'outil "Sélectif" pour ajuster la luminosité uniquement sur une zone d'ombre trop marquée de votre plat.

#### Checklist de Retouche Rapide

- Recadrage : Redresser l'horizon et appliquer la règle des tiers.
- Exposition : Ajuster les Hautes Lumières (pour ne pas brûler le blanc des assiettes) et les Ombres (pour révéler les textures).
- Clarté : Ajouter un soupçon de clarté pour faire ressortir le détail des textures (croûte du pain, grains de sel).
- Netteté : Appliquer un léger gain de netteté pour un aspect croustillant.

*LE CONSEIL PRO : En retouche culinaire, la règle d'or est "Less is More" (Moins, c'est mieux). Si l'on voit que la photo a été retouchée, c'est que vous êtes allé trop loin. Votre plat doit toujours avoir l'air comestible et naturel. Comparez toujours votre retouche avec l'original en restant appuyé sur l'écran pour garder le sens des réalités.*

# Chapitre 11

## Le Guide de Survie au Restaurant : Shooter Discrètement et Efficacement

### 1. Le Choix Stratégique de la Table : La Lumière avant tout

Réussir une photo commence avant même de passer commande. L'emplacement de votre table est le facteur déterminant pour la qualité de vos clichés.

#### Étape 1 : Privilégier la lumière naturelle

- La fenêtre est votre meilleure alliée : En journée, demandez une table près d'une fenêtre. La lumière latérale crée du relief et sublime les textures de vos plats.
- Évitez le plein soleil : Une lumière trop directe crée des ombres dures et "brûle" les blancs de l'assiette. Préférez une lumière voilée ou une table légèrement en retrait de la vitre.
- Fuyez les spots colorés : Les néons rouges ou bleus modifient la couleur des aliments et les rendent peu appétissants.

#### Étape 2 : Analyser l'éclairage artificiel le soir

- Repérez les sources lumineuses : Identifiez d'où vient la lumière (plafonnier, bougie, lampe de table).
- Évitez d'être juste sous un spot : Cela crée une ombre portée très inesthétique (celle de votre smartphone ou de votre tête) sur l'assiette.
- La règle d'or : Ne vous asseyez jamais dos à la seule source de lumière du restaurant, sous peine d'assombrir totalement votre sujet.

## 2. Dompter l'Éclairage Tamisé sans Flash

Le flash direct du smartphone est l'ennemi de la gastronomie : il écrase les volumes, crée des reflets blancs sur la sauce et dérange les autres clients.

### Étape 1 : Optimiser les réglages du smartphone

- Désactivez le flash : Forcez le mode "Flash désactivé" pour éviter tout déclenchement intempestif.
- Utilisez le Mode Nuit : La plupart des smartphones récents activent automatiquement un temps de pose plus long. Restez parfaitement immobile pendant la capture.
- Verrouillez la mise au point : Appuyez longuement sur l'élément principal de l'assiette (la pièce de viande, le décor) pour faire la mise au point.
- Ajustez l'exposition manuellement : Une fois le focus fait, faites glisser le petit curseur "soleil" vers le bas pour assombrir l'image. Il vaut mieux une photo un peu sombre (récupérable au montage) qu'une photo trop claire et floue.

### Étape 2 : Stabiliser pour éviter le flou

- Utilisez vos coudes : Posez vos coudes sur la table pour créer un trépied humain et gagner en stabilité.
- Bloquez votre respiration : Déclenchez juste après une expiration pour limiter les micro-tremblements.

## 3. L'Art de la Discrétion : Shooter en 30 Secondes

La photographie culinaire ne doit pas gâcher votre expérience, ni celle de vos convives. La rapidité est la clé pour manger chaud et rester poli.

### Étape 1 : La préparation en amont

- Nettoyez votre lentille : Faites-le discrètement avec une serviette avant que les plats n'arrivent. Une lentille grasse donne des photos voilées.

- Coupez le son : Assurez-vous que votre téléphone est en mode silencieux pour éviter le bruit du déclencheur.

- Préparez le terrain : Écartez les serviettes sales, les miettes ou les verres à moitié vides avant que le serveur ne pose l'assiette.

## Étape 2 : L'exécution rapide

- Le plan large (Flatlay) : Levez-vous très légèrement (si l'ambiance le permet) ou tenez le téléphone bien à plat au-dessus de l'assiette pour une vue de dessus.

- Le plan serré (45°) : Inclinez le téléphone pour simuler l'angle de vue d'un mangeur assis. C'est l'angle idéal pour montrer la hauteur et les couches d'un plat.

- Limitez-vous : Prenez 3 photos maximum. Si la photo n'est pas bonne après trois essais, profitez de votre repas, c'est l'essentiel !

*LE CONSEIL PRO : Si la table est vraiment trop sombre, demandez discrètement à un ami d'allumer la lampe torche de son propre smartphone. Ne la dirigez pas directement sur l'assiette (lumière trop dure), mais tenez-la légèrement en hauteur et sur le côté, à environ 50 cm, pour simuler une fenêtre et créer une lumière douce et dirigée.*

# Chapitre 12

## Storytelling Culinaire : Raconter une Histoire au-delà de la Recette

Introduction : Pourquoi raconter une histoire ?

Une belle photo d'un plat terminé est efficace, mais elle reste statique. Le storytelling culinaire consiste à transformer une simple image en une expérience immersive.

L'objectif est d'inviter votre audience dans votre cuisine, de lui faire ressentir la chaleur du four ou l'odeur des épices. Pour cela, votre smartphone est l'outil idéal : léger, réactif et toujours à portée de main pour capturer l'instant présent.

Étape 1 : Humaniser vos clichés avec des "mains en action"

L'intégration d'un élément humain change radicalement la perception d'une photo. Cela apporte de la vie et une notion d'échelle à vos compositions.

- Le mouvement : Capturez une main qui verse de la sauce, saupoudre du sucre glace ou coupe une part de gâteau.
- L'interaction : Une main qui tient une tasse fumante crée une sensation de confort et de proximité.
- Le réglage technique : Utilisez le mode "Rafale" de votre smartphone pour figer parfaitement une goutte qui tombe ou un mouvement rapide.
- Le naturel : Évitez les poses trop rigides. La main doit être détendue, les doigts souples, pour suggérer une action authentique.

Étape 2 : Dévoiler les coulisses (le "Behind the Scenes")

Le public adore voir ce qu'il se passe avant que le plat ne soit "parfait". Montrer les coulisses renforce la confiance et l'authenticité de votre contenu.

- Les ingrédients bruts : Photographiez les légumes du marché encore dans leur sac ou la farine éparpillée sur le plan de travail.
- Le chaos organisé : Une cuisine en plein effervescence, avec quelques ustensiles sales, raconte une histoire de passion et de travail manuel.
- Les étapes clés : Ne montrez pas seulement le gâteau fini, montrez la texture de la pâte ou le chocolat en train de fondre.
- Les textures : Faites des gros plans (macros) sur les matières premières pour susciter des sensations tactiles.

### Étape 3 : Créer une série narrative cohérente

Pour captiver votre audience sur le long terme, notamment sur les réseaux sociaux, vous devez penser en termes de série plutôt qu'en image unique.

- L'accroche (Le début) : Une photo des ingrédients frais ou de la préparation de la table.
- Le cœur de l'action (Le milieu) : Une photo "humaine" montrant la cuisson ou le dressage du plat.
- Le dénouement (La fin) : Le plat finalisé, prêt à être dégusté, dans une ambiance lumineuse chaleureuse.

Pour maintenir une cohérence visuelle, utilisez le même style de retouche et la même palette de couleurs sur l'ensemble de votre série.

### Étape 4 : Utiliser les accessoires pour renforcer le récit

Chaque objet dans votre cadre doit servir l'histoire que vous racontez.

- Le contexte : Un torchon en lin et un couteau rustique évoquent une cuisine de campagne.
- La saisonnalité : Quelques feuilles mortes ou une bougie pour l'automne, des fleurs fraîches pour le printemps.
- La répétition : Placer plusieurs cuillères ou plusieurs bols crée un rythme visuel et suggère un moment partagé à plusieurs.

*LE CONSEIL PRO : Utilisez le retardateur (3 ou 10 secondes) de votre smartphone si vous êtes seul pour prendre les photos. Posez votre téléphone contre un verre ou utilisez un petit trépied pour libérer vos deux mains et simuler une action naturelle de service ou de découpe.*

# Chapitre 13

## Stratégie Réseaux Sociaux : Partager pour Engager

Module : Stratégie Réseaux Sociaux - Partager pour Engager

Une fois vos photos culinaires réussies avec votre smartphone, l'étape cruciale consiste à les mettre en valeur sur le web. Transformer un simple cliché en un post viral demande une approche stratégique pour capter l'attention dans un flux d'images infini.

Étape 1 : Optimiser les formats pour chaque plateforme

Pour que votre travail soit valorisé, il doit respecter les codes techniques d'Instagram et TikTok.

- Le format 4:5 pour Instagram : Évitez le format carré classique. Le portrait 4:5 occupe plus d'espace sur l'écran de l'utilisateur et maximise l'impact visuel.
- Le format 9:16 pour les Reels et TikTok : Si vous filmez vos coulisses ou une recette, utilisez toute la hauteur de l'écran.
- La qualité d'exportation : Désactivez la compression excessive dans les réglages de vos applications pour conserver le piqué de vos photos prises au smartphone.
- La luminosité : Sur les réseaux sociaux, les images légèrement plus lumineuses que la normale ont tendance à générer plus de clics.

Étape 2 : Construire une esthétique de "Feed" reconnaissable

L'objectif est que l'utilisateur identifie votre style au premier coup d'œil dans son fil d'actualité.

- Définir une palette de couleurs : Choisissez 3 couleurs dominantes (par exemple : des tons chauds, du bois, et des fonds sombres) pour créer une unité visuelle.
- Alternier les angles de vue : Ne postez pas uniquement des vues de dessus (Flatlay). Alternez avec des plans rapprochés (Macro) et des plans à 45 degrés.
- L'utilisation de filtres constants : Utilisez toujours le même réglage ou "preset" (sur Lightroom Mobile ou VSCO) pour harmoniser vos publications.
- La règle du damier : Avant de poster, visualisez votre grille pour éviter que deux photos trop similaires ne se retrouvent côte à côte.

### Étape 3 : Rédiger des légendes percutantes

Une belle photo attire l'œil, mais c'est le texte qui crée l'engagement et la connexion avec votre audience.

- L'accroche (Le Hook) : La première phrase doit susciter une émotion ou une question immédiate (Ex: "Le secret pour réussir ses cookies à tous les coups...").
- Le storytelling sensoriel : Ne décrivez pas juste le plat, décrivez l'expérience. Parlez du croquant, de l'odeur du basilic frais ou de la chaleur du chocolat fondu.
- L'appel à l'action (CTA) : Posez une question simple à la fin pour encourager les commentaires (Ex: "Plutôt équipe sucré ou salé au petit-déjeuner ?").
- L'aération : Utilisez des sauts de ligne pour rendre la lecture fluide et agréable sur mobile.

### Étape 4 : Maîtriser les hashtags et le référencement (SEO)

Pour que vos photos soient découvertes par de nouveaux abonnés, vous devez aider les algorithmes à les classer.

- Le mélange de hashtags : Utilisez un mélange de tags larges (FoodPhotography), de

tags de niche (SmartphoneFoodPhoto) et de tags locaux (PâtisserieParis).

- La limite stratégique : Inutile d'en mettre 30. Entre 5 et 10 hashtags pertinents suffisent généralement pour être bien référencé.
- Le texte alternatif : Dans les paramètres avancés d'Instagram, remplissez le "Texte alternatif" pour décrire votre image. Cela améliore votre référencement Google.
- La géolocalisation : Ajoutez toujours le lieu (ville ou restaurant) pour toucher une audience de proximité.

*LE CONSEIL PRO : Ne postez pas et ne disparaissiez pas ! La règle d'or de l'engagement est de répondre aux commentaires dans les 30 premières minutes suivant la publication. L'algorithme détectera l'activité intense et propulsera votre photo culinaire vers de nouveaux utilisateurs.*

**FIN**

*Merci d'avoir lu "Photographie culinaire : sublmez vos plats avec un simple smartphone"*

Une œuvre écrite par Fusianima Expert

[Lire la version interactive et commenter](#)

[Découvrir les autres œuvres de l'auteur](#)