



Chez LAURENCE SALOMON

Installée à Annecy, cette jeune femme pilote le restaurant Nature & Saveur en mariant avec talent les produits bio et ceux du terroir pour une assiette bonne et belle.

AUTODIDACTE,
NATUROPATHE DE FORMATION, ELLE ASSOCIE
LE PLAISIR ET LA
SANTÉ EN PRENANT LE
MEILLEUR DU MARCHÉ
AU FIL DES SAISONS.

SON LIVRE de référence

Le vieux **Larousse gastronomique** de maman, que j'ai vu trôner dans la cuisine de mon enfance. Je l'ai souvent feuilleté et m'en suis inspirée très tôt pour créer des recettes. Je suis heureuse de figurer dans la nouvelle édition. *Le Grand Larousse gastronomique*, Larousse, 75 €.

SES PRODUITS vedettes

La **farine de blé T80**, mais aussi de châtaigne, de maïs, sans oublier la reine des féculés, l'arrow-root, en remplacement de la Maïzena, et l'**agar-agar**, que j'utilise souvent dans mes douceurs saines comme cet entremets – à faire cuire seulement 10 min – au lait d'avoine et aux dattes simplement mixées. Il remplace la gélatine alimentaire et peut être chauffé sans perdre sa texture. J'apprécie le **sucres complet rapadura**, au léger goût de réglisse, qui se marie à merveille avec les abricots secs, mais aussi les fruits exotiques comme la mangue ou l'ananas en salade de fruits, le sirop de riz qui remplace le sucre. J'ai toujours un panaché de feuilles comme la **mâche**, la feuille

de chêne rouge et de jeunes pousses de betterave ou de moutarde accompagnées d'une vinaigrette (huiles de colza et d'olive, vinaigre de cidre, sauce de soja et moutarde). Et, bien sûr, une bonne soupe de légumes – j'aime, par exemple, marier le potimarron au panais et au rutabaga avec une poignée de lentilles corail.

Le top de SON CONGÉLO

Je l'utilise seulement pour les glaces maison que je réalise avec le Pacojet, un appareil professionnel qui permet de faire des glaces saines sans ajout de sucre ou de crème. J'associe, par exemple, les fraises avec des zestes de citron confits au sirop de riz. Je sers ce sorbet avec une soupe de fraises à l'orange. En version salée, je concocte une glace au chèvre, aux noix et à la noix de muscade, qui accompagne un chèvre affiné.

SES ÉPICES fétiches

Les épices douces font partie de ma cuisine : **carvi, cumin, fenouil, cannelle, cardamome...** pour les plus connus. J'associe le cumin avec des petits

haricots rouges aux échalotes et au laurier, les grains de fenouil parsemés sur un filet de maquereau qui sera ensuite simplement grillé côté peau, le curcuma avec une purée de carottes et de panais émulsionnée à l'huile d'olive.

SES FRUITS chéris

Surtout la **pomme**. Ma recette de compote : je brosse simplement les pommes, je les coupe en morceaux sans les peler et en gardant le trognon. Je les cuis avec un peu d'eau et, au choix, quelques fruits secs comme des pruneaux, des dattes ou des abricots. J'associe une épice (cannelle, cardamome) ou une huile essentielle de citron ou d'orange et je laisse cuire doucement à couvert. Lorsque les fruits sont cuits, je mixe et passe l'ensemble à travers une passoire pour éliminer les peaux. Le résultat est onctueux grâce à la pectine.

ASTRID DE T'SERCLAES

SA RECETTE QUI EN JETTE

Les pâtes au grain entier **Alpina Savoie**, que je sers avec un bon jambon cru, quelques lamelles de champignons et une crème végétale à l'huile de noix. Pour cette crème, je mixe 100 ml de lait de soja avec 50 ml d'huile de noix, 1 gousse d'ail, 1/2 bouquet de persil plat et du sel. J'ajoute ensuite quelques gouttes de citron, je mixe à nouveau quelques secondes et l'ensemble se transforme en crème onctueuse. Au moment de servir, je parsème le plat de cerneaux de noix concassés.



Restaurant Nature & Saveur, place des Cordeliers, 74000 Annecy. Rens. au 04 50 45 82 29 et sur www.nature-saveur.com.