



## ... LAURENCE SALOMON

Chef atypique et autodidacte, nouvelle prêtresse du sain manger, la jeune femme officie aux fourneaux dans son restaurant Nature & Saveur à Annecy. Une cuisine écolo dont elle nous confie les bases.

Laurence Salomon, lors d'une démonstration culinaire, nous raconte comment, naturopathe de formation, elle s'est lancée dans l'aventure Nature & Saveur. Son restaurant à Annecy souffle ses sept bougies. « Lors de mes consultations, je me suis aperçue à quel point l'alimentation joue un rôle prépondérant. J'adore manger et cuisiner. Ouvrir un restaurant est alors

apparu comme une évidence. » Un restaurant diététique, au pays de la tartiflette? Le pari était osé. « Ça a marché dès le premier soir ! » nous rassure-t-elle. Pour le déjeuner, elle propose deux plats salés – déclinaison végétale, composition terrestre ou variation marine – et une douceur saine. Le samedi soir, sa créativité débordante apporte sur la carte cinq plats, toujours différents, préparés au gré de son inspiration. « Je cherche par-dessus tout l'équilibre, l'harmonie entre liquide et solide, cru et cuit, chaud et froid. » Harmonie, un mot qui revient souvent. « Eh oui, insiste-t-elle avec sa voix de mezzo-soprano, même dans le sens musical, je veux que mes assiettes chantent ! » Elle refuse l'étiquette de chef « bio ». Car « on peut utiliser du bio sans que cela soit bon ! Côté épicerie

– huile, farine, épices – oui, c'est dans le bio qu'on trouve la meilleure qualité... Mais sinon, je travaille avec des producteurs de la région et je ne veux surtout pas me couper des bons produits qui sont à portée de main ». Mais c'est son travail de recherche qui les transforme en plats inoubliables. « On peut aller très loin dans les sensations. Je n'ai pas fait d'école d'hôtellerie, mais j'ai un savoir-faire sorti, si j'ose dire, de mes tripes. » En ce moment, Laurence galope de la cuisine au marché, et d'interview en plateaux de télé. « J'ai donné des cours, écrit un livre de recettes, mais j'aimerais atteindre un public plus large. J'ai sur le feu un projet d'émission: je croise les doigts ! ». Avec son originalité, c'est un vœu qui a des chances de s'exaucer.

MARTA DE TENA

Nature & Saveur  
Place des Cordeliers, Annecy 74.  
Tél. 04 50 45 82 29.  
[www.nature-saveur.com](http://www.nature-saveur.com)

### BIO EXPRESS

1968. Naissance à Lille.  
1998. Diplôme de naturopathie.  
1998. « Respirez la santé », éd. Grancher.  
2000. Ouverture de son restaurant Nature & Saveur, à Annecy.  
2002. Naissance de son fils.  
2006. « Fondre de plaisir... », éd. Grancher.  
Novembre 2007. Troisième passage à « Bon appétit, bien sûr », sur France 3.



Le Bonheur dans le pré



Michel Mathiez

### MON RESTAURANT

Le Bonheur dans le pré. « Barbara et Christophe sont des passionnés des bons produits de saison, et surtout des vins nature. »  
2011, rte de Bellevue, Lucinges 74. Tél. : 04 50 43 37 77.

### MON PRIMEUR

Claude Burnet père & fils. « Pour les légumes, indispensables à ma cuisine. Ils ont la même exigence que moi sur la qualité. »  
186, route Pont-Notre-Dame, Arthaz 74. Tél. : 04 50 36 00 77.

### MON BOULANGER

La Source, boulangerie et épicerie bio à Annecy. « Pour leur pain de farine biologique mi-complète, à la fermentation lente au pur levain. »  
49, avenue Gambetta, Annecy 74. Tél. : 04 50 23 87 23.

### MON FROMAGER

M. Pascal. « Ses chèvres mangent l'herbage, le fourrage et les céréales sans OGM de l'exploitation et sont soignées par homéopathie. »  
4, route Tours-Saint-Jacques, Allevés 74. Tél. : 04 50 77 57 26.

### MON APICULTEUR

Michel Mathiez. « Il fabrique son miel, ce don du ciel, depuis 1976. »  
Les Mièges, Cusy 74. Tél. : 04 50 52 51 54.