



► Laurence Salomon

## Bon et bio à la fois !

**Nutritionniste à l'origine, la belle Laurence Salomon sait à sa manière donner rendez-vous à l'agréable et à l'utile dans nos assiettes...**

**R**assurez-vous, elle ne veut pas pour autant nous mettre au régime. « Surtout pas ! C'est trop triste, et trop frustrant. Le régime, dit-elle, c'est l'horreur absolue, l'empêcheur de vivre et d'être bien dans sa peau. » Laurence, 38 ans, est une perfectionniste sans cesse sur le qui-vive, jamais satisfaite. Couchée tard, levée tôt, ce qui fait courir la chef de *Nature & Saveur*,

à Annecy, c'est une croisade contre les poisons, la chimie qui envahit les nourritures industrielles, les « améliorants », l'excès de sucre, surtout blanc. « 100 % des produits d'épicerie qui sont dans ma cuisine sont bios. Le bio, c'est bon, sain, plein de vie, non truqué, ou au moins, moins trafiqué. Cela dit, au marché, j'achète des légumes de petits producteurs et des vrais œufs de ferme,

## Sésame, ouvre-toi !

Graines, huile ou crème, le sésame contient du phosphore, il est bon au goût et bon pour les neurones.

Essayez le gomasio, un mélange de sel et de graines de sésame légèrement torrifiées et grossièrement broyées. « Je le prépare moi-même avec l'un de mes deux suribachis, ce sont des mortiers japonais qui se composent d'un bol très rainuré fin et d'un pilon en bois. »

Et connaissez-vous la purée d'umébosis, mélange de prunes rouges japonaises confites dans du sel ?

« J'adore sa couleur pourpre, son goût fruité et acidulé, salé et sain... On peut en faire plein de choses.

J'utilise le soja sous toutes ses formes et pour de multiples usages, lait, tofu, yaourt. J'aime sa blancheur et sa légèreté. »

qui sont incomparables même s'ils ne répondent pas à la norme bio. »

### On ne peut pas cuisiner sans goûter

Laurence privilégie les cuissons douces, lentes, au four, à la vapeur, à l'étouffée. Jamais de micro-ondes. Il faut la voir en cuisine, elle goûte tout, tout le temps, à chaque stade de préparation, même quand ce n'est pas cuit, « même quand parfois, je m'en ai pas trop envie. On ne peut pas cuisiner sans goûter... On ne peut pas cuisiner repu. »

« J'aime le vinaigre de cidre non pasteurisé, sa rondeur et sa douceur pour les muqueuses, liées aux ferments qu'il contient. Les vinaigres balsamiques,

à condition qu'ils ne comportent ni anhydride sulfurique ni caramel. Pensez aussi au vinaigre de riz. En flocons, en sirop, en lait, en flocons, j'aime tous les riz, rouges ou blancs, complets ou sauvages. Je préfère le riz camarguais au riz thaï. Je marie les algues, les légumes de la mer, avec du poisson ou du végétal, mais pas avec de la viande. J'aime la logique. J'utilise aussi l'agar-agar, c'est une poudre d'algues, un gélifiant naturel, qui remplace la gélatine dans les desserts. Un dernier truc, les huiles essentielles : j'utilise celles de citron, d'orange ou d'amande. C'est un booster de goût, un concentré de molécules aromatiques. Si je n'ai pas de citrons bios, je préfère ça à des zestes de citrons non traités. » **O. N.**



Galette de sarrasin et petit épeautre fraîchement moulu aux carottes et poireaux.

Donnez votre avis sur le magazine. Répondez à notre questionnaire sur [www.cuisinezcommeunchef.fr](http://www.cuisinezcommeunchef.fr)

### Points de repère

► 1998

Diplôme de naturopathie.

► 2000

Ouverture du restaurant *Nature & Saveur*, à Annecy.

► 2006

Parution du livre *Fondre de plaisir, ma cuisine originelle pour allier formes et bien-être*, aux éditions Grancher.