



SONIA LIZOTTE

Candidate — Cheffe santé de l'année 2026

Fondatrice de L'Escouade culinaire

Depuis plus de 25 ans, Sonia Lizotte fait de la cuisine santé un véritable terrain de création. Fondatrice de L'Escouade culinaire, elle conjugue les rôles de conférencière, auteure, styliste culinaire, consultante, animatrice et enseignante. Formée en nutrition et en naturopathie, elle collabore avec plus de 30 entreprises alimentaires en développement de recettes et mise en valeur des produits locaux.

Son engagement passe aussi par la transmission : elle a enseigné la cuisine santé du primaire au collégial afin d'aider les jeunes à développer leur autonomie alimentaire. Auteure de nombreux livres de recettes, Sonia défend depuis des années une cuisine saine, accessible et créative.