

La chef d'Annecy a franchi le pas. Des cours de cuisine pour les 'ménagères', elle en a donnés. Aujourd'hui, c'est aux professionnels qu'elle s'adresse pour faire connaître sa 'cuisine originelle'.

NADINE LEMOINE

## Laurence Salomon transmet son savoir pour une gastronomie saine



Laurence Salomon, Saveur & Nature à Annecy, avec Régis Marcon et sa brigade en formation.

Il y a quelque temps, Laurence Salomon rencontre Régis Marcon, le chef aux 3 étoiles de Saint-Bonnet-le-Froid. Il est en quête d'information sur une cuisine saine. Laurence, chef-patron du restaurant Nature et Saveur à Annecy, naturopathe de formation et auteur de *Fondre de plaisir, ma cuisine originelle pour allier forme et bien-être* est le bon interlocuteur. Son credo : gastronomie et cuisine saine sont compatibles, et elle le démontre chaque jour dans son restaurant. L'idée de donner une formation à des professionnels trottait déjà dans sa tête. La demande de Régis Marcon, qui souhaite venir la voir travailler dans son établissement, sert de détonateur. Elle décide de se lancer en cherchant d'abord à la faire valider par le Fafih. C'est chose faite. Aujourd'hui, la formation peut être prise en charge, partiellement ou intégralement. Pour le candidat à la formation, c'est une aide non négligeable. Le premier élève, ce sera donc Régis Marcon, accompagné de toute son équipe, revenue de congés pré-

maturément début mars pour suivre les 'cours' avant la réouverture du restaurant. Le stage, d'une durée de trois jours, a pour objectif de "transmettre aux cuisiniers les bases de nutrition et de cuisine pour réaliser des plats et repas 'bons, beaux, sains et digestes' afin d'allier plaisir et bien-être". Laurence commence par voir avec le chef les produits qu'il utilise et sa façon de travailler. Puis elle explique sa démarche produit. "Il faut éviter les aliments traités, raffinés à outrance et trop riches en additifs chimiques, privilégier les produits bio et ceux des petits fermiers locaux rigoureusement sélectionnés", explique-t-elle. Exercice pratique, Laurence Salomon propose ensuite de découvrir des substitutions possibles de produits (voir page 36) et leurs intérêts nutritionnels. Elle explique aussi comment associer les produits biologiques aux produits fermiers locaux afin de rechercher la qualité optimale tout en équilibrant les coûts matières ; donne des clefs pour l'approvisionnement : fournisseurs, grossistes... puis elle passe aux règles d'or de la nutrition. Laurence enseigne les associations alimentaires



Endives aux pleurotes et patana negra, spaghetti et carottes jaunes.

SUITE PAGE 36

## LES SUBSTITUTIONS SAINES

	Produits	Substitutions
<b>Assaisonnements</b>	Poivre, sel blanc, mayonnaise industrielle, ketchup, vinaigre d'alcool, moutarde avec antioxydants, cornichons, piments, sauce de soja industrielle.	Vinaigre de cidre bio, vinaigre de riz, vinaigre et pâte d'Umnéboshi, sauce de soja bio (tamari, soyu), miso, sel complet de mer, fleur de sel, gomasio, moutarde bio, raifort, citron, aromates divers (thym, romarin, basilic), épices douces.
<b>Céréales</b>	Céréales raffinées et non bio : riz, pâtes, semoule, farine blanche.	Céréales biologiques : riz mi-complet, quinoa, millet, sarrasin, boulgour, semoule semi-complète de blé, semoule de maïs, pâtes semi-complètes, couscous d'épeautre, farine T80 de blé, d'épeautre, de kamut, moulues à la meule de pierre Astrié...
<b>Huiles</b>	Huiles raffinées.	Huiles vierges 1 <sup>re</sup> pression à froid biologiques : colza, sésame, olive, noix, courge, lin...
<b>Liants</b>	Glutamate, crème, beurre, gélatine alimentaire.	Arrow-root, Kuzu, agar-agar.
<b>Fonds de sauce</b>	Fonds de sauce divers.	Miso, shoyu, tamari.



Fera à l'orge perlée, consoude et algue douce.

favorisant une bonne digestion au sein d'une même recette et sur l'ensemble du repas.

### Nouvelle voie culinaire

Évidemment, l'important c'est de voir l'application concrète des conseils de la chef qui fait des démonstrations en cuisine, dévoile des recettes... Y compris pour ce qu'elle appelle les "douceurs saines", pour une autre approche de la pâtisserie ou encore dans la façon qu'elle a, au quotidien, de nettoyer sa cuisine, d'y limiter les nuisances sonores, de faire des économies d'énergie, de trier les déchets, d'étudier le systè-

me de traitement d'eau et se passer d'eau en bouteille... Sa philosophie de la cuisine et sa faculté de lier gastronomie et santé reçoivent de plus en plus d'échos favorables dans la profession. "C'est une nouvelle voie culinaire aussi bien dans le salé que dans le sucré. C'est aussi une remise en cause pas facile des habitudes qui ne sont pas forcément bonnes. Cette première expérience a été une réussite et va changer, j'espère, une vision de la cuisine souvent éloignée du vivant, tant au niveau des produits utilisés que des techniques de cuisson, explique Laurence Salomon, enthousiaste et passionnée. Je sens un véritable intérêt de la part des chefs pour ma démarche. J'espère que d'autres vont être tentés."

Pour la petite histoire, en mars, lors du salon Ecorismo consacré aux éco-produits et solutions environnementales pour l'hôtellerie et la restauration, Laurence Salomon a remporté le prix 'Lauriers Ecorismo' qui couronne les meilleures initiatives dans le domaine de l'environnement et du développement durable. Elle a remporté un stage pour découvrir la cuisine de... Régis Marcon. Laurence est ravie et va vite prendre date pour suivre cette formation. Elle aura peut-être la surprise de trouver, en cuisine ou dans l'assiette, quelques traces de son passage récent. ■

### Fondre de plaisir, ma cuisine originelle pour allier forme et bien-être



Vous pouvez retrouver des recettes, comme le Velouté de côtes de blettes au kouzu et lentillons de Champagne, les Endives aux pleurotes et pata negra, spaghettis de carottes jaunes, la Féra du lac grillée à l'aneth, orge perlée et riz long blanc à la consoude ou la Tarte-gâteau aux mirabelles, poudre de noisettes et rapadura... ainsi que des conseils dans le livre de Laurence Salomon.

ÉDITIONS GRANCHER - 35 €