

# Ils apprennent la cuisine avec Laurence Salomon

## TROIS QUESTIONS À...

Laurence Salomon  
Chef de "Nature & Saveur"



« Pour bien manger, il faut se mettre aux fourneaux »

### ■ Manger bon et bien, est-ce facile ou difficile ?

« Il faut bien sûr avoir des connaissances culinaires. Mais c'est facile si l'on cuisine soi-même, avec des ingrédients de base qui soient les plus proches possibles de la nature. Attention aux produits dénaturés par l'industrie agroalimentaire !

Pour manger bon et bien, j'ai deux conseils à donner : se remettre aux fourneaux et fréquenter les magasins bio, voire les rayons bio des grandes surfaces, ainsi que les producteurs et maraîchers locaux qui proposent de bons produits. »

### ■ Que recherchent les participants à votre cours de cuisine ?

« La plupart veulent comprendre la cuisine de mon restaurant. Ils sont venus manger ici et ont été frappés par un savoir-faire différent de ce qu'ils connaissaient. En outre, ils ont senti qu'ils se faisaient du bien tout en se régalant, dans le salé comme dans le sucré. Et se faire du bien en mangeant amplifie le plaisir... »

### ■ Mais bien manger coûte cher ?

« Non, si l'on cuisine et que l'on évite d'acheter des paquets prêts à consommer ou des plats cuisinés. Dans les magasins bio, une bonne partie de l'épicerie est vendue en vrac, il n'y a pas de gaspillage. Quand les produits sont de grande qualité, on ne jette pas. Le pain bio se garde plusieurs jours, dans un torchon. Pas comme une mauvaise baguette que l'on va mettre à la poubelle à moitié entamée...

On peut aussi fabriquer soi-même ses yaourts et ses biscuits, on peut consommer moins de protéines animales et augmenter la part du végétal. Cela ne veut pas dire devenir végétarien. Majs le prix du panier baissera. Changer son alimentation, c'est aussi l'occasion de dire halte au gâchis. »

Propos recueillis  
par M.R.



Laurence Salomon avec ses élèves et ses réalisations du jour : un millefeuille de tofu et une tarte banane-chocolat. Le DL / M.R.

Les cours de cuisine ont le vent en poupe. Dépassés, les livres de recettes que l'on se transmettait, tout gri-bouillés, de grand-mère en petite-fille.

Aujourd'hui, pour s'initier à la gastronomie ou apprendre à optimiser son budget alimentaire, rien ne vaut les conseils délivrés en direct par un chef dans sa cuisine.

À Annecy, Laurence Salomon ouvre la sienne tous les mardis en soirée depuis le mois de septembre.

Chaque semaine, elle propose à un groupe d'"élèves" de découvrir les saveurs originales et inédites, largement basées sur le bio, qui font son succès.

Ici, les parangons de la gastronomie française, blanquette de veau ou pièce montée, n'ont pas droit de cité. Ce mardi, les sept participants sont invités à percer le secret de la tarte à la banane et au chocolat bio, puis du "millefeuille de tofu aux épinards, émulsion d'algues dulcées et

féra du lac, duo de quinoa blanc et rouge."

## Des cours pour diversifier sa pratique culinaire et apprendre à manger mieux

Ce qui les motive ? Diversifier leur pratique culinaire et apprendre à manger mieux. Étienne, qui n'en est pas à son premier cours, explique : « J'aime cuisiner, je recherche des ingrédients nouveaux à utiliser et à marier. » Béatrice, elle, veut « nourrir ses enfants autrement. »

Tous sont sensibles aux vertus diététiques de la "cuisine originelle" (marque déposée) de la restauratrice. D'ailleurs, Laurence Salomon, naturopathe de formation, ne se contente pas de pétrir et donner des conseils de cuisson

comme n'importe quel chef. Son cours de cuisine est aussi un cours de nutrition.

Le saviez-vous ? La farine de petit épeautre qui sert à confectionner une pâte à tarte, « c'est l'ancêtre du blé, nutritionnellement le top. Jaune, il est riche en bêta-carotène. » Le quinoa ? « Ce n'est pas une graminée, mais une plante de la famille des épinards », enseigne-t-elle à son auditoire médusé.

Quant aux algues, mariées avec la féra du lac, elles permettent « d'enrichir le plat en protéines, sels minéraux et iode. »

Cette richesse de la mer, « pas assez exploitée », tient une place de choix dans la cuisine de Laurence Salomon, qui prêche même que face à l'épuisement des ressources alimentaires, « on sera obligé d'y venir. »

Ses élèves du jour en sont déjà convaincus, à l'exception d'Annick qui s'avoue « sceptique » en voyant le jus rosé dans le mixeur.

Plus qu'un cours, c'est une

## REPÈRES

### COMMENT PRENDRE UN COURS DE CUISINE ?

■ Le cours de cuisine de Laurence Salomon se déroule le mardi de 17h 30 à 19h 30 au restaurant Nature & Saveur (place des Cordeliers - Annecy, tél. 04 50 45 82 39). Chaque cours coûte 60 €, 20 € d'arrhes sont demandés à l'inscription. Une recette salée et une sucrée, « des plats bons et raffinés », sont développées chaque semaine par Laurence Salomon et sa seconde de cuisine, Mélanie. Chaque participant repart avec une portion des deux plats.

### LE SOUTIEN AUX PETITES PRODUCTIONS

■ Laurence Salomon profite de son cours pour faire passer un message qui lui tient à cœur : le soutien aux productions locales, de qualité ou solidaires. Sa féra est pêchée dans le lac d'Annecy, ses bananes viennent de Martinique ou de Guadeloupe « pour encourager la filière » et ses mélanges d'herbes sèches d'une petite production des Bauges.

plongée dans un patrimoine culinaire et gustatif universel composé d'épices, graines et condiments d'une variété inouïe, encore largement ignorés par la cuisine française.

Nos sept chefs en herbe auront ainsi découvert et appris à utiliser l'arrow root (fécule) et la purée d'umébosis (à base de prune), le gomasio et le tahin (condiment et purée à base de sésame) ou les graines de lin (riches en oméga 3)...

Une vraie révolution pour les papilles de Christine, agricultrice et aubergiste retraitée ravie de « ressortir de table à la fois légère et rassasiée. »

Muriel ROTTIER