



Simple et efficace, ce mille-feuille de tofu aux épinards, algue et saumon laisse s'exprimer toute la saveur naturelle des produits frais.

MILLE-FEUILLE DE TOFU AUX ÉPINARDS, ALGUE DULCE ET SAUMON SAUVAGE

Pour 4 personnes

RAPIDE/ASSEZ FACILE

● 1 bloc de 1 kg de tofu nature ● 150 g de saumon biologique ● 250 g d'épinards frais ● 50 g d'algue douce (fraîche, conservée au sel) ● 1 cuillerée à soupe de shoyu (sauce de soja bio) ● 3 pincées de mélange d'épices moulues panch phoron (en magasins bio, marque Masalshi).

Pour la crème de tofu aux herbes : 5 cuillerées à soupe de persil ● 2 cuillerées à soupe de feuilles d'estragon ● 1 cuillerée à café d'ail haché grossièrement ● 1 cuillerée à café de purée d'umébosis (purée de prunes lacto-fermentées d'origine japonaise) ● 1 cuillerée à soupe de shoyu ● 2 cuillerées à soupe d'eau.

Pour l'émulsion pourpre : 50 g d'algue douce ● 1 cuillerée à café de purée d'umébosis ● 2 cuillerées à soupe d'huile de sésame première pression bio (non grillée) ● 4 cuillerées à soupe de gomasio (Lima).

Préparation : 20 minutes. Cuisson : 10 minutes.

LES ÉPINARDS : laver et équeuter les feuilles d'épinards. Les faire cuire quelques

minutes à l'étouffée, les égoutter en les pressant et les hacher sur une planche à l'aide d'un couteau.

LES ALGUES : laver les algues douces dans plusieurs eaux fraîches, les presser pour en extraire l'eau et les hacher sur une planche à l'aide d'un couteau.

LE SAUMON : faire cuire le saumon à la vapeur, puis l'émietter.

LA FARCE : réunir ces trois ingrédients dans un plat creux, mélanger afin d'obtenir la consistance d'une farce, ajouter le shoyu, les épices, saler et mélanger encore.

LE MONTAGE DU MILLE-FEUILLE : avec un emporte-pièce rond de 7 cm de diamètre, découper 2 cylindres dans le bloc de tofu, couper 6 tranches de 2 mm d'épaisseur dans chacun. Disposer 4 tranches dans un plat, répartir dessus quelques gouttes de shoyu et environ 1 cm de farce. Placer ensuite les 4 autres tranches, et renouveler une fois l'opération. Terminer par quelques

gouttes de shoyu sur le dessus du tofu, envelopper d'un film alimentaire, et réserver au frais.

LA CRÈME DE TOFU PERSILLÉE : mettre le tofu restant émietté dans le bol du robot, ajouter le persil, l'estragon, l'ail haché, la purée d'umébosis, le shoyu, l'eau, et mixer afin d'obtenir une crème onctueuse.

L'ÉMULSION POURPRE : dans le bol d'un blender, placer tous les ingrédients et mixer de manière à obtenir une émulsion qui nappe la cuillère (ajouter si besoin un peu d'eau).

POUR SERVIR : poser chaque mille-feuille sur une assiette avec, dessus, une petite quenelle de crème de tofu aux herbes. Ajouter l'émulsion pourpre et parsemer de gomasio.

Laurence Salomon accompagne cette recette d'un mélange de riz et de quinoa rouge et d'herbe.

Nature & Saveurs, place des Cordeliers, Annecy. Tél. : 04.50.45.82.29.

LES CHOIX DE LAURENCE

● Les saumons portant le label biologique sont élevés dans des fermes aquacoles respectant un cahier des charges très strict : densité dans les bassins, nourriture à base de poissons, céréales et légumineuses, hormones et antibiotiques interdits. Ces saumons sont longs et fuselés, peu gras et de couleur rose très pâle.

● Les algues douces, de couleur pourpre, sont récoltées en Bretagne. Tendres et douces, cette variété est d'un abord facile pour une première découverte.

● La purée d'umébosis est obtenue à partir de prunes lacto-fermentées d'origine japonaise. Elles agissent sur le mécanisme digestif grâce à l'acide citrique qu'elles contiennent.

● Le mélange d'épices panch phoron est conçu par la marque Masalshi. Ces épices, issues de jardins biologiques, sont moulues à la meule de pierre et ne sont pas ionisées. Disponible dans de nombreux magasins biologiques (notamment le réseau Biocoop).

LAURENCE SALOMON la star du bio et bon

Naturopathe passionnée par l'art culinaire, elle a créé il y a sept ans le restaurant Nature & Saveur, à Annecy.

Quelle sera la cuisine du futur, selon vous ?

Nous prenons conscience que le stress, l'environnement et l'alimentation ont un impact sur notre santé. Les aliments doivent être en adéquation avec notre physiologie et la respecter. À l'avenir, nous allons donc mieux sélectionner les ingrédients, en évitant ceux qui ont été dénaturés à outrance par l'industrie agroalimentaire. Il ne s'agit pas de faire une cuisine bio avec des œillères, mais de privilégier les produits naturels aux saveurs originelles.

Comment mangerons-nous demain ?

Deux courants s'opposent aujourd'hui au niveau de l'assiette : d'un côté, il y a l'industrie agroalimentaire ; de l'autre, il y a ceux qui y résistent en recherchant plus d'authenticité dans des produits biologiques ou fermiers de qualité, sans pour autant virer dans l'orthorexie en devenant des obsédés du manger-sain ! Le plaisir de se régaler prévaut.

Quels seront les enjeux de la cuisine gastronomique de demain ?

Les chefs doivent montrer l'exemple en proposant une cuisine raffinée, bonne, saine et digeste !

À quel futur rêvez-vous de façon plus personnelle ?

J'aimerais ne pas être réduite à l'étiquette bio, car je propose une gastronomie du bien-être, mais aussi du plaisir. Ma formation de naturopathe et mon expérience de chef m'ont permis d'acquérir un savoir-faire différent que j'aimerais diffuser auprès d'autres professionnels. J'utilise des ingrédients qu'ils ne connaissent pas toujours, et j'ai surtout appris à les accorder pour qu'ils respectent notre corps.

PROPOS RECUEILLIS PAR C. D.

Plus de cuisine sur www.lefigaro.fr/madame