



# LES SAVEURS DE LAURENCE SALOMON

TEXTE FRANÇOIS JULLIEN, PHOTOS FRANCIS HAMMOND

DANS LE CŒUR D'ANNECY OÙ COULE LE THIOU, UN CANAL IRRIGUÉ PAR LES EAUX DU LAC, UN « PETIT RESTAURANT » PAS TOUT À FAIT COMME LES AUTRES. LE DOMAINE DE LAURENCE SALOMON, ENTRÉE EN CUISINE COMME D'AUTRES EN RELIGION, AVEC DE BELLES VALEURS À DÉFENDRE.





elle

parcourt avec avidité les feuillets où sont posées de petites notes noires. Laurence Salomon ne « planche » pas sur la prochaine carte de son restaurant. Elle s'imprègne de la partition du « *Pieta signore* » d'Alessandro Stradella qu'elle interprète, en solo, au conservatoire de Seynod, le petit village savoyard où elle réside. Après avoir mis sa passion en sourdine pendant un an, elle est revenue au chant lyrique. Comme jadis, cette native d'Arcachon, le fit pour la cuisine qui occupe aujourd'hui l'essentiel de son temps.

Naturopathe entrée en cuisine ou cuisinière détournée de sa vocation initiale ? Laurence Salomon opte sans hésitation pour la deuxième proposition, tant elle sait que cuisiner est ancré en elle depuis sa petite enfance. Depuis le temps où elle suivait son grand-père aux pêcheries de l'Océan dont il était directeur et ne quittait guère les jupes de sa mère Marie-Hélène « cuisinière familiale » émérite.

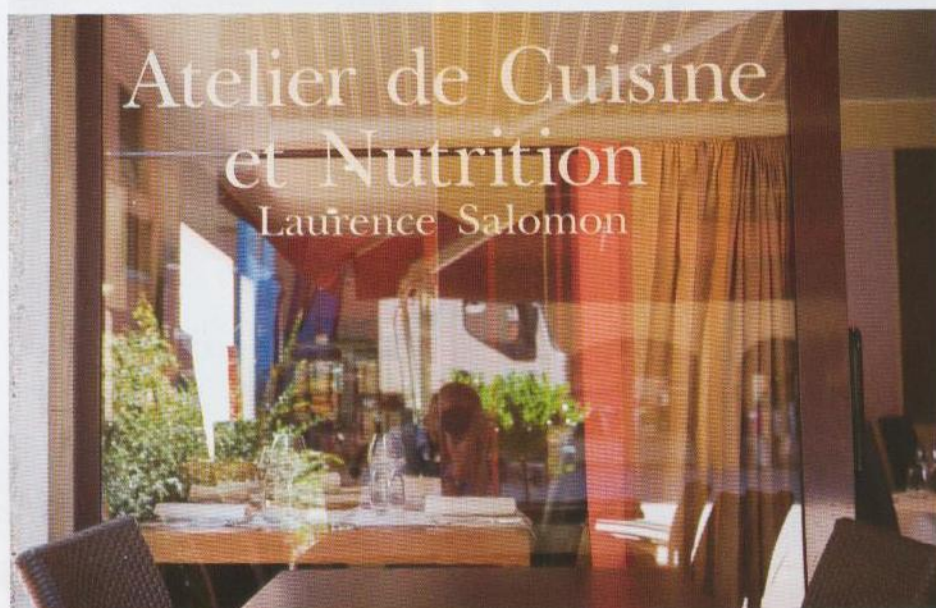
« En fait j'ai toujours pensé que je ferais comme elle, mais que ma passion deviendrait un métier ». En 2000 à Annecy, cette éphémère « généraliste des médecines douces » franchit le pas et change de vie. Un petit restaurant, une enseigne évocatrice : l'affaire est lancée. « On me regardait alors avec des yeux ronds : je n'avais pas le CAP et je prêchais les vertus du « bio » trop facilement assimilé au végétarien » témoigne celle qui s'amuse à souligner que ni diététique, ni végétarien ne conviennent à cette « cuisine saveur » qu'elle propose à une clientèle ravie. « Dans diététique, il y a diète et dans végétarien il y a rien. Et il est rétrograde de compter les calories : on est dans le vivant et on n'en a pas besoin. »

Le discours est clair. Laurence le complète en affirmant que tous les jours, elle se régale. « On a besoin du gras et je ne traque pas les graisses. Et on a besoin de calories pleines de nutriments. On ne vient pas chez moi pour faire un régime » s'enflamme-t-elle. « Depuis huit ans, et sans m'enfermer le moins du monde, je travaille le bio. Je recherche toujours les petits producteurs, les bons produits locaux et du terroir dont il est faux de prétendre qu'il serait mort. J'ai envie que mes clients soient heureux et découvrent que les plaisirs culinaires peuvent être multiples » dit encore cette « passionaria » et qui ne doute pas un instant que sa « cuisine originelle » est de nature à ouvrir une autre voie culinaire. ●

« J'AI ENVIE  
QUE MES  
CLIENTS  
SOIENT  
HEUREUX ET  
DÉCOUVRENT  
QUE LES  
PLAISIRS  
CULINAIRES  
PEUVENT ÊTRE  
MULTIPLES. »

*Duo de lentilles beluga et corail au petit épeautre, Pata Negra et crème de tofu persillée*

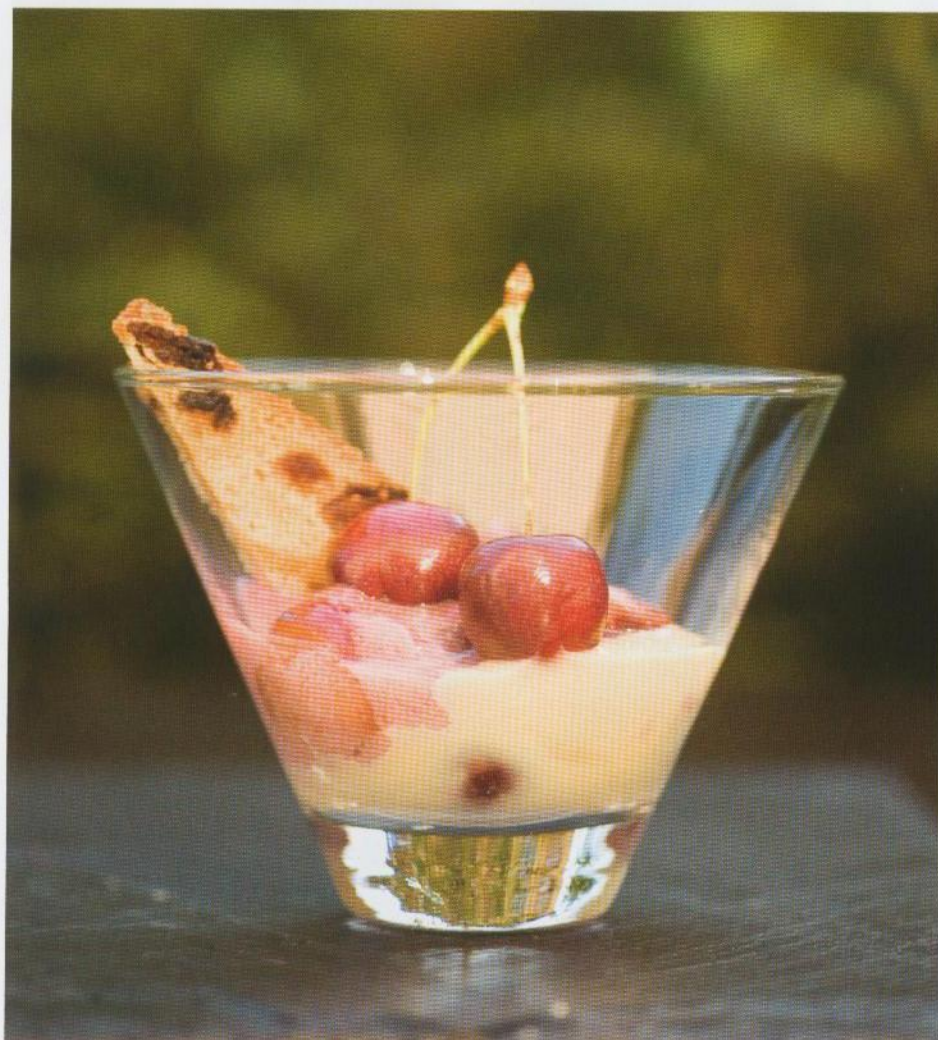
Au moins 2 h à l'avance, faites tremper 100 g de petit épeautre dans de l'eau froide, puis égouttez-le et faites-le cuire 45 min dans 3 fois son volume d'eau salée. **Émincez** 2 cébettes avec leurs tiges et faites-les suer avec 1 cuil. à café d'huile d'olive. Ajouter 150 g de lentilles beluga rincées et égouttées et 2 feuilles de laurier. Couvrez d'eau à hauteur, et laissez frémir 30 min. Ne salez qu'à mi-cuisson. **Pelez et émincez** 2 oignons blancs et faites-les suer avec 1 cuil. à café d'huile d'olive et quelques pincées de curcuma. Ajoutez 150 g de lentilles corail bien lavées et égouttées. Salez, couvrez d'eau à hauteur, et laissez frémir 20 min. **Égouttez** l'épeautre et une fois refroidi, assaisonnez-le d'une cuil. à soupe de vinaigre de cidre, de 3 cuil. à soupe d'huile de colza et une poignée de coriandre fraîche ciselée. **Mixez** 300 g de tofu nature avec 1/2 botte de persil plat effeuillé, 1 gousse d'ail, un peu de sauce soja et de purée d'umébosis. Ajoutez juste ce qu'il faut d'eau afin d'obtenir une crème onctueuse. **Accompagnez** ce plat d'un jus vert et de fins copeaux de filet de Pata Negra.



\* À paraître à Pâques 2009 aux éditions La Plage,  
« Les douceurs saines au chocolat »,  
trente desserts de Laurence Salomon.



IL EST RÉTROGRADE DE COMPTER LES GALORIES : ON EST DANS LE VIVANT ET ON N'EN A PAS BESOIN.



*Crème d'amande au lait de riz et cerises, Cake aux cranberries et sirop de riz*

**Pour le cake :** mélangez 100 g de farine de riz complet avec 100 g de farine T 80. Ajoutez 2 jaunes d'œufs, 20 cl de lait de riz, 1 cuil. à soupe de purée d'amande blanche, 1 cuil. à soupe de sirop de riz et 80 g de cranberries. Battez les blancs en neige, incorporez-les délicatement à la préparation. Versez dans un moule à cake et enfournez pour environ 45 min à 150° (thermostat 5). **Portez** à ébullition 50 cl de lait de riz, 1 cuil. à soupe de purée d'amande blanche et 1 cuil. à soupe de sirop de riz avec 1 g d'agar-agar et 1/2 c à café d'arrow-root. Versez ce liquide sur 500 g de cerises dénoyautées et réservez au frais. Servez avec un coulis de cerise et une petite tranche de cake.

*Féra du lac d'Annecy et  
panaché d'algues  
fraîches, purée de  
courgettes et tuile de lin*

À l'aide d'un moulin à café, moulinez grossièrement 2 cuil. à soupe de graines de lin doré. Ajoutez 2 fois leur volume d'eau et des paillettes d'algues sèches. Salez et laissez gonfler à température ambiante puis façonnez les tuiles sur une feuille de papier sulfurisé. Faites-les sécher 6 h au four à 50°( thermostat 2/3). **Lavez et essuyez** 4 petites courgettes et 4 jaunes. Coupez-les en rondelles. Pelez et émincez 2 oignons. Épluchez 2 pommes de terre ordinaire, coupez-les en dés. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans 2 cocottes, mettez les courgettes jaunes, la moitié de l'oignon et de la pomme de terre à cuire dans l'une, la courgette verte et le reste des légumes dans l'autre. Ajoutez un peu d'eau et du sel gris, faites cuire 30 min environ. Mixez ensuite avec 1 filet d'huile d'olive pour obtenir 2 purées onctueuses. **Lavez** 300 g d'algues fraîches dulcé, wakamé et laitue de mer dans plusieurs eaux pour les dessaler. Égouttez-les et hachez-les au couteau. Assaisonnez-les de jus de citron, huile de sésame, échalotes ciselées et estragon séché. **Assaisonnez** 4 filets de féra côté chair de fleur de sel et poivre de Sichuan vert, huilez la peau d'huile d'olive. Faites griller les filets de féra côté peau sous le grill environ 4 min. **Accompagnez** le poisson d'une émulsion pourpre d'algue dulcé, du panaché d'algues fraîches, des 2 purées et d'une tuile de lin.

(voir carnet d'adresses en page 118)

