

LA PAPESSE DU BIO EST À ANNECY

Bien manger pour mieux vivre



Cette perfectionniste a remporté une belle victoire dans son combat pour une "gastronomie saine". Le DL / Norbert FALCO

Laurence Salomon est une restauratrice 100 % nature, qui fait l'unanimité. Même du côté de la presse féminine parisienne, c'est tout dire. Et pourtant, il lui a fallu déplacer des montagnes pour convaincre les banquiers de la soutenir dans la création d'un restaurant bio. P. 3

La papesse du bio a pignon sur rue à Annecy



« Chaque service est un recommencement, je mets toujours autant d'amour et d'attention » confie la chef de "Nature et Saveur". Le DL / Norbert FALCO

Madeleine Chap-sal ne pouvait envisager un passage par Annecy sans un détour dans son restaurant. Marc Veyrat a pointé le bout

de son chapeau légendaire lors d'un dîner. La presse féminine parisienne se déverse régulièrement en articles élogieux. Mais qui est Laurence Salomon ?

Un très joli brin de femme. Grande et élancée, la chef de "Nature et Saveur" est tout en raffinement et en finesse. Avec de grandes touches de simplicité et de naturel.

Faisant totalement corps avec sa cuisine, « une gastronomie alliant plaisir et bien-être ». Plus qu'un credo, un art de vivre basé sur des convictions profondes.

Les bonnes adresses de Laurence Salomon

Sur les tables de son restaurant, Laurence Salomon joue la transparence en donnant la liste de ses ingrédients biologiques et des produits fermiers locaux. Extraits.

Le pain : bio forcément, il est fabriqué et cuit dans son four à bois par Paul Rochet, 271 allée de la Chanson, 74540 Viuz-la-Chiesaz.

Les pommes et poires : elles sont cultivées par Christine et Béatrice Lacroix, 275 route de l'Eglise, 74350 Cercier.

Fromages : les chèvres des

tours Saint-Jacques mangent l'herbage, le fourrage et les céréales sans OGM de l'exploitation de Pascal Bernard, 74540 Allèves.

Champignons : ils sont cultivés naturellement en cave par M. et M^{me} Audouit, groupement foncier agricole des Rioudes, 210 chemin Mailoude, 74330 Lovagny.

Volailles : leur alimentation à base de céréales de la ferme est garantie sans OGM et exclut les antibiotiques. Famille Lavorel, 361 route de Clozet, 74370 Les Ollières.

Les oeufs : les poules pondeuses sont élevées dans de grands champs clôturés et sont nourries avec les céréales produites sur l'exploitation (la ferme de Verlioz).

Le saumon bio et la truite fraîche et fumée : grâce à son mode d'élevage non intensif, le saumon bio a le goût délicat de ce poisson noble dévoyé par l'industrie agro-alimentaire.

Quant aux truites, elles sont élevées dans les eaux vives de la pisciculture Petit dans le Jura.

Depuis une quinzaine d'années, Laurence Salomon s'intéresse à la santé et aux divers stress qui peuvent l'altérer. « Parmi ces stress, certains sont environnementaux et l'alimentation joue un rôle prépondérant » affirme-t-elle.

C'est donc tout naturellement que la jeune femme s'engage dans un cursus de quatre années au Cenatho (Collège européen de naturopathie traditionnelle holistique).

Un vrai coup de foudre. Au point de s'atteler à l'écriture d'un ouvrage consacré à « l'utilité de l'oxygénation biocatalytique ».

Elle aurait pu se tourner vers une carrière de naturopathe mais c'était mal connaître son amour immodéré de la cuisine. « Je suis très gourmande, il n'y a pas un seul repas où je ne me régale pas ». Elle salive encore au souvenir du dessert du jour, une tarte au citron à la faiselle de chèvre au lait cru, « sans beurre, ni crèmes ».

Elle sacrifie chaque jour à son plaisir en s'accordant une vraie pause déjeuner avec son équipe. « Plus on bride ses envies, plus on fait

fausse route. Il faut se faire plaisir avec des ingrédients qui nous font du bien et ça, ça sublime le plaisir ».

« Dans le dressage des assiettes, je fais appel au beau qui est en nous »

« Il est aisé de comprendre que les ingrédients sont moins en affinité avec nos cellules dès lors qu'ils sont traités et raffinés à outrance, transformés industriellement avec force d'additifs en tout genre ». Et de militer pour le goût, les saveurs authentiques, « les papilles, elles le savent ».

Élevée dans l'amour des bonnes choses sublimées par la cuisine délicate de sa mère, Laurence Salomon caresse rapidement le projet d'ouvrir son propre restaurant. « C'était un besoin viscéral, cellulaire ».

Pourtant, il lui faudra déplacer des montagnes pour convaincre les banquiers de

la soutenir dans la création d'un restaurant bio. Surtout avec un CV où n'apparaissent ni école hôtelière, ni stage chez des grands chefs. « Je n'étais pas déformée parce que je n'avais pas été formée » s'amuse-t-elle.

Dans ses vtiatives qu'elle a hâte de poser, elle compte beaucoup sur « ses connaissances en nutrition et son vécu (elle a donné de nombreux cours de cuisine à Paris) ». Elle finit par emporter la mise.

"Nature et Saveur" ouvre ses portes en 2000, place des Cordeliers. Et c'est le succès immédiat.

Sa cuisine à base d'ingrédients biologiques et de « produits fermiers locaux rigoureusement sélectionnés par ses soins » fait des émules.

Plus qu'une reconnaissance, c'est une vraie victoire dans son combat pour une « gastronomie saine », que cette perfectionniste s'emploie à magnifier tous les jours.

Son savoir-faire distingué par des critiques gastronomiques finirait par la combler totalement.

Krystel SABLEE

Transmission de savoir-faire

(créateurs d'entreprise mais aussi chefs de cuisine scolaire...), elle aspire, avec sa modeste contribution, à changer le contenu de nos assiettes et celles de nos enfants. « Les cuisiniers ont des habitudes, il faut les ouvrir à autre chose. L'épicerie bio, par exemple, est magnifique ».

Les téléspectateurs l'ont bien compris puisque sa quinzaine d'apparitions aux côtés de l'étoilé Joël Robuchon dans "Bon appétit bien

sûr" ont été plébiscitées.

En outre, un géant de l'alimentaire vient de l'approcher pour qu'elle participe à l'amélioration de leurs recettes et produits.

Par ailleurs, une marque de pâtes régionales lui a donné un espace sur son emballage pour des propositions de recettes.

Enfin, toujours dans l'idée de partager ses connaissances et ses convictions, Laurence Salomon est l'auteur de deux ouvrages. Le

premier "Respirez la santé" est entièrement dédié au "Bol d'air Jacquier" ; elle dispose d'ailleurs d'un exemplaire dans son restaurant qu'elle met à la disposition de ses clients. Enfin, "Fondre de plaisir" qui se présente comme un recueil de recettes.

À ceci près que chacune des recettes se conclut par une rubrique "Formes et bien-être" (sur l'aspect nutritionnel).