



Laurence Salomon

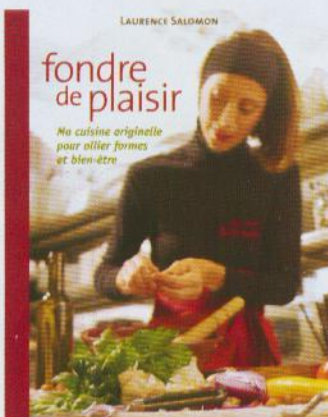
Cuisinez nature

La cuisine de la jeune chef Laurence Salomon* reflète véritablement sa passion pour l'art culinaire et pour la santé. Amoureuse de la nature et de ses saveurs, elle est une des rares à savoir associer les notions fondamentales que sont plaisir et bien-être lorsque l'on cherche à retrouver son poids de forme. Normal, quand on est comme elle naturopathe de formation !

Par Alexandra Delli-colli

LES CONSEILS DE LAURENCE SALOMON POUR CUISINER "VERT"

- Pour le goût, on n'achète que des fruits et légumes de saison et l'on évite absolument les produits importés du bout du monde, qui ont passé leur temps en containers réfrigérés et qui, du coup, n'ont aucun goût.
- Dans la mesure du possible, on évite les plats cuisinés "tout prêts" et l'on se rappelle qu'il ne faut pas plus de temps pour faire cuire un légume et un morceau de poisson à la vapeur que pour décongeler une pizza.
- On évite les produits préemballés et l'on privilégie les fruits et légumes pesés sur place au marché.



- Pour tout ce qui est épicerie (farine, huile, sucre, confitures, etc...), on va de préférence dans un magasin bio, où les produits sont moins dénaturés que dans les circuits conventionnels.
- On vérifie la provenance de la viande et de la volaille et on évite les produits sous vide.
- On ne crache pas sur les poissons d'élevage, ni bien sûr sur les bio.
- On fabrique ses yaourts chez soi. À la maison, ils sont exempts de poudre de lait, contrairement à ceux fabriqués industriellement.
- On met la pédale douce sur la cuisson : OK pour la vapeur, le braisage, le four. Molo sur le barbecue et les fritures. Haro sur le grill et la poêle avec des graisses brûlantes.
- On passe en revue son matériel de cuisine, par exemple, on se rachète des cocottes à fond épais qui gardent bien la chaleur, même quand le feu est éteint. Et l'on n'utilise le micro-ondes qu'avec parcimonie.
- On utilise du vrai sel gris de mer, non raffiné.

**(Laurence Salomon est l'auteure de "Fondre de plaisir. Ma cuisine originelle pour allier forme et bien-être" aux Éditions Grancher).*

La Bonne Cuisine. *À quand remonte votre goût pour la cuisine et votre passion pour le bio ?*

Laurence Salomon. J'ai toujours été en parfait accord avec la cuisine en tant que lieu. En plus du plaisir de déguster et de se régaler des choses que l'on aime, on peut s'y exprimer avec sa sensibilité et son cœur. Depuis longtemps, je traînais derrière ma mère, qui utilisait d'excellents produits pour faire une cuisine légère. Du coup, j'ai acquis très tôt une grande exigence au niveau du goût. À l'adolescence, je suis allée consulter un naturopathe et j'ai commencé à me passionner pour ce do-

maine. Utiliser des produits proches de la nature me semblait une évidence. J'ai donc décidé de poursuivre des études de naturopathie pendant quatre ans. C'est précisément cette discipline qui m'a permis d'allier le "bien manger" au plaisir et d'ouvrir il y a neuf ans mon restaurant de cuisine bio "Nature et Saveur".

LBC. *Quels sont les qualificatifs qui définissent le mieux votre cuisine ?*

LS. Mon souci, c'est d'utiliser des ingrédients, qui sont au plus près de ce que la nature nous offre. Je cherche à respecter les saveurs et les textures

...



et ajoutez-les aux échalotes. Couvrez d'eau et déposez les feuilles de laurier. Cuire à couvert et à feu doux pendant 40 min.

- Réservez un quart des azuki dans un récipient et mixez finement le reste. Passez ce velouté au travers d'une passoire à mailles fines afin d'enlever les peaux et réservez.

■ Bouquet de roquette et cerfeuil

- Lavez les herbes et essorez-les délicatement. Lavez les groseilles et égrainez-les. Réservez ces ingrédients.
- Mélangez le vinaigre balsamique avec quelques pincées de sel et ajoutez l'huile de colza.

■ Émulsion de groseille à l'huile de colza

- Lavez les grappes de groseilles et égrainez-les. Disposez-les dans le bol d'un blender avec un filet d'huile de colza et quelques pincées de sel.
- Mixez et complétez avec un peu d'eau pour obtenir une émulsion. Passez celle-ci au travers d'une passoire à maille fine afin d'éliminer tous les grains et réservez.

■ Finition et présentation

- Disposez une part de pissaladière dans chaque assiette. Ajoutez un bouquet de roquette et cerfeuil. Laissez tomber quelques grains de groseille et quelques gouttes d'émulsion à la groseille.
- Versez le velouté d'azuki au laurier dans chaque bol et déposez une cuillère d'azuki au centre.

Pissaladière aux oignons nouveaux et velouté d'azuki au laurier. Bouquet de roquette et cerfeuil et émulsion de groseilles à l'huile de colza.

Ingrédients pour 6 personnes

Pour la pissaladière. *Pour la pâte :* 150 g de farine de blé T 80 • 50 g de petits flocons d'avoine • 1 c. à s. d'algues sèches • 1/2 c. à c. de sel • 3 c. à s. d'huile d'olive • eau.

Pour l'appareil : 12 oignons blancs nouveaux avec leur tige verte • 2 c. à s. d'huile d'olive • Quelques pincées de fenouil en grains • 1 c. à c. d'un mélange d'herbes séchées • 10 anchois allongés à l'huile d'olive • 1 c. à s. d'algues sèches • sel.

Pour le velouté d'azuki au laurier : 300 g d'azuki • 4 échalotes • 2 feuilles de laurier • 2 c. à s. d'huile d'olive • gros sel.

Pour le bouquet de roquette et cerfeuil : 6 petites poignées de roquette • 1 bouquet de cerfeuil • 30 groseilles • 1 c. à s. de vinaigre balsamique • 2 c. à s. d'huile de colza • sel.

Pour l'émulsion de groseilles à l'huile de colza : 100 g de groseilles • huile de colza • eau • sel.

■ La pissaladière

- Préparez la pâte. Mélangez tous les éléments secs entre eux et sabler avec

l'huile d'olive. Incorporez un peu d'eau pour former une boule de pâte souple et laissez reposer 30 min.

- Préparez l'appareil. Émincez les oignons avec leurs tiges et faites-les revenir dans une cocotte avec l'huile d'olive, les herbes séchées, le fenouil en grains et quelques pincées de sel. Couvrez et cuisez à feu doux environ 20 min en remuant souvent.

- Abaissez la pâte au rouleau et foncez un moule en métal. Répartir la fondue d'oignons et déposer les anchois en étoile sur l'appareil. Saupoudrer d'algues sèches, préchauffer le four et cuire 30 min à 180°C.

■ Le velouté d'azuki au laurier

- La veille, faites tremper les azuki dans une grande quantité d'eau.
- Pelez les échalotes, émincez-les et faites-les suer doucement avec une pincée de gros sel. Rincez les azuki

◆ Rencontre

naturelles. Je mélange le cru et le cuit et j'essaie toujours que les couleurs et les associations gustatives soient les plus adéquates. Je dirais que lorsque je crée un plat, j'essaie qu'il soit à la fois bon, beau à voir, sain et parfaitement digeste.

LBC. *Mais cela ne paraît pas évident de savoir marier à coup sûr plaisir du goût et cuisine saine ?*

LS. Pour une personne comme moi, qui suis à la fois gourmet et gourmande, il semble impossible de manger quelque chose qui soit bon pour la santé, mais qui soit vraiment déplaisant au goût ! Comme j'aime passionnément cuisiner et qu'à la longue, je finis par connaître à fond les produits que j'utilise, il m'est facile de les marier et de savoir les doser correctement. C'est un coup de main que l'on prend avec la pratique.

LBC. *Est-ce qu'il y a des erreurs à ne pas commettre en cuisine, qui sont pour vous rédhibitoires ?*

LS. On doit cuisiner en suivant son instinct. La cuisine fait intervenir tous nos sens et ceux-ci s'affinent au fur et à mesure de la pratique et de l'expérience. . . .



Sans plaisir la frustration s'empare de nous et fait place à toutes sortes de dérives alimentaires qui nous mènent droit dans le mur. Privilégier le goût, ne choisir que des bons produits et y ajouter un soupçon de savoir-faire : voilà la méthode sans faille de Laurence Salomon pour manger sans peur et marier le plaisir des papilles avec le bien-être corporel. Elle a donné une place privilégiée aux végétaux et utilise des ingrédients biologiques dans sa cuisine, sans pour autant exclure les produits fermiers sélectionnés avec soin. Cuisiner avec des produits de grande qualité est capital dans sa démarche. C'est que qu'ont pu constater les critiques gastronomiques qui affluent dans son petit restaurant installé à Annecy, tout comme les quidams venus de loin pour apprécier des recettes différentes, mais tellement exquises. En la voyant évoluer avec sa silhouette de top model au milieu des fourneaux, on a bien envie de suivre ses conseils pour lui ressembler !



Clafoutis aux cerises, crème d'amande et lait végétal

Ingrédients pour 8 à 10 personnes

Pour la pissaladière. *Pour la pâte :* 150 g de farine de blé T 80 • 50 g de petits flocons d'avoine • 1 c. à s. d'algues sèches • 1/2 c. à c. de sel • 3 c. à s. d'huile d'olive • eau.

Pour l'appareil : 12 oignons blancs nouveaux avec leur tige verte • 2 c. à s. d'huile d'olive • quelques pincées de fenouil en grains • 1 c. à c. d'un mélange d'herbes séchées • 10 anchois allongés à l'huile d'olive • 1 c. à s. d'algues sèches • sel.

Pour le velouté d'azuki au laurier : 300 g d'azuki • 4 échalotes • 2 feuilles de laurier • 2 c. à s. d'huile d'olive • gros sel.

Pour le bouquet de roquette et cerfeuil : 6 petites poignées de roquette • 1 bouquet de cerfeuil • 30 groseilles • 1 c. à s. de vinaigre balsamique • 2 c. à s. d'huile de colza • sel.

Pour l'émulsion de groseilles à l'huile de colza : 100 g de groseilles • huile de colza • eau • sel.

■ Pour le clafoutis

- Lavez et équeutez les cerises sans les dénoyauter. Disposez-les dans un grand plat à tarte en porcelaine. Placez tous les ingrédients dans le bol du robot et mixez. Attention à respecter la dose

d'HE d'amande, qui est très puissante en goût.

- Répartissez l'appareil sur les cerises, parsemez d'amandes concassées et saupoudrez de sucre.
- Préchauffez le four et cuire environ 35 min à 170°C four ventilé.

■ La crème de cerise

- Lavez et équeutez les cerises. Les cuire à feu doux avec le sucre en couvrant pendant 10 min, puis à découvert pendant 10 min.

- Une fois refroidies, dénoyautez-les, puis mixez-les dans le bol du blender avec le jus sirupeux de cuisson et réservez.

■ La crème d'amande

- Mélangez la crème d'amande avec le sirop de riz.

- Ajoutez un peu d'eau pour obtenir la consistance d'un coulis crémeux.

C'est le plaisir de cuisiner comme on le ressent qui doit régner en maître.

LBC. *De quoi êtes-vous la plus fière depuis que vous avez créé votre restaurant ?*

LS. J'apprécie le fait que mes clients sont étonnés et se régalent des saveurs nouvelles que je leur propose. Ils découvrent des plats d'inspiration unique, ils se font plaisir au niveau du palais et en plus ils se font du bien. Je n'en suis pas peu fière, car je suis totalement autodidacte et c'est uniquement pour MON restaurant que je puise mon inspiration au plus profond de moi.

LBC. *Supposons que vous ne soyez pas devenue chef, quel métier auriez-vous aimé exercer ?*

LS. Si je vous disais que j'aurais voulu être chanteuse lyrique, vous n'allez pas me croire... Et pourtant, c'est une vraie passion que j'ai mise de côté depuis que j'ai choisi de me consacrer à la naturopathie d'abord et au métier de chef cuisinier ensuite. Mais dans tous les cas, ma devise reste toujours la même : allier le plaisir avec le bien-être. ■

■ Finition et présentation

- Disposez les parts de clafoutis dans chaque assiette. Placez la crème de cerise dans un petit verre et répartissez un peu de crème d'amande d'un geste libre et souple.

