



Ex-naturopathe, Laurence Salomon fait rimer eau osmosée et graines germées.

Un restaurant et...

Nature & Saveur à Annecy

TEXTE SÉBASTIEN DEMORAND || PHOTOS VINCENT FERRANÉ

Tous les restaurateurs devraient en faire autant : déposer sur chaque table un présentoir listant l'ensemble des producteurs de la maison – maraîchers, aviculteurs, fermes piscicoles –, histoire d'apprendre au client que le fromage de chèvre vient d'ici et que le poulet a vu le jour par là-bas. Imaginez qu'il y soit précisé, accessoirement, qu'aucun des produits n'a vu passer d'OGM, d'insecticides, d'antibiotiques ni d'autres produits pas vraiment formidables pour la santé : ouf, on respire ! Il faut dire que Laurence Salomon n'est pas du genre à badiner avec le bien-être : ex-naturopathe, elle vous parle d'eau osmosée pour les graines germées ou d'acides oléiques là où d'autres ne jurent que par la sainte crème fraîche, le beurre noisette et le sucre au kilo.

Faire du bien au corps et à l'esprit ? La démarche s'y apparente, sans pour autant verser dans l'austérité. Pas question, pour cette cuisinière autodidacte, de servir des brouets de céréales bio sans assaisonnement ni esprit. Au contraire. Si elle respecte quelques règles alimentaires de base (du cru, du cuit, du froid, du chaud, du solide, du liquide...), elle a le bon goût de le faire en créant des plats personnels, drôlement colorés – comme ce méli-mélo d'herbes, de racines et de graines faisant office de salade – et délicatement cuisinés (le saumon farci en portefeuille, juste effleuré par la poêle). Avec une mondeuse du domaine Grisard, labellisé Ecocert depuis 1995, on abuserait bien de ce régime-là. |•|

Nature & Saveur, place des Cordeliers (angle Passage des Bains), Annecy (Haute-Savoie). Tél. : 04 50 45 82 29. Déjeuner du mardi au vendredi (carte : environ 30-35 €, menu à emporter : 15 €) ; dîner samedi (menu dégustation : 45 €).



RECETTE

Moelleux chocolat chicorée et sarrasin

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES

VOTRE MARCHÉ

- 250 g de chocolat noir à 60 % de cacao
- 6 œufs fermiers
- 1 yaourt fermier
- 1 c. à soupe de miel de montagne
- 1 c. à soupe de chicorée soluble
- 2 c. à soupe de sarrasin non grillé, moulu grossièrement au robot ou au moulin à café.

RÉALISATION

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Faites fondre 200 g de chocolat dans une casserole au bain-marie ; travaillez vivement et ajoutez le yaourt hors du feu. Séparez les blancs d'œufs des jaunes, puis incorporez les jaunes au chocolat en mélangeant rapidement. Ajoutez le miel, la chicorée dissoute dans 1 c. à soupe d'eau et le sarrasin moulu.
3. Battez les blancs en neige bien ferme et incorporez-les délicatement au mélange.
4. Remplissez du mélange ainsi obtenu quatre ramequins aux deux tiers de leur hauteur. Mettez au four et faites cuire 15 minutes environ.
5. Préparez le coulis de chocolat : faites fondre 50 g de chocolat au bain-marie avec 1 c. à café d'eau. Mélangez jusqu'à obtention d'une consistance soyeuse.
6. Déposez un moelleux sur chaque assiette. Recouvrez-le de coulis de chocolat et ajoutez 1 c. à café de yaourt, ainsi que quelques graines de sarrasin préalablement torréfiées à la poêle.

Le petit truc : vous pouvez décorer les assiettes avec quelques traits de coulis de miel à la chicorée : mélangez 1 c. à soupe de chicorée soluble, 3 c. à soupe de miel de montagne et 1 c. à café d'eau.

... un plat

Moelleux chocolat, chicorée et sarrasin



QUE BOIRE AVEC

Les notes de miel, de chicorée et de sarrasin créent une complexité aromatique remarquable. On y associera un vin doux naturel nettement évolué comme un **banyuls** épicé, au goût typé de rancio, ou un **rivesaltes ambré**.

La bouteille idéale : banyuls. Select Vieux 1988.
Cave de l'Étoile. 40 €. Tél. : 04 68 88 00 10.