

L'automne gourmand de Laurence Salomon

METS ET VINS • Dans les assiettes de cette cuisinière autodidacte se cache un élément invisible mais hautement digeste: le bien-être. Démonstration en trois recettes.

ANNICK JEANMAIRET

Pas facile de prétendre à une cuisine saine sans être immédiatement soupçonné de n'aimer que les fruits et les légumes (cuisine végétarienne), de n'être préoccupé que par le verdict de la balance (cuisine minceur), ou encore d'accorder davantage d'importance aux calories effectives qu'aux calories affectives (cuisine diététique). Laurence Salomon en sait quelque chose, elle qui a associé Nature et Saveur dans son restaurant éponyme d'Annecy (Haute-Savoie). Depuis huit ans, elle y crée des plats qui répondent à sa double exigence: bon pour les papilles, et bon pour le corps.

«Comme je suis naturopathe de formation, je connais l'importance du choix des ingrédients pour notre équilibre. Il est évident que ceux-ci sont moins en affinité avec nos cellules dès lors qu'ils sont traités et raffinés à outrance.» Dont acte: sur sa table, on

ne trouvera point d'aliments «désodorisés, décolorés, ou améliorés par l'industrie agro-alimentaire», mais une nourriture brute et vivante, issue, ou non, de l'agriculture biologique, «car certains produits fermiers non estampillés bio sont excellents», précise la cheffe. Pour résumer sa démarche, elle vient d'ailleurs de déposer sa marque: Cuisine Originelle®. Démonstration avec un menu mettant en scène deux acteurs majeurs de l'automne: la courge et les champignons. I

> D'autres recettes de Laurence Salomon dans son livre «Fondre de plaisir», paru en 2006 aux Editions Grancher, ou sur son site: www.nature-saveur.com
> Pour goûter aux plats de Laurence Salomon, deux solutions: déjeuner dans son restaurant, ou participer à son atelier de cuisine, tous les mardis dès le 30 septembre.
> Les professionnels aussi peuvent faire appel à Laurence Salomon, qui se rend dans les cuisines des chefs pour leur transmettre les bases d'une cuisine alliant plaisir et bien-être.



Laurence Salomon aime les plats bons pour les papilles et le corps. DR

TROU DU FÛT

Une aberration européenne

THIERRY SOZO*

Ce mois-ci, la législation européenne déterminant les limites maximales de résidus (LMR) entre en vigueur pour les 27 pays membres de l'UE et c'est une véritable aberration. Si l'on peut saluer la volonté d'harmonisation, il est regrettable de constater que cela se fasse par le haut. Alors qu'une frange d'agriculteurs, et donc de viticulteurs, tend à réduire drastiquement les pesticides, les «spécialistes» de Bruxelles n'ont rien trouvé de mieux que d'en fixer l'utilisation à la limite maximale, laissant aux Etats le soin d'en abaisser le taux au niveau national. C'est ce que l'on appelle du courage politique!

Mieux, le directeur général de l'Union des industries de la protection des plantes (UIPP), s'en félicite en rappelant, je cite, que «les limites maximales de résidus de pesticides ne sont pas un indice de toxicité, mais un indicateur de bonnes pratiques.» Super, on est en bonne voie pour léguer des champs de détritiques invisibles aux futures générations. S'inquiéter des risques de Mühleberg est à côté de l'enfantillage et les 1100 produits phytopharmaceutiques répertoriés ont un bel avenir.

Et nos vignobles, et nos vins fins? Allez, dormez braves gens, il restera toujours assez de copeaux de bois, de levures oenologiques et autres aromates pour préserver ce délicieux fruité du carton d'action à demi-prix. De beaux cancers au rabais en perspective... I

* «La couleur du vin», Givisiez.

Trois mets assortis de leurs suggestions liquides

PORTEFEUILLE DE SAUMON AU POTIMARRON

Entrée pour 4 personnes

Un filet de 600 g de saumon biologique dans la partie ventrale et avec peau
60 g de potimarron
20 g de petits raisins
1 citron vert
2 pincées de graines de fenouil et 3 pincées de panchphoron (mélange d'épices moulues: carvi, moutarde jaune et noire, fenouil, fenugrec). A défaut, 3 pincées de graines de fenouil
1 bouquet de cerfeuil
1 endive
50 g de mâche
50 g de chicorée rouge
1 petite brique de crème «riz-cuisine» Bjorg
1 c. à café de moutarde
Sel fin gris

> **Laver** le potimarron sans le peler. Le râper grossièrement et le cuire 10 min. à la vapeur. Laver en le brossant le citron et le zester. Réserver les zestes, presser le citron. Laver les raisins et les faire gonfler dans le jus de citron.
> **Emincer** 8 fines escalopes de saumon de 50 g chacune.
> **Cuire** les chutes du filet à la vapeur. Laver le cerfeuil. Séparer les queues des feuilles. Réserver ces dernières et hacher les queues. Egoutter les raisins et réserver le jus. Réunir dans un récipient creux la chair du saumon, les queues de cerfeuil hachées, les raisins, les zestes, les grains de fenouil et le potimarron. Ajouter environ 2 c. à s. de crème de riz pour lier la farce et rectifier le sel.
> **Répartir** cette farce (50 g par portefeuille) sur 4 escalopes et recouvrir chacune des 4 autres. Parsemer les portefeuilles de quelques pincées de sel. Placer sur une assiette, recouvrir d'un film et réserver au frais.
> **Laver** la mâche, la chicorée et l'endive et préparer l'assaisonnement (mélanger dans un récipient la crème de riz avec le jus de citron, la moutarde, les épices et quelques pincées de sel).
> **Cuire** les portefeuilles dans une poêle environ 3 min. de chaque côté à feu moyen, ou 5 min. à la vapeur. Placer 2 feuilles d'endives, les feuilles de mâche et rougette dans chaque assiette et répartir l'assaisonnement. Déposer les portefeuilles et ajouter quelques pluches de cerfeuil.

Quel vin pour l'entrée?

En associant le gras du saumon et la texture un peu farineuse du potimarron, Laurence Salomon a voulu créer un «ensemble agréable en bouche». Pour l'accompagner, elle propose un accord de contraste, avec un vin blanc droit et ciselé, à même de rétorquer au moelleux de son plat. Son coup de cœur se situe dans le confidentiel vignoble savoyard, avec un gringet du Domaine Belluard, Cuvée les Alpes 2006. Longtemps, on a cru que le gringet était le même cépage que le savagnin du Jura. Mais les dernières recherches ADN ont démontré qu'il s'agissait d'un cépage autochtone. Reste que le gringet présente de sérieux points communs avec le savagnin, qui n'est autre que le païen (heida) valaisan! A défaut de gringet, on pourra donc ouvrir une bouteille de savagnin ou une petite arvine.

JARRET DE VEAU DE LAIT AUX BLETTES ET BOLETS

Plat principal pour 4 personnes

4 tranches de jarret de veau de lait
2 côtes de blette
1 c. à soupe de farine
200 g de bolets
1 c. à soupe de cognac
2 c. à soupe d'huile d'olive
3 pincées grains de carvi
40 ml de vin blanc sec
40 ml de bouillon de légumes
Sel gris non raffiné

> **Laver** les blettes, séparer les côtes du vert. Couper les côtes en petits tronçons et émincer le vert.
> **Fariner** les tranches de jarret. Les faire dorer doucement à la poêle de chaque côté avec l'huile d'olive. Les retirer de la poêle et mettre les côtes de blette. Laisser mijoter en décollant les sucs, puis mouiller avec le vin blanc. Continuer la cuisson 5 minutes à découvert et ajouter les tranches de jarret. Verser le bouillon de légume, mélanger délicatement l'ensemble et cuire 30 minutes à petits frémissements en couvrant au début.



> **Faire** suer le vert de blette 10 minutes avec un filet d'huile d'olive et le carvi. Assaisonner en sel.
> **Laver** les bolets, les émincer, et les faire rapidement sauter à l'huile d'olive avec quelques pincées de sel. Les ajouter à la viande, rectifier en sel.
> **Servir** chaque

Quel vin pour le plat principal?

On dit souvent que les viandes blanches appellent des vins blancs. C'est pourtant vers un rouge que nous oriente Laurence Salomon, qui plus est un rouge plutôt puissant, puisqu'il est issu de l'appellation Faugères, dans le Languedoc (Domaine Léon Barral, Faugères tradition 2005). «En fait, c'est plutôt le côté terreux de la blette et le caractère puissant du bolet qui ont guidé mon choix. Ce plat a besoin d'un vin qui a de la présence», explique-t-elle. Une présence que l'on peut aussi trouver dans d'autres appellations du sud de la France (Minervois, Corbières) et, plus près de chez nous, dans une syrah valaisanne ou, encore mieux, dans un humagne, bien connu pour sa personnalité sauvage.

TOFU SOYEUX CHOÇOLAT-NOISETTE AUX REINES-CLAUDES, ÉMIETTÉE GOURMANDE

Dessert pour 4 personnes

100 g de chocolat noir
300 g de tofu soyeux (plus crémeux que le traditionnel)
2 c. à s. de lait d'avoine
1 c. à café de purée de noisette
2 pincées de cannelle
8 reines-claude
20 g de chocolat noir
1 c. à s. de lait d'avoine
4 c. à café de confiture de reine-claude

Pour les croquants aux noisettes (émiettée gourmande):

100 g de farine de blé
30 g de gros flocons d'avoine
50 g d'éclats de noisettes
50 g de sucre de canne roux
70 g de margarine
2 pincées de bicarbonate
1 c. à café de cannelle en poudre

> **La veille**, préparer la mousse au tofu: faire fondre le chocolat avec le lait d'avoine au bain-marie. Le verser dans le bol d'un robot avec le tofu, la purée de noisette et la cannelle. Mixer longuement. Réserver au frigo.
> **Le jour même**, réaliser l'émiettée gourmande: mélanger tous les éléments secs entre eux et sabler avec la margarine. Incorporer très peu d'eau afin d'obtenir une boule de pâte assez ferme, recouvrir d'un linge et laisser reposer 1 h. Façonner les croquants en palets et les déposer sur une grille recouverte d'une feuille de papier sulfurisée. Préchauffer le four et cuire 30 min. à 150°.
> **Juste avant de servir**, faire le coulis de chocolat en laissant fondre doucement le chocolat au bain-marie avec le lait d'avoine. Emietter les croquants aux noisettes (on peut aussi troquer les biscuits contre quelques noisettes concassées et torréfiées).
> **Au moment de servir**, napper des coupes d'une cuillère de confiture de reine-claude, ajouter une cuillère de mousse au tofu et quelques morceaux de croquants. Ajouter encore une cuillère de mousse au tofu, quelques croquants, et terminer par les reines-claude coupées en petits quartiers. Tracer la coupe avec le coulis de chocolat, et déguster aussitôt.

Quel vin pour le dessert?

C'est un accord qui fait pchitt mais qui n'est pas bling bling pour autant que nous suggère Laurence Salomon en optant pour des bulles... savoyardes! «Il s'agit d'un Cerdon du Bugey, du domaine Rondeau. C'est un vin effervescent très fruité et très léger (8,5° d'alcool), issu du cépage gamay, donc de couleur rouge.» Si l'on préfère le blanc, on peut demeurer dans la bulle modeste avec une Clairette de Die. «Il en existe d'excellentes!», assure la cheffe. Et puisque son dessert est fortement chocolaté, elle ne voit pas non plus d'un mauvais œil l'accord classique avec un vin doux naturel de type Maury ou Banyuls, «d'autant plus que les reines-claude ont des notes de miel que l'on peut retrouver dans certains de ces vins», précise la cuisinière. AJ

EN BREF

QUI VEUT UN PAIN?

BOULANGERIE Voici un livre qui fleurit bon le pain tout droit sorti du four. «La leçon de boulangerie» de Richard Bertinet dévoile les recettes incontournables (la baguette, le pain aux céréales, la brioche), explique pas à pas et en images les techniques de fabrication et glisse quelques anecdotes croustillantes sur les viennoiseries. Sans oublier quelques trucs de pro. De plus, un DVD joint à l'ouvrage détaille les étapes de réalisation. TB
> **Richard Bertinet**, «La leçon de boulangerie», Flammarion, 160 pp.

GUIDE DES VINS CUVÉE 09

LIVRE Amateurs de vins perdus au milieu de la production mondiale de rouge, de blanc et de rosé, rassurez-vous. «Le guide Dussert-Gerber» et «Le guide des vins du monde entier» version 2009 sont sortis. Le premier, axé sur le terroir français, recense 10 000 produits et 1800 producteurs (avec leurs coordonnées). Il donne également quelques informations sur les vignes, sur la manière de déguster un millésime et sur la meilleure façon de l'accorder avec un bon petit plat. Le second ouvrage voyage des coteaux de l'Italie, de l'Afrique du Sud, de l'Espagne ou de la Slovaquie. D'un plus petit format, il compte plus de 6000 vins et producteurs sélectionnés et signale notamment les millésimes à boire ou à garder en 2009. TB
> **Hugh Johnson**, «Guide des vins du monde entier», Flammarion, 364 pp.
> **Patrick Dussert-Gerber**, «Le guide Dussert-Gerber des vins», Flammarion, 688 pp.