

Laurence Salomon est l'invitée d'honneur au pays de Brillat-Savarin

BELLEY

Laurence Salomon, chef passionné par l'art culinaire et la santé, dirige depuis dix ans les cuisines du restaurant Nature & Saveur à Annecy.

Elle sera l'invitée d'honneur des 24^e Entretiens de Belley, au pays de Brillat-Savarin, qui se déroulent ce vendredi 8 octobre.

Cuisine, nourriture saine et nutrition sont des thèmes qu'on retrouve à votre carte et qui sont d'actualité. Qu'est-ce qui vous attire dans la cuisine et quel message voulez-vous transmettre ?

« J'ai toujours aimé cuisiner. La cuisine est un moyen d'expression qui fait appel aux cinq sens gustatifs.

J'ai exercé la naturopathie par le biais de la cuisine et de la nutrition, tout ceci sans dogme et sans croyance, dans l'unique but de mieux manger.

Je travaille beaucoup avec des produits bio mais aussi des produits locaux, tout aussi bons. L'épicerie bio permet d'aller toujours plus loin dans la créativité.

Face aux nouvelles tendances du "mieux manger", je dirai juste que pour un repas équilibré, il faut que les aliments soient cohérents entre eux. »

Parlez-nous de votre centre pédagogique "Cuisine originelle".

« Mon centre a ouvert en août. Il est à deux pas de mon restaurant Nature & Saveur. C'est un espace où l'on peut suivre des cours de cuisine, apprendre à sélectionner ses

aliments et ses vins.

Les produits bio sont au cœur de toutes les préparations. Mon but est de les rendre accessibles à tous.

Depuis le 23 septembre, je donne un programme de dix cours sur le thème "Cuisine et nutrition". Je veux libérer les gens des préjugés et les réconcilier avec l'aliment. Un livre sortira ensuite.

Je travaille aussi avec le docteur Lilian Le Goff sur le site coach-aufeminin.com. »

Quelle sera votre place aux Entretiens de Belley ?

« J'ai participé à cet événement l'année passée. Je suis très heureuse d'avoir été contactée pour en être l'invitée d'honneur.

C'est formidable que Belley s'intéresse à la nutrition. Cet événement local est important pour la gastronomie.

Je ferai un tour du marché des producteurs de Rhône-Alpes puis en début d'après-midi, je me lancerai dans la préparation d'un menu. Quatre plats se suivront et j'expliquerai mes choix de produits tout en donnant des conseils nutritionnels.

J'irai à la rencontre des gens tout au long de la journée. »

Vous cumulez les activités. Est-il difficile d'être femme dans un milieu d'homme ? Trouvez-vous encore le temps de cuisiner ?

« Je rectifie : à la base la cuisine est un milieu de femmes et pour des raisons de pouvoir, les hommes en ont pris le contrôle !

Pour tout vous dire, j'ai



Laurence Salomon parlera nutrition lors des 24^e Entretiens de Belley, qui auront lieu vendredi prochain. « Face aux nouvelles tendances du "mieux manger", je dirai juste que pour un repas équilibré, il faut que les aliments soient cohérents entre eux. » DR

trois femmes dans mes cuisines. Je suis à 95 % de mon temps dedans ! »

Propos recueillis par Cyndie BOUVIER

POUR EN SAVOIR PLUS
Renseignements sur les Entretiens de Belley à l'office de

tourisme, tél. 04 79 81 29 06, e-mail : ot_belley@club-internet.fr.

Informations sur Laurence Salomon sur le site internet : www.nature-saveur.com. Restaurant Nature & Saveur place des Cordeliers à Annecy, tél. 04 50 45 82 29.