

## Laurence Salomon Chef Nature et Saveur, Annecy



*Première chef à revendiquer une cuisine Originelle® qui réconcilie avec gourmandise valeurs phare du bio et respect de la production locale, créativité et refus du dénaturé, Laurence Salomon, forte de sa spécialité de naturopathe, est une authentique pionnière. Son restaurant a remporté le Laurier Écorismo 2008 pour sa contribution à cette délicieuse révolution en douceur...*

“Cuisiner en accord avec notre physiologie est une évolution vitale !”

“**DIRE QUE LA FAÇON DE ME NOURRIR INFLUE SUR MA SANTÉ... ET SUR MA BEAUTÉ, ÇA TOMBE SOUS LE (BON) SENS.**

Si je me nourris n'importe comment, au bout d'une semaine... j'ai des boutons ! Il faut rester authentique, le moins dénaturé possible...

Pourquoi si peu de chefs sont-ils concernés par ces questions ? On le comprend lorsque l'on se penche sur le contenu du CAP de cuisine : les recettes, les discours des professeurs, tout cela est très loin des priorités actuelles. Au moment où l'on sait qu'il faudrait apprendre à dé-sucrer les desserts, on pratique toujours en cours la tarte bourdaloue avec des poires en conserve au sirop, trop riche en beurre et en sucre. L'école hôtelière n'a pas encore fait sa révolution, il existe un décalage énorme avec ce que font réellement certains chefs. Il y a une carence dans l'éducation.

### MA RECETTE BEAUTÉ ENTREMETS VELOUTÉ AUX DATTES ET AU LAIT D'AVOINE

- 13 dattes Medjool
  - 1 litre de lait d'avoine
  - 3 c. à soupe de crème de noisette
  - 3 g d'agar-agar en poudre
  - 1 c. à soupe d'arrow-root
  - 3 pincées de cannelle
- Laver les dattes Medjool et les dénoyauter. Les mixer dans le bol d'un robot avec 1/2 l de lait d'avoine, la crème de noisette, l'arrow-root, l'agar-agar et la cannelle.
- Verser ce mélange dans une cocotte en incorporant le reste du litre de lait d'avoine. Mettre sur le feu et remuer régulièrement avec un fouet à main jusqu'à ébullition. Baisser le feu et cuire encore 3 mn tout en tournant. Verser dans des ramequins individuels, laisser refroidir, filmer et réserver au réfrigérateur.

*Émincé de volailles  
(recette page 191)*



Je suis une autodidacte, je n'avais jamais cuisiné ailleurs que chez moi et j'ai commencé en donnant des cours de cuisine et de nutrition aux particuliers comme aux professionnels.

**Je suis allée former la brigade du grand chef Régis Marcon, trois étoilé et pionnier dans le domaine du développement durable.** J'avais demandé tous les produits d'épicerie bio, légumes, viandes, poissons et je leur ai fait des démonstrations

en salé et sucré : **un autre savoir-faire, très déroutant pour eux.** Ne pas utiliser de beurre pour la cuisson, par exemple, change tout.

**JE NE SUIS PAS CONTRE LE BEURRE, QUAND IL EST AU LAIT CRU - ET UTILISÉ CRU !** Le beurre pasteurisé n'a plus de flore lactique, ni de saprophytes... Aussitôt cuit, il n'est plus aussi digeste. Dans un menu dégustation, on pourra se retrouver avec une succession de plats contenant du beurre caché, des petits légumes glacés au beurre, du beurre par-ci, par-là, jusqu'au dessert. Et tout cela va peser sur la digestion...

**Je cuisine sans beurre et sans crème UHT...** Dans une tarte au citron, je remplace le beurre par une faisselle de chèvre au lait cru. Pour une béchamel, je fais un départ à l'huile d'olive et je mouille avec du lait de soja pour terminer. Et j'utilise du lait d'avoine ou de riz pour mes crèmes anglaises...

## MODIFIER SES HABITUDES ALIMENTAIRES, RIEN DE PLUS DIFFICILE ! ELLES IMPRÈGNENT CHACUNE DE NOS CELLULES.

**Le gluten du blé,** ennemi public N°1 ? Non, simplement, on ne mangeait pas de blé aussi systématiquement avant ! Mais aujourd'hui, les industriels ne jurent plus que par des farines qui, à force d'être appauvries, ne lèvent plus. Comme c'est le gluten qui permet de "panifier", on en ajoute. Et comme ces farines sont sans goût, on s'est mis à sur-saler le pain, à faire des blés bubble-gum, très, trop riches en gluten. D'où les problèmes d'intolérance... **Le bon pain** dépend de la qualité de la farine (demi-complète et pas blanche) – et du boulanger ! Il y a des alternatives au blé industriel, devenu "OGS" (organisme génétiquement sélectionné, rendu incompatible avec notre métabolisme). Le petit épeautre donne en un tour de pierre une farine T80, jaune et riche en bêta carotène, la plus physiologique. Les meules de pierre électriques, contrairement au cylindre, n'éliminent ni le germe ni l'assise protéique, qui permet de bien digérer le blé. Une meule moule 30 à 40 kilos à l'heure, un cylindre plusieurs tonnes ! Quant au levain, il pré-digère le gluten et joue un rôle de tampon contre l'acidité de certaines farines complètes – à condition qu'il soit pur (il suffit qu'il y ait 1 % de levure pour qu'elle l'emporte sur le temps de fermentation). Manger du sarrasin tout le temps, ce n'est pas mieux. C'est la dose qui fait le poison !

“Manger bio, c’est forcément cuisiner. Et du coup, le budget n’explose pas !”

## MES PRODUITS “BEAUTÉ” PRÉFÉRÉS ?

**LE PANACHÉ D’ALGUES FRAÎCHES** (recette page 191). Il se conserve six jours au réfrigérateur. Il accompagne poissons ou plats de légumes. Les mélanges d’algues sèches en paillettes peuvent aussi être incorporés facilement dans diverses préparations. Les algues sont riches en oligoéléments dont l’iode. Or, d’après S.U.V.I.M.A.X, un apport insuffisant en iode est responsable de déséquilibres biologiques ou de troubles importants (retard mental, baisse de fertilité, interruption spontanée de grossesse...). Pourtant, nos besoins sont modestes : 150 microgrammes par jour, soit 30 mg d’algues sèches ou 210 mg d’algues fraîches. Elles régulent la thyroïde, qui gouverne notre métabolisme de base et influence le poids corporel, si elles sont consommées régulièrement.

**MES YAOURTS MAISON** La yaourtière est écologiquement parfaite. Et la richesse en bactéries vivantes et actives des yaourts fermentés aux lactobacillus, acidophilus et bifidus les rend extrêmement bénéfiques. Ils améliorent la digestibilité des protéines de lait, le calcium solubilisé par l’acide lactique est mieux assimilé et la teneur en vitamines du groupe B augmente de 15 à 20 %. Fabriquer ses yaourts avec du lait entier biologique et une souche au bifidus permet de bénéficier de leurs bienfaits et d’une texture plus légère (les industriels ajoutent systématiquement du lait écrémé en poudre).

**Yaourts de soja vanillés** 1 yaourtière • 1 yaourt de soja nature • 1 litre de lait de soja vanillé.

Dans un récipient à bec verseur, verser le yaourt de soja, ajouter progressivement le lait de soja vanillé tout en mélangeant avec un fouet à main. Verser dans les pots, refermer la yaourtière et la brancher. Environ huit heures après, enlever les yaourts, les couvrir immédiatement avec leur couvercle et les placer au réfrigérateur. Avec du lait de soja nature, vous obtiendrez l’équivalent des crèmes de soja épaisses lacto-fermentées, à utiliser plutôt dans les préparations salées (Recette des yaourts au lait de vache page 191).

## MANGER SAIN ? RETROUVER LE CHEMIN DU FOURNEAU ! UNE AUTRE VOIE CULINAIRE EST POSSIBLE. L’AVENIR EST À L’AUTHENTIQUE.

Des ingrédients les moins dénaturés possibles, en faisant attention aux dérives, le bio étant à la mode, là aussi il faut être vigilant. Manger bio, c’est cuisiner – et du coup le budget n’explose pas. C’est aussi ne pas gaspiller. Pour mon restaurant, je ne “produis” qu’un seul sac poubelle par jour !

À suivre page 190



# La détox. sans INTOX

*Aller dans l'excès, c'est par définition une erreur...  
Se fustiger pour se donner bonne conscience  
ou jouer à se faire peur ?  
Le point de vue de la naturopathe.*

## L'AVIS DE LAURENCE SALOMON, CHEF ET NATUROPATHE

**SI L'ON SE NOURRIT BIEN, pourquoi aurait-on besoin de cure de détoxification ?** Cela ne fait que légitimer des excès, il faut s'en méfier. À partir du moment où l'on a une alimentation saine – ce qui n'est en aucun cas synonyme de nourritures tristes, ni de régime, mais au contraire d'harmonie et de bien-être –, à quoi bon ces phases de pseudo purification en forme de punition ?

## MANGER CE N'EST PAS S'INTOXINER

L'aliment n'est pas un ennemi. S'il est bien choisi, le moins travaillé, le moins dénaturé possible, il est source de vie – il est destiné à devenir une part vivante de nous-mêmes ! Quant aux déchets, ils sont constitués de fibres d'aliments que nous ne pouvons pas assimiler et de la desquamation de la membrane du colon (c'est le seul organe qui se régénère autant).

## Lendemain d'excès ? Une évidence : diminuer les quantités !

Une règle d'or, la modération. La meilleure nourriture, en trop grande quantité, fait vieillir nos organes. Digérer fatigue l'organisme – d'où les ravages du grignotage.

## Mon ordonnance détox

Éviter jeûne et mono-diètes, vive le juste milieu.

## À la japonaise

• Un bol de riz et une soupe miso le soir : des glucides lents pour la nuit, le bouillon pour hydrater = matin joli teint !

## Détox express

• Deux à trois verres de chlorure de magnésium (on dissout les sachets dans un litre d'eau) pour une chasse intestinale douce.

• Bol d'air Jacquier pour oxygéner

• Bains dérivatifs (aident à drainer les toxines vers les intestins et les reins)

## Détox au long cours

boire du Komboucha, probiotique performant parce que vivant : ni déshydraté ni lyophilisé, il passe très facilement la barrière de l'estomac. Champignon "de longue vie", fermenté dans du thé sucré qu'il transforme en acide lactique, c'est une véritable vitamine qui rééquilibre la flore intestinale.

## Ils ont la fibre détox

• pomme • kiwi • avocat  
• artichaut • ail • betterave  
• chou • pruneau • algues  
• cresson • jus de bouleau.