



LAURENCE SALOMON N'EST JAMAIS ALLÉE AU JAPON. C'EST PAR INSTINCT ET SURTOUT PAR GOÛT QU'ELLE UTILISE, DEPUIS DES ANNÉES, SHOYU, MISO OU ALGUES WAKAMÉ DANS SA CUISINE. RÉSULTAT : NATURE ET SAVEUR, LE RESTAURANT QU'ELLE TIEN À ANNECY DEPUIS 7 ANS, NE DÉSEMPLIT PAS

Laurence Salomon

Un coin de Japon à **Annecy**

“ **M**

par *Raphaëlle
Marcadal*

a cuisine touche au cœur et au corps car elle entre en résonance avec le vivant qui est en nous ».

C'est dans ces termes que Laurence Salomon, 39 ans, chef naturopathe passionnée m'accueille dans son restaurant, « Nature et Saveur » à Annecy, pour me faire découvrir une cuisine subtile et unique, fortement japonisante, dont l'inspiration créatrice est guidée par la recherche du plaisir et de la santé.

« Respecter son corps, être à l'écoute de ses envies », tel est le credo de Laurence, auteur du livre « Fondre de plaisir, ma cuisine originelle pour allier formes et bien-être » qui avoue s'être intéressée à la cuisine japonaise en raison de son impact positif sur la santé.

« J'ai été frappée par la formidable longévité des Japonais et j'ai eu envie d'en savoir plus sur leur manière de se nourrir. C'est la raison pour laquelle j'utilise dans ma cuisine des aliments japonais qui ont non seulement un intérêt gustatif mais aussi nutritionnel », explique Laurence.

Algues wakamé, pâte de miso, shoyu (sauce de soja), goma (graines de sésame), umeboshi (prune vinaigrée), agar-agar, tofu, etc. Une dizaine d'aliments clés de la cuisine nipponne sont ainsi détournés de leur utilisation traditionnelle par cette chef ingénue qui prend un malin plaisir à bousculer nos habitudes alimentaires et à éveiller notre palais à de nouvelles saveurs, tout en protégeant notre capital santé.

« Je n'utilise que des produits biologiques ou frais du terroir et je réalise moi-même toutes mes sauces, mes yaourts, mes glaces et même mon gomashio » revendique avec ferveur cette adepte du « tout fait maison » dont la cuisine proscrit l'usage du four à micro-ondes (« car il modifie la texture et la composition des aliments ») pour privilégier les méthodes de cuisson « douce » telle la vapeur. Et le moins que l'on puisse dire est que cette exigence pour la qualité de « produits sains et sereins » n'entame en rien les réjouissances gustatives. Bien au contraire. Sucré-salé, chaud-froid, liquide-solide, croquant-fondant sont autant de combinaisons insolites qui célèbrent les cinq sens en jouant avec les textures et les couleurs révélant le talent et l'âme d'artiste d'une chef pour qui création rime avec éphémère :

« Chacune de mes compositions est unique. Je travaille selon mon inspiration et c'est à chaque fois différent. Cela revient un peu à exercer sans filet », avoue cette autodidacte dont le parcours hors normes relève davantage d'un cheminement personnel et philosophique que d'une éducation académique.

« J'ai fait 4 ans d'études de naturopathie à Paris pendant lesquelles je me suis surtout intéressée à la nutrition et à l'effet des aliments sur la santé. Par ailleurs, attirée depuis mon plus jeune âge par la cuisine, j'ai tout simplement trouvé ma voie en combinant les deux », raconte Laurence qui a ou-



Des ingrédients japonais détournés de leur utilisation traditionnelle.

■ ■ ■ vert son restaurant il y a 7 ans afin, dit-elle, de « faire passer un message dans les assiettes ». Régaler ses hôtes n'est pas l'unique motivation de Laurence. La transmission et le partage de son savoir acquis au fil des années sont tout aussi importants. Pédagogue et missionnaire, Laurence a donné des cours de cuisine pendant 10 ans et vient tout juste d'arrêter les ateliers de formation qu'elle tenait dans sa cuisine.

« Envie de faire autre chose », admet Laurence qui rêve désormais d'échanges avec des chefs étrangers, pourquoi pas japonais ? Un besoin de partage qui l'a conduite à adhérer à l'association « Génération.C (prononcer point C) cuisines & cultures » qui regroupe de jeunes chefs avides de couper les ponts avec la « sacro-sainte gamelle française » afin de proposer une cuisine évolutive et alternative. Ce n'est d'ailleurs pas tout à fait un hasard si elle y côtoie d'autres inconditionnels du Japon comme Thierry Marx ou Alexandre Bourdas auxquels Wasabi a déjà rendu hommage.

lire

Fondre de plaisir

de Laurence Salomon
Un livre qui conjugue plaisir et santé avec une touche japonaise.



Le méli-mélo de jambon espagnol et son sorbet au melon.

Le menu Dégustation au restaurant **Nature et Saveur**

Sobriété du décor et couleurs chaudes sont à l'honneur dans cette salle où la clientèle semble acquise d'avance à la cuisine originale de Laurence Salomon. Le sourire de Nicolas qui officie en salle aux côtés de François, le mari de Laurence, contribue grandement à l'ambiance « zen » du lieu. Ouvert le midi du mardi au vendredi, Nature et Saveur propose un menu dégustation uniquement le samedi soir composé de 3 plats salés et 2 plats sucrés, dont la composition change toutes les semaines selon l'humeur et l'inspiration de sa Chef. Pour commencer cette soirée en beauté, je savoure mon amuse-bouche : un mélange de trois algues vertes sur une galette de pavot saupoudrée de gomashio avant de découvrir le premier plat salé : « une soupe de haricots Mongo aux oignons nouveaux recouverts d'une tapenade maison ». Chaque plat est servi dans des assiettes en céramique blanche modernes au style épuré. Les sens aiguisés à la fois par la saveur du contenu et l'esthétisme japonisant du contenant, mon palais est à la fête avec le deuxième plat : « un méli-mélo de jambon espagnol nappé de sorbet au melon à la faisselle de chèvre frais accompagné d'une crème acidulée aux noisettes le tout parsemé de graines germées et de fenugrec ». Toutefois c'est le troisième plat qui reçoit la bénédiction de mon estomac et de mes papilles : un « Millefeuille de tofu au poulet avec mousseline de carottes au safran, accompagné de polenta farcie aux fèves fraîches, relevé par une crème au tofu-basilic et servi avec un velouté de courgettes blanches et jaunes ». Bien qu'ayant dévoré mes plats jusqu'à la dernière bouchée, je ne me sens nullement effrayée par les desserts. « La sensation chocolat à base de sarrasin moulu à la main et grillé sur une boule de glace à la chicorée et au miel des montagnes » est suivie d'une « spécialité à base d'agar-agar aux fruits de saison et au coulis d'amande maison ». Un régal ! Le plus étonnant dans la cuisine ultralégère de Laurence c'est qu'on se sent (presque) prêt, à la fin du repas, à passer à table ! ■

Nature et Saveur

- Place des cordeliers
74000 Annecy
Tel : 04 50 45 82 29
Site internet:
<http://www.nature-saveur.com/>
Menu Dégustation :
54 euros sans les boissons et 68 euros boissons comprises.



Tous les ingrédients ainsi que tous les conseils pour cuisiner japonais.



Magasin
46 rue des petits Champs
75002 Paris
tel: 01 42 61 33 65
mardi au samedi 10h-20h
dimanche 11h-19h



Pour les professionnels
du lundi au vendredi
8h-16h
tel: 01 45 21 46 99



www.kioko.fr
kioko@kioko.fr