



MILLE-FEUILLES DE TOFU AU
VEAU ET VERT DE BLETTE



PORTEFEUILLE DE SAUMON
AUX ALGUES FRAÎCHES CRÈME
D'AVOINE ET ESTRAGON



Points de repère

- 1968 Naissance à Lille
- 1994 Brevet de pilote privé
- 1998 Diplôme de Naturopathie
- 2000 Ouverture de son restaurant « Nature et Saveur », à Annecy
- 2002 Naissance de son petit garçon
- 2006 Parution de son livre « Fondre de plaisir », aux éditions Granchet
- 2007 Début du partenariat avec Bjorg, consultante en recherche et développement
- 2009 Parution de son livre « Choco bio, saines tentations », aux éditions La Plage

Saveur nature

Elle a su allier le plaisir du palais, les goûts subtils avec une cuisine saine et naturelle. Dans son restaurant d'Annecy, Laurence Salomon revient à l'essence de la nutrition et créé une autre voie culinaire basée sur le bio mais aussi sur les bons produits des fermiers locaux.

La boisson qui vous rend meilleur ?

Le Kombucha que je prépare moi-même. C'est une boisson réalisée en plaçant un champignon chinois dans du thé vert sucré et refroidi. On laisse agir pendant 10 jours, une période pendant laquelle le champignon se nourrit du sucre et produit en échange des acides aminés, des vitamines, des substances excellence pour la santé.

La boisson a un goût pétillant, acidulé et fruité (le Kombucha est un remède naturel connu en Chine depuis 2200 ans, ndlr).

Dans votre cuisine, à la maison, il y a toujours ?

Des tonnes de choses. Ma cuisine rend nécessaires, indispensables même, beaucoup d'ingrédients : une grande variété d'épices douces et d'aromates que j'achète auprès de « La vie en herbes » (producteur de mélanges d'herbes bio basé près d'Annecy, ndlr), toutes mes huiles, colza, olive, sésame, noix ou encore huile de pépin de courge, une variété de farine dont la T80 et la farine de petit épeautre de Haute Provence, de très nombreuses céréales et légumineuses, des algues fraîches de Bretagne, des laits végétaux, des fruits secs et enfin plein de petites merveilles de l'épicerie japonaise, dont l'incontournable purée d'umébosis (une pâte obtenue à partir de prune très utilisée au Japon, ndlr).

Qu'est-ce qui vous rend soupe au lait ?

Les extrêmes, les croyances fanatiques, les duperies en tout genre.



GRATIN DE PÂTES COMPLÈTES
ET LENTILLES CORAIL
COURGETTES, CURCUMA ET
CHÈVRE FRAIS



GALETTE DE SARRASIN ET
PETITE ÉPEAUTRE
CRÈME VÉGÉTALE À L'HUILE
DE NOISETTE



MOELLEUX CHOCOLAT
CHICORÉE ET SARRASIN



Votre ingrédient fétiche ?

Les algues fraîches, la farine de petit épeautre, le tofu et les laits végétaux.

Quelle est votre recette de vie ?

Rester dans le juste milieu.

Si vous n'aviez pas été chef, quel métier auriez-vous aimé exercer ?

Chanteuse lyrique. A l'âge de 25 ans, j'ai eu à choisir entre la naturopathie et le chant. J'ai choisi le premier et la cuisine mais je travaille toujours le chant au conservatoire.

Votre péché mignon ?

Le chocolat. Les tablettes Raiponce au sucre Rapadura, celles de la Chocolaterie de Crest, dans la Drôme, de Bonneterre ou de Bjorg.

Le don de la nature que vous auriez aimé avoir ?

Etre un peu moins sensible. La sensibilité est une belle chose mais elle est également source de souffrance.

Une escapade qui vous fait rêver ?

En ce moment je rêve d'une île avec des eaux bleues et chaudes.

Si vous étiez un plat ?

Une mousse au chocolat à ma façon, sans beurre ni sucre rajouté, toute en légèreté.

Qu'est-ce qui vous met l'eau à la bouche ?

Le chocolat. Je viens d'ailleurs de lui consacrer un livre « Choco bio, saines tentations » (éditions La Plage, parution début mars, ndlr). Mais aussi une délicieuse tarte de légumes faite avec de la farine de petit épeautre de Haute Provence.

Vos adresses secrètes ?

Elles sont nombreuses. Pour n'en citer que quelques-unes : les algues de Michel Coz à Ouessan (société Bret'algues, ndlr), « La Belle Verte » avec ses jolies produits qui viennent tout droit du Massif des Bauges, en Savoie, le Tofu de chez Tossolia, dans le Sud-Ouest, la purée d'oléagineux de Jean Hervé, à Clion, dans l'Indre et tous mes petits producteurs locaux comme les fromages de chèvres des Tours-Saint-Jacques à Allèves, en Haute Savoie.

Le premier plat que vous avez réalisé ?

Petite fille, je faisais des gâteaux au yaourt. Un peu plus tard, mon premier plat a été une pintade au raisin et au cidre.

Orianne Nouailhac