

# Déjeuner Tout beau, tout bio

*Les gourmands ont vite été conquis par la nouvelle approche de cette table*

**L**aurence Salomon n'a pas suivi les cours de l'école hôtelière ni travaillé dans les grandes brigades, elle a simplement toujours aimé cuisiner en partant d'un principe simple, faire bon, beau, sain et digeste. Il lui a d'abord fallu répondre aux préjugés parfois tenaces. Notamment ceux des accros de la fourchette, dignes descendants de Gargantua, qui entonnent en chœur « Nous, ce que l'on veut, c'est manger, croquer, se remplir la panse. Les racines, les herbes et les légumes, ce n'est pas notre truc. » C'est tout le talent de Laurence d'avoir réussi à convaincre sa clientèle de découvrir les vertus de l'alimentation bio. Six ans après ses débuts, le succès est



Laurence Salomon a réussi l'alliance entre exigence diététique et plaisir gastronomique.

patent. L'adresse n'est pas seulement le lieu de rendez-vous des gourmands qui souhaitent allier plaisir et bien-être, elle est tout simplement devenue une table gastronomique qui a décidé

de remiser le beurre, le sirop de glucose, les farines raffinées, les poudres industrielles, la gélatine et les colorants. Dans sa cuisine, ces ingrédients ont été remplacés par des laits végétaux, des purées

d'oléagineux, des fruits frais et secs pour l'apport en sucre. Des produits pour la plupart biologiques ou issus de fermes locales. De cette sélection rigoureuse, Laurence mitonne des plats qui changent tous

les jours et le résultat se révèle épatant. Les parfums sont intacts, les saveurs justes, les saisons respectées, les portions parfaitement dosées, les couleurs au rendez-vous. La sensation de manger en se faisant du bien est réelle. Tout commence par un « jus bonne mine » (carotte, pomme, fenouil...) confectionné minute pour qu'il garde toute la richesse des fruits. Cette mise en bouche permet à Laurence de préparer la tarte au pavot, carottes, pois gourmands et chèvre frais, la terrine de volaille, chou pointu, tomates séchées et chèvre, ou le filet de bar grillé aux épices douces. La carte est courte mais les changements quotidiens permettent de ne jamais se lasser. Votre médecin sera content d'apprendre que vous avez pris de bonnes résolutions culinaires. **•P.T.**

**• Nature et saveur**

Carte : de 21 à 29 €.

Place des Cordeliers.

> 04-50-45-82-29