

AU PLAISIR DES SENS

Ni diététique ni végétarienne. « Dans diététique, il y a diète; dans végétarien, il y a rien. » Laurence Salomon redoute les étiquettes trop réductrices qu'on serait tenté d'accoler à sa cuisine. « C'est une cuisine en lien avec le vivant », tente de résumer cette parfaite autodidacte de 39 ans, qui a ouvert son restaurant Nature et Saveur en 2002. Diplômée en naturopathie, médecine non conventionnelle

qui vise à rééquilibrer le fonctionnement de l'organisme par des moyens naturels, cette Charentaise filiforme qui a grandi à la campagne, près des poules et des lapins, mitonne des compositions subtiles qui font du bien aux papilles et au corps, en privilégiant produits bio et petits producteurs locaux. Sa carte, qui

change tous les jours selon son inspiration, propose de succulentes « déclinaisons » aussi bien végétales (mille-feuille de tofu aux épinards et à l'orange) que marines (portefeuille de saumon bio et panaché d'algues fraîches à la vapeur) ou terrestres (pressé de lapin aux deux choux et baies de

genièvre), ainsi que de savoureux desserts, dans lesquels elle privilégie les laits végétaux et les sucres naturels des fruits et du miel. Son principe? Pas de privation ni de frustration, mais un recours limité aux protéines



Laurence Salomon,
de Nature et Saveur.

animales et l'utilisation d'ingrédients pleins de nutriments. Prohibant l'usage du beurre pasteurisé et de la crème UHT, accusés de masquer le goût des aliments, elle fait ainsi du tofu, des purées d'oléagineux et des végétaux la base d'une création entièrement tournée vers la célébration du plaisir gustatif ■ **ARIANE SINGER**