

## LES RECETTES DES STARS DU BIO

### LAURENCE SALOMON

Chef et naturopathe, cette jeune femme longiligne enchante les gourmands avec Nature & Saveur, son restaurant d'Annecy ([www.nature-saveur.com](http://www.nature-saveur.com)). Bonne nouvelle, elle ouvre un centre pédagogique, Cuisine Originelle\*, composé d'une école de cuisine, d'un magasin bio, d'une cave à vins nature et d'un espace Bol d'Air Jacquier.

#### Que faut-il absolument acheter bio ?

Les produits d'épicerie, meilleurs pour la santé, parmi lesquels le sel de mer gris, riche en oligoéléments.

#### Quels sont vos trois produits préférés ?

- ✓ Le lait d'avoine, délicieux dès le petit déjeuner et parfait dans une béchamel.
- ✓ Les algues fraîches : lavées et hachées au couteau, avec jus de citron, herbes et huile de sésame, sur un poisson cru ou cuit.
- ✓ Le miso rouge, dont je dispose souvent une couche au fond de mes tartes salées. Bon et étonnant !

#### Une astuce de cuisine bio ?

Je remplace souvent le beurre de mes pâtes à tarte par de l'huile d'olive. Pour une pâte, je mélange 150 g de farine T80 (moulue à la meule de pierre car plus grasse) avec 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, un peu de sel gris et de l'eau.

#### LE PLAT : LOTTE AU JAMBON CRU ET PURÉE POTIMARRON-LENTILLES CORAIL

Appliquez des brins d'aneth sur 8 morceaux de lotte de 50 g, enrôlez ces derniers dans des tranches de jambon cru, fixez le tout avec des mini-brochettes. Faites revenir un oignon émincé à l'huile d'olive avec 1 c. à café de curcuma. Ajoutez-y un petit potimarron non pelé, épépiné et émincé, et 50 g de lentilles corail lavées. Mouillez et faites cuire à feu doux pendant 30 mn. Mixez et salez. Poêlez les brochettes de lotte avec une c. à soupe d'huile d'olive pendant 4 mn de chaque côté. Servez la lotte avec la purée de potimarron et de lentilles, des graines de courge torréfiées et quelques gouttes d'un mélange d'huile de courge et de vinaigre balsamique.

#### LE DESSERT : PETIT ÉPEAUTRE AU LAIT VÉGÉTAL, RAISINS ET ORANGE

Faites tremper 200 g de petit épeautre pendant 6 heures. Cuisez-le à l'eau 30 mn environ (départ à froid). Egouttez-le. Chauffez 60 cl de lait d'épeautre, ajoutez le petit épeautre. Faites cuire 15 mn. Ajoutez 2 c. à soupe de raisins secs lavés, le zeste d'une orange et une étoile de badiane. Laissez cuire 15 mn. Servez frais avec des quartiers d'orange pelés à vif.

\* 2, promenade Louis-Lachenal, 74000 Annecy.  
Tél. : 04 50 27 97 82, ou [www.cuisine-originelle.com](http://www.cuisine-originelle.com)

TEXTES DANIELLE GERKENS, STYLISME SERGIO DA SILVA.  
RÉALISATION DES RECETTES LAURA ZAVAN.  
PHOTOS GREGOIRE KALT.

