



Laurence Salomon,
une chef zen
dans sa cuisine.

CUISINEZ VERT... AVEC LAURENCE SALOMON

Cette chef follement nature sait parfaitement faire du très bon avec du très bio ! Les habitués de son restaurant * d'Annecy en profitent déjà. Pour les autres, voici ses conseils verts.

La cuisine, c'est comme la mode, la musique ou la night. De temps en temps, le buzz s'emballe. Et en ce moment, le buzz gourmand bourdonne autour de Laurence Salomon, ce qui tombe plutôt bien, puisque cette délicieuse personne, naturopathe de formation, pratique une cuisine saine, naturelle, originelle, pile celle qu'il nous fallait dans un numéro « vert ». Oh, on vous voit d'avance faire la grimace : « Quoi, des céréales et du soja dans mes casseroles, no way, c'est trop fadasse ! » Et là, on dit stop aux préjugés. Car, loin de tout sectarisme alimentaire, Laurence Salomon dénonce les excès en tous genres : le tout cru, le tout bio, le tout végétarien, l'exclusion des laitages ou du blé. Son truc à elle, c'est la modération, le juste milieu, l'harmonie. Et le plaisir. Car si elle cuisine pour le bien-être, elle favo-

rise la joie des papilles. Si elle n'a rien contre un bon petit bœuf mijoté de temps en temps, elle fait surtout swinguer le quinoa, pétiller le lentillon, elle glamourise le sarrasin, fashionise l'épeautre, bref, elle nous épate en rendant gourmands tous les produits des magasins bio que l'on achète par bonne conscience, mais qui, le plus souvent, vieillissent au fond de nos placards faute de savoir qu'en faire. Et vous savez quoi ? Ses petits plats sont exquis ! Signe qui ne trompe pas : les critiques gastronomiques affluent, et son petit restaurant aux murs bayadère et aux meubles chinés, niché sur une placette d'Annecy, ne désemplit pas. En un morne et glacial jeudi de février, à l'heure du déjeuner, la salle est bondée. Les gens sont venus de loin pour goûter son velouté de potimarron aux haricots azuki, son millefeuille de tofu au poulet fermier, son portefeuille de saumon bio aux algues et crème glacée de laitue de mer, son incroyable moelleux chocolat-chicorée préparé à la farine de sarrasin ou encore son entremets de dattes Medjool à l'avoine. Le service est intense, mais, en cuisine, la chef promène calmement sa silhouette de top model entre fourneaux et plan de travail. Un cake au miel et à la farine de châtaignes sort du four comme par magie, suivi de crackers au gomasio et au curry, que l'on trempera dans une crème de tofu au persil. Laurence nous montre ses produits fétiches, huiles bio, purées d'oléagineux ou d'umébosis (petits abricots japonais salés et conservés en fûts de chêne, en purée, ils acidulent divinement une vinaigrette), farines diverses. Elle parle avec passion, mais d'une voix douce et posée, en buvant un verre de komboucha (du thé fermenté avec un étrange champignon), cette femme est un modèle de zen attitude ! Alors, forcément, on a eu envie de lui demander ses idées pour cuisiner comme elle, dans le respect de nos corps et de l'environnement. Elle nous a tout dit et nous a confié quelques précieuses recettes (à retrouver sur ELLE.fr). C.R.

* Nature et Saveur, place des Cordeliers, 74000 Annecy, tél. : 04 50 45 82 29.
A lire : « Fondre de plaisir - Ma cuisine originelle pour allier formes et bien-être », de Laurence Salomon (Grancher, 2006).

SES 10 COMMANDEMENTS POUR CUISINER NATURE

1 On achète toute l'épicerie en magasins ou en rayons bio

En vrac : farines, huiles, sucres, confitures, laits végétaux, épices, bouillons cubes, purées d'oléagineux... Pourquoi ? Parce que ces produits y sont beaucoup moins dénaturés que dans les circuits conventionnels, qu'ils ont davantage de goût et qu'ils jouent un rôle crucial dans notre hygiène de vie.

2 Mettez du sel dans votre vie

Mais du vrai, à savoir du gris de mer, gros ou fin. C'est mieux pour l'environnement, puisque ça limite l'industrialisation via les usines de raffinement. Et c'est mieux pour la santé, puisque cela vous évite d'ingérer des agents blanchissants et antiagglomérants. Enfin, quel goût !

3 On consomme les produits les moins transformés possible

Les plats préparés, Laurence est contre. Parce que, quels qu'ils soient, ils sont saturés de sucres, de graisses, de glutamates, d'édulcorants et autres additifs qui ne font que dérégler notre organisme, à la longue. Le mieux, c'est de faire comme autrefois : on achète de la viande, du poisson, des légumes, des céréales, et aux casseroles ! Pas le temps le soir en rentrant du bureau ? Pourtant, il n'est pas certain que cuire un blanc de poulet et trois bouquets de brocolis prenne plus de temps que décongeler une pizza.

4 On achète exclusivement des fruits et des légumes de saison

Pour le goût, avant tout : rien de meilleur qu'une fraise au printemps, un poivron en été. Et cela permet de ne pas booster le transport par avion. La prune du Chili n'arrive pas par ses propres moyens à Rungis ! Cela évite aussi de cautionner le récent développement des grandes surfaces dédiées au « frais », qui ne vendent que des fruits et légumes produits hors saison par culture intensive en serre, sans goût.

5 On favorise les produits « tout nus »

Ça paraît évident, mais ça va mieux quand on le dit : moins il y a d'emballage, mieux c'est. Valable pour les céréales, les viandes, les boissons...

6 On fait ses yaourts à la maison

Parce que cela limite les pots à jeter. Ensuite, parce qu'ils se digèrent beaucoup mieux, car exempts de poudre de lait, contrairement aux yaourts industriels. Alors, on s'offre une yaourtière et on s'y met, en plus, c'est très hype.

Les deux recettes de Laurence.

● Nature : on mélange 1 yaourt Activia avec 1 l de lait entier bio, on verse dans les pots, on branche

la machine, et le lendemain matin, c'est prêt.

● Au soja : on mélange 1 litre de lait de soja vanillé Bjorg avec 1 yaourt de soja nature (Bonneterre), on verse dans les pots, on branche, et voilà !

7 On se bricole un atelier nutrition

● Niveau débutant : on fait germer des pousses – de poireau, d'alfalfa... – (en magasins bio), et on en met sur les soupes, les salades.

● Niveau confirmé : on fabrique son komboucha, avec du thé, du sucre et un champignon zarbi, qui, si vous le trouvez (renseignez-vous dans un magasin bio), vous fera toute la vie ! Quel intérêt ? Avec un verre chaque matin, vous n'aurez plus jamais besoin de consommer des vitamines, des minéraux, des probiotiques en comprimés. Calculez le nombre de boîtes en plastique et/ou en carton économisées... Ah oui, on oublie : c'est bon. Servez-le en apéro, tout le monde pensera que c'est du cidre.

8 On renoue avec son poissonnier et son boucher

Pour trouver les meilleurs, écoutez le bouche-à-oreille, et ne vous obstinez pas sur le bio. Pourquoi ? Parce que certains poulets fermiers non certifiés AB vivent 180 jours en liberté, contre... 80 jours pour le label bio.

● Pour la viande, vérifiez la provenance et évitez les produits sous vide. Pour le bœuf, il s'agit souvent de vache laitière, rendue tendre par le mode même de conservation, mais qui n'a aucun goût.

● Pour le poisson, ne crachez pas sur ceux d'élevage, mais choisissez-les français ou bio (surtout dans le cas du saumon). Fuyez les poissons venant de Grèce, le pangas du Vietnam, la perche du Nil, élevés intensivement, dans des conditions qui perturbent l'environnement, et nourris on ne sait trop comment.

9 On révisé son matériel de cuisine

● Et d'abord ses casseroles et cocottes, que l'on choisit en Inox, à fond épais, lequel garde la chaleur très longtemps, on peut éteindre le feu, la cuisson continue doucement, et on gagne de l'énergie.

● Côté micro-ondes, on se calme. Dans la mesure où il induit une agitation moléculaire, on l'utilise occasionnellement, au nom du principe de précaution, en attendant d'en savoir plus.

10 On passe aux cuissons douces

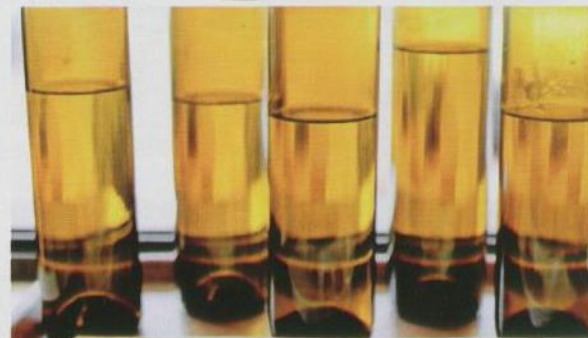
Le four, la vapeur, le braisage, va bene. Le gril, les matières grasses brûlantes (dès qu'elles fument, elles sont dénaturées, attention danger !), le barbecue, les fritures, on limite.



Cassolette de haricots azuki aux brocolis et tomate crayeuse.



Millefeuille de tofu au poulet, chou, olives.



Petits cubes de tarte chocolat-banane.



Méli-mélo de quinoa, betterave, carotte et navet au gomasio. ■ Retrouvez les recettes de Laurence Salomon sur ELLE.fr