

elles et eux à table

Chef autodidacte, naturopathe, **Laurence Salomon** propose, depuis six ans, une « gastronomie saine » dans son petit restaurant de Haute-Savoie. Sa cuisine très personnelle à base de produits naturels n'oublie pas d'être gourmande.

UNE FILLE TRÈS NATURE

photos Olivier Gachen
réalisation Marion Beilin

Pousser la porte du restaurant de Laurence, c'est entrer dans le monde du bon produit. « Ne faire que du bio me simplifierait la vie. Mon grossiste pourrait tout me livrer mais cela m'ennuie. Je cherche avant tout le goût et la qualité. J'aime aller à la rencontre des producteurs et découvrir leurs produits fermiers si précieux. »

Pour s'en convaincre, il suffit de venir à 7 heures, les jours de marché dans la vieille ville d'Annecy, pour retrouver Laurence devant un étal. C'est ici qu'elle trouve la tomme crayeuse, qu'elle découvre les nouvelles rillettes de poulet de madame Lavorel, qu'elle achète la production limitée de champignons de Paris croquants qui poussent encore « à l'ancienne ». Et si elle ne trouve pas son bonheur dans les ruelles pavées, direction les producteurs. « Il faut questionner, goûter et créer une relation de confiance qui nous pousse, chacun à notre manière, à mieux faire. »

Elle retourne dans sa cuisine les bras chargés, puis découpe le poisson, cuit les céréales pour l'accompagnement et taille fruits et légumes dans le sens des fibres, grâce à son coupe-légumes rouet. « Une façon de découper en spirale qui respecte le sens de la vie puisque la spirale est omniprésente dans la nature. L'ADN en est d'ailleurs son premier représentant ! »

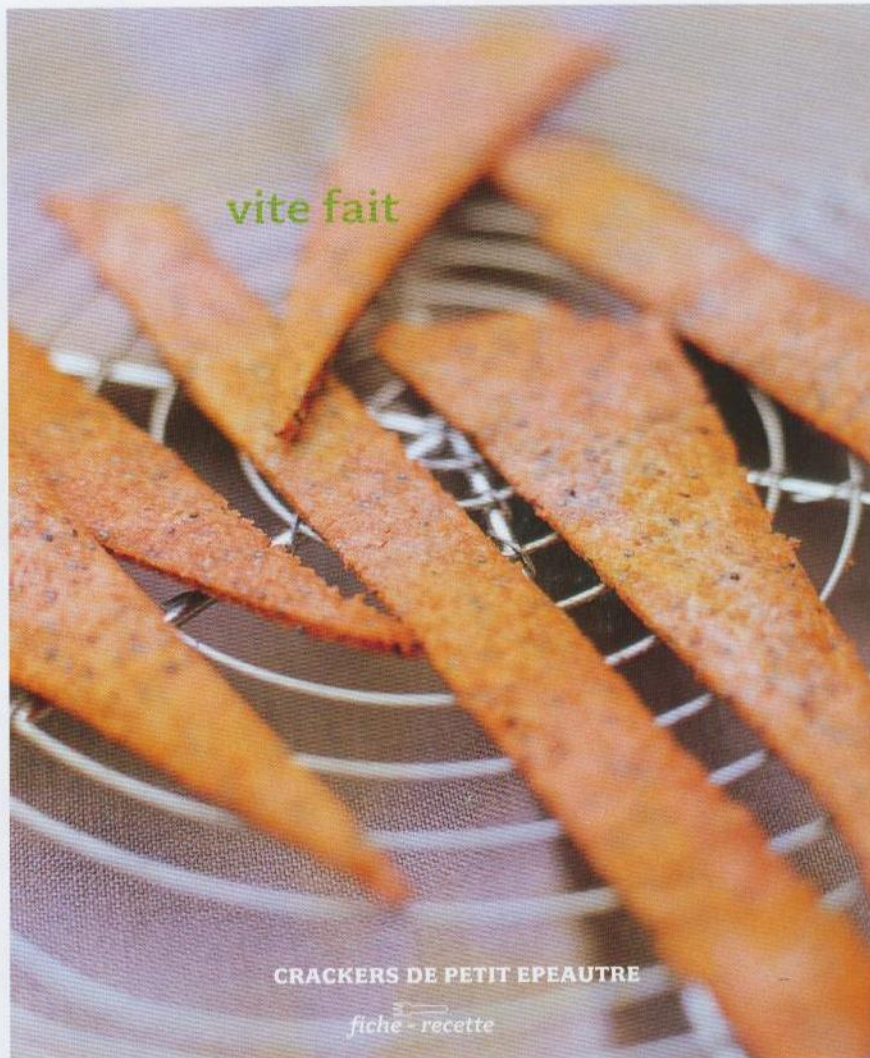
Laurence peut vous expliquer ça dans les moindres détails et bien plus encore... Car avant d'avoir transformé sa passion de la cuisine en métier, elle était naturopathe. Un métier découvert lors d'une consulta-

tion « pour voir ce que c'était ». S'ensuivent quatre années d'études difficiles, nécessaires pour intégrer la richesse d'un enseignement

« Bien choisir ce que l'on mange mais surtout, ne jamais oublier ses envies »

regroupant aussi bien la nutrition, que l'anatomie, la physiologie, etc. « Cela m'a apporté une grande ouverture d'esprit sur tous les mouvements nutritionnels et m'a obligée à me demander s'il était judicieux de bannir les produits laitiers ou de pratiquer le jeûne, par exemple. Si mon amour de manger n'avait pas pris le dessus, je serais peut-être tombée dans le « je mange pour me faire du bien et tant pis si j'en oublie mes envies ». Ce que je retiens, c'est qu'il faut éviter le grignotage, limiter les quantités, aller vers les produits les moins transformés et surtout, surtout garder ses envies. On ne mange pas avec la tête ! »

Et n'allez pas penser que Laurence est une extrémiste de la nourriture saine. Elle, qui a toujours aimé manger et cuisiner, qui se « réjouit, le soir en se couchant, du petit-déjeuner qui l'attend », va au restaurant sans se poser de question et laisse son petit garçon déjeuner avec ses copains à la cantine, normal. « Il prend déjà un petit déjeuner, composé de pain bio grillé, crème d'amandes ou de noisettes (toujours présentes dans son frigo) et d'un peu de miel, et dîne à la maison. Il se régule tout seul et me réclame plus facilement des carottes que des frites ou des bonbons ! »



vite fait

CRACKERS DE PETIT EPEAUTRE

fiche - recette



tout simple

CREME DE CHEVRE PERSILLEE

fiche - recette



original

**EMINCES DE VOLAILLE
AUX PETITS LEGUMES ET QUINOAS**

fiche - recette

**ENTREMETS AMANDIN
AUX FRAISES ET LAIT DE RIZ**
(4 pers.)

Dessert / Facile / Bon marché

Préparation : 15 mn

Cuisson : 10 mn

Repos : 3 h

- 1/2 l de lait de riz
- 2 g d'agar agar (gélifiant végétal)
- 1 c. à soupe rase d'arrow-root (sorte de féculé) ou de Maïzena
- 2 c. à soupe de purée d'amandes blanches
- 1 c. à soupe de confiture de fraise
- 250 g de fraises

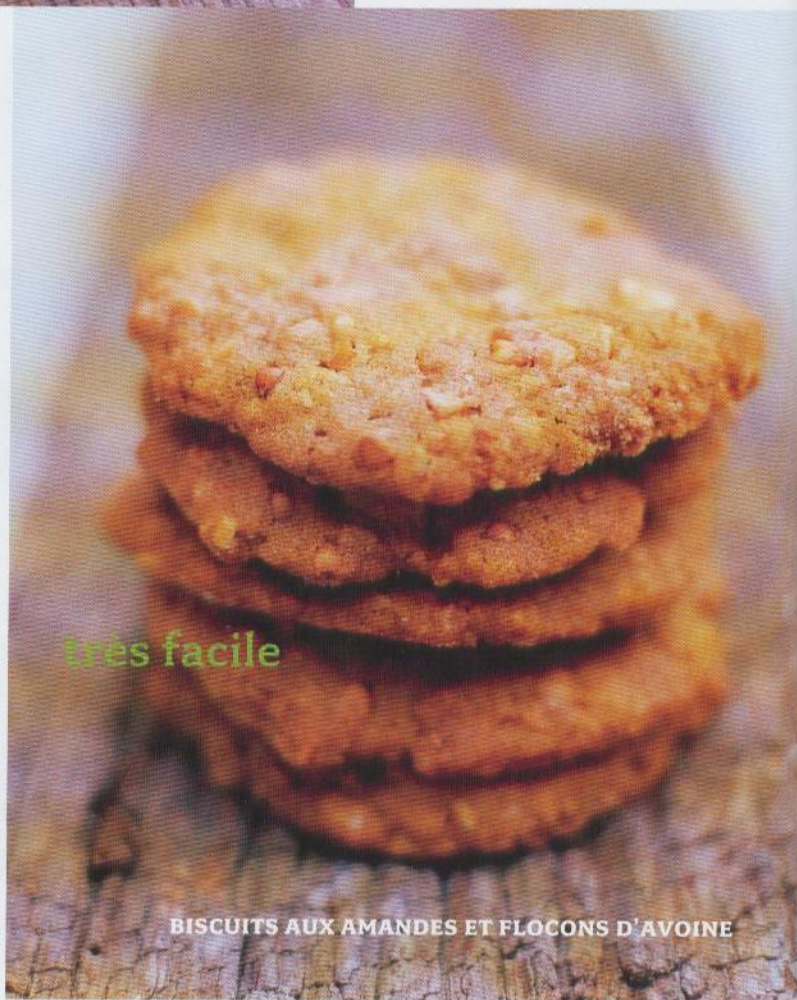
- Lavez, essuyez et équeutez les fraises. Coupez-les en morceaux.
- Délayez le lait avec l'agar agar, l'arrow-root, la purée d'amandes et la confiture de fraise.
- Portez à ébullition tout en remuant.
- Ajoutez les fraises coupées, puis répartissez ce mélange dans 4 coupes. Laissez refroidir, couvrez d'un film, puis déposez-les au réfrigérateur 3 h.
- Servez bien frais avec des biscuits croquants aux amandes.

Ses années d'études mêlées à ses expériences personnelles lui ont surtout permis de composer des menus parfaitement équilibrés qui sont à la fois, bons, sains et digestes. « On oublie souvent ce dernier point pourtant très important pour la vitalité. » Une alliance subtile de cru et de cuit, de chaud et de froid, de solide et de liquide. Des assiettes composées de nombreux ingrédients, trésors de vitamines et de minéraux : avec sa tarte pavot-carotte-tomme crayeuse, il y aura des haricots noirs, de l'huile de colza et du shoyu (sauce soja), des spaghettis de betterave crue aux graines de courge, des betteraves cuites et des graines d'alfalfa germé.

Mais son souci du « bon, sain et digeste » ne s'arrête pas là. Il s'étend naturellement aux boissons. Ses tisanes et thés sont bio, ses vins, naturels « pas forcément bio, car certains producteurs vont au-delà du label et, respectent l'équilibre naturel du sol et du vin, tout en minimisant ou supprimant le soufre ». Le plus surprenant reste son thé kombucha. Ce « champignon de longue vie » qu'elle laisse fermenter sur un litre de thé sucré et qui favorise la digestion.

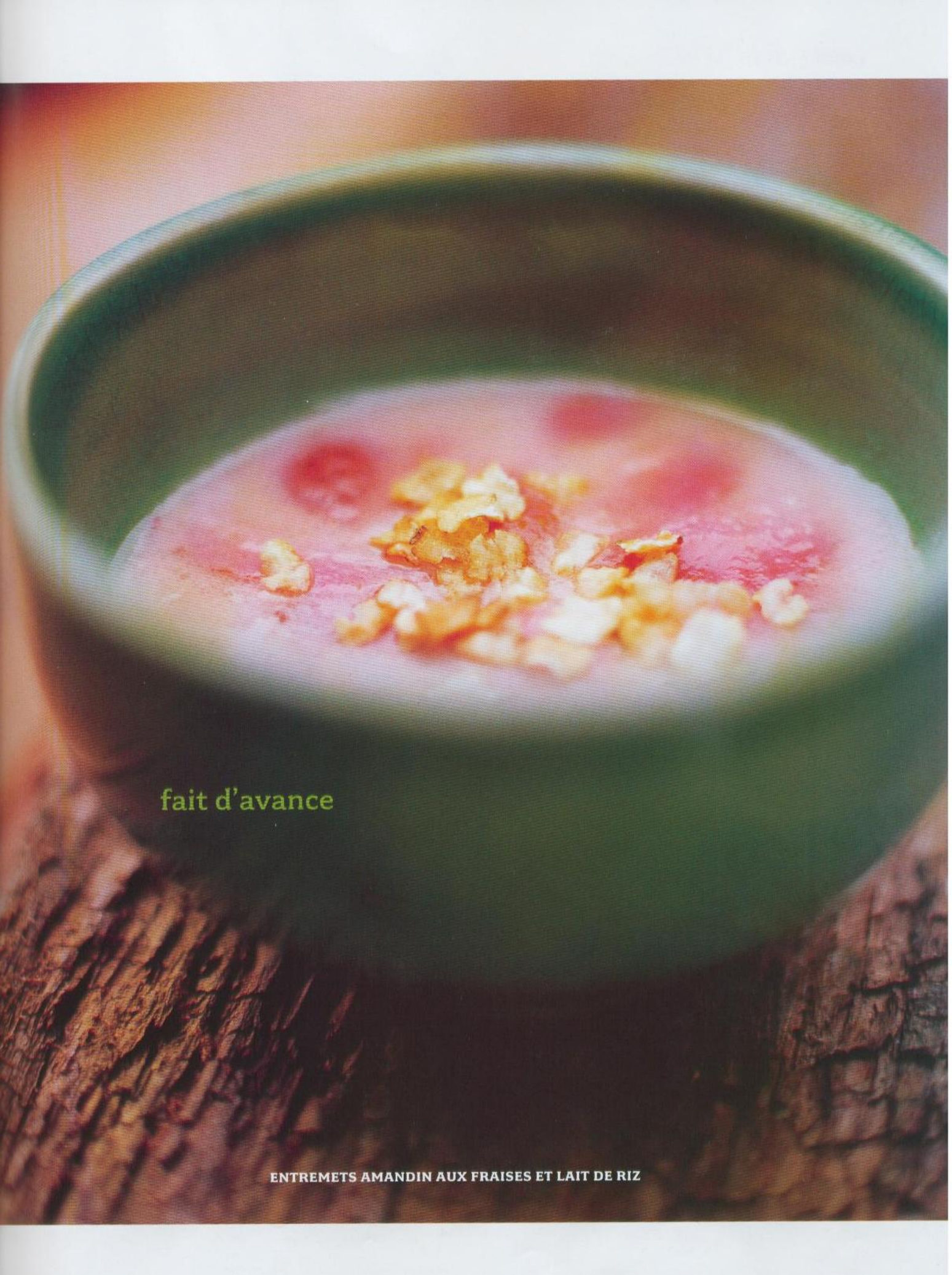
Et après avoir goûté à la crème d'amandes, senti le parfum de ses épices bio, croqué dans un biscuit à la farine de petit épeautre, découvert la saveur fruitée-acidulée de l'umébosis, pas de doute ! Vous filerez sans attendre dans un magasin bio et changerez d'opinion sur la cuisine dététique car loin d'être triste, elle est savoureuse et pleine de surprises.

> ADRESSES EN P. 130



très facile

BISCUITS AUX AMANDES ET FLOCONS D'AVOINE



fait d'avance

ENTREMETS AMANDIN AUX FRAISES ET LAIT DE RIZ