

Laurence Salomon, un chef très nature

« Bon, beau, sain et digeste », telle est la devise de Laurence, naturopathe et chef créative à Annecy. Depuis 9 ans, dans son restaurant gastronomique « Nature & Saveur », elle sert une cuisine bio et naturelle. Une véritable cuisine du plaisir et du goût !

Comment vous êtes-vous lancée dans cette aventure ?

Je suis une passionnée de cuisine et de nutrition. Alors, après ma formation de naturopathe, où j'ai compris le rôle essentiel de l'alimentation sur nos cellules, ouvrir un restaurant m'a semblé une évidence. J'ai fait le tri dans ce que j'avais appris, et cela a donné ce que j'ai baptisé ma « cuisine Originelle® ». L'idée n'est pas de manger pour se faire du bien, mais de se faire du bien en mangeant. C'est une cuisine du plaisir et de l'harmonie, entre les couleurs, les saveurs, le cuit et le cru, le solide et le liquide...

Quels sont les ingrédients de votre succès ?

Rien de traité, de raffiné, de transformé industriellement avec force additifs ! Même bio, la crème liquide UHT, les poudres instantanées, le sirop de glucose, le blanc d'œuf lyophilisé n'ont pas de place dans ma cuisine. Mon épicerie est composée de produits bio très originaux, des farines moulues à la meule de pierre et non en cylindre (ça change tout au niveau du palais, et de la santé !), des laits végétaux, des purées de fruits secs... Je prends le meilleur où il est. La viande, les fromages, les légumes, les œufs, je les achète à des producteurs fermiers locaux, tous rigoureusement sélectionnés. Pour les vins : les viticulteurs que je choisis ne traitent pas leur vigne et respectent l'équilibre des sols, n'ajoutent ni soufre ni levure.

Et vos produits fétiches ?

J'aime la farine de petit épeautre, qui a une belle couleur jaune et est riche en bêta-carotène, ainsi que la purée d'umébosis (une petite prune du Japon, de la famille de l'abricot) mûré au sel, qui acidule divinement les sauces et favorise la digestion. Il y a aussi le tofu nature sous toutes ses formes : je fais des choux à la crème de



LAURENCE SALOMON, 41 ANS
CHEF DU RESTAURANT NATURE & SAVEUR, À ANNECY.

C'est en liant ses deux passions, la cuisine et la santé, qu'elle a créé sa « cuisine Originelle® », basée sur des ingrédients bio et des produits fermiers rigoureusement sélectionnés. Une cuisine très écolo, mais très savoureuse, bien loin du tofu sans goût de certains restaurants bio. Elle est aussi l'auteur de plusieurs ouvrages, dont le dernier « Racines » (éd. La Plage). Nature & Saveur, place des Cordeliers, 74 000 Annecy, tél. : 04 50 45 82 29. Son site avec des recettes : www.nature-saveur.com

tofu et aux raisins. Et enfin, les algues. Mon récoltant, installé à Roscoff, m'en livre huit kilos tous les deux mois, que je marie par petites touches. Ah ! J'oubliais, le sel gris, non raffiné et sans agent blanchissant, il est meilleur pour l'environnement et la santé ! Et quel goût...

Quels conseils donnez-vous pour manger bio sans se ruiner ?

Cuisiner bio ne revient pas si cher, si l'on réduit la quantité de viandes et poissons, en redécouvrant les céréales et les légumineuses, qu'on achète en vrac et qu'on évite le « tout fait ». Mais il faut cuisiner ! Même les biscuits et les yaourts. Ma recette préférée ? 1 litre de lait de soja vanillé avec 1 yaourt bio au bifidus. Rien à voir avec les yaourts au soja du commerce. Et dans mon restaurant, j'arrive à composer un menu créatif de trois plats salés avec une douceur en dessert à... 29 € !

Avec cette démarche, vos gestes sont-ils devenus plus verts ?

Oui, tout naturellement. Au restaurant, par exemple, nous ne servons pas d'eau en bouteille, ce serait un non-sens écologique. J'ai donc fait installer un système de purification équipé d'un filtre ultra-puissant pour l'eau du robinet. Avec une cartouche de gaz carbonique, on a même de l'eau gazeuse. Je suis aussi très vigilante sur les nuisances électromagnétiques et les polluants. Au restaurant et à la maison, je n'utilise que des produits d'entretien écolo. Chez nous, j'ai enlevé le WiFi, remis un téléphone à fil... et nous avons refait toutes les peintures en bio et à la chaux. Enfin, comme je voyage assez souvent pour mon travail, en vacances, je limite les déplacements. Je pratique régulièrement la marche nordique, et Annecy étant un petit paradis pour la randonnée, pas besoin de partir loin !

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE-SOPHIE BRUNET