

Anncy (74) Laurence Salomon, chef du restaurant Nature et Saveur, vient d'ouvrir un centre pédagogique, Cuisine Originelle. Elle y dispense des cours de cuisine fondés sur des bases nutritionnelles et biologiques.

FLEUR TARI

Cuisine Originelle forme à une cuisine saine

Laurence Salomon brise les codes. Aucune formation à son actif, aucun apprentissage et pourtant... elle a su imposer une philosophie dans son restaurant, ouvert il y a dix ans, Nature et Saveurs à Anncy. Diplômée de naturopathie, cette jeune chef propose une cuisine savoureuse et saine, réalisée à partir d'ingrédients non dénaturés. Depuis cet été, elle a ouvert le centre pédagogique Cuisine Originelle, où elle dispense des cours de cuisine et de nutrition pour les particuliers et les professionnels. On peut aussi y trouver des produits biologiques de grande qualité.

"L'idée m'est venue en intervenant dans la cuisine des grands chefs. Régis Marcon, par exemple, le chef 3 étoiles de Saint-Bonnet-le-Froid (43), était en quête de formation sur une cuisine plus saine. Il m'a conviée à intervenir

auprès de sa brigade. Je leur ai transmis l'idée qu'il est possible de se faire plaisir tout en préservant sa santé. La règle de base est simple : il faut choisir les bons ingrédients, les moins dénaturés possibles. Je suis pour une cuisine du ressenti, l'esprit et le goût ne faisant qu'un pour permettre à la créativité de s'exprimer. Tout cela peut se faire sans plomber le budget pour autant. Je donne toujours des clefs pour l'approvisionnement des fournisseurs car il faut conserver les marges."

Régis Marcon a été séduit. Depuis, les sessions s'enchaînent pour la jeune chef, aidée par la validation du Fafih, qui permet une prise en charge partielle ou intégrale de la formation. "En ouvrant Cuisine Originelle, j'ai voulu montrer au grand public que manger bio ne voulait pas dire exploser son budget. Il faut apprendre à s'organiser, à revoir ses courses, à modifier ses menus en faisant la



part belle au végétal, tout en diminuant les protéines animales." Ce savoir-faire ne s'invente pas. D'où l'utilité d'assister aux applications techniques culinaires de la chef. À côté de l'espace cours de cuisine, l'espace épicerie biologique permet de partir avec les produits utilisés. "J'ai sélectionné les ingrédients essentiels présentés pour la plupart en distributeur vrac afin de faire baisser les coûts." La démarche de Laurence Salomon rencontre beaucoup d'échos. ■