

Irina Kupenska

Une pâtisserie nouvelle tendance esthétique et légère

/ Cathy Premer

Irina Kupenska est la cheffe pâtissière du Guarda Golf. D'origine bulgare, à 18 ans elle quitte la maison familiale située en campagne et s'installe à Sofia. Pendant ses études d'économie à l'université, elle expérimente dans sa cuisine, prépare notamment des muffins, se découvre un intérêt pour l'élaboration sucrée. En 2008 elle élabore un blog en langue bulgare *Sunshineskitchen.com*, qui existe toujours, dont les photos pourraient bien donner envie aux gourmands de faire, sans tarder, un détour par le Guarda Golf. En 2011, cap vers Londres! Elle intègre la fameuse école culinaire londonienne *Le Cordon Bleu*, leader international de la gastronomie et obtient à 24 ans son diplôme en pâtisserie. À l'issue de cette formation elle est tout de suite engagée à l'hôtel 5 étoiles Savoy de Londres. Elle y restera 3 ans. «C'est une merveilleuse expérience pour quelqu'un qui commence de travailler dans un Palace!», explique Irina. «C'est là que j'ai rencontré Félicien qui en 2018 a obtenu le poste de chef exécutif au Guarda Golf et moi le poste de cheffe pâtissière.»



Des recettes light

«Je suis très intéressée par les nouvelles tendances en pâtisserie qui consistent à ne pas trop sucrer, avec beaucoup moins de produits laitiers, de farine». Cet attrait, elle le doit notamment au stage qu'elle a fait chez le champion du monde de pâtisserie (2011) l'Espagnol Jordi Bordas. Ce «technicien» hors pair qui a clairement bouleversé le secteur en proposant des recettes plus légères, moins grasses, moins caloriques. L'eau est un ingrédient essentiel dans cette nouvelle tendance.



Irina Kupenska is the head pastry cook at the Guarda Golf. Of Bulgarian origin, at the age of 18 she left the family home situated in the countryside and settled in Sofia. While studying economics at university, she tried her hand at cooking, in particular making muffins, and found that she was interested in making sweet things. In 2008, she set up a blog in the Bulgarian language called *Sunshineskitchen.com*, which still exists, whose photos might well encourage gourmets to make a trip to the Guarda Golf forthwith. In 2011, she headed to London! She enrolled in the famous London cookery school *Le Cordon Bleu*, a leader in international gastronomy, and at the age of 24 she obtained her pastry-cooking diploma. Following this training, she was immediately taken on by the 5-star London Savoy. She remained there for 3 years. "It's a marvellous experience for someone who begins by working in a Palace!" Irina explains. "It was there that I met Félicien, who, in 2018, became the executive chef at the Guarda Golf and I became head pastry cook."

Light recipes

"I'm really interested in the new cake baking trends that consist of not using too much sugar and using many fewer milk products and less flour". This attraction was due in particular to the training course that she attended given by the world pastry-cook champion (2011), the Spaniard Jordi Bordas. The outstanding "technician" who has clearly shaken up the sector by presenting lighter, lower fat, fewer calorie recipes. Water is an essential ingredient in this new trend.

<https://guardagolf.com>