

« Sur un panaché d'algues fraîches... »

INTERVIEW

Naturopathe de formation, Laurence Salomon dirige depuis sept ans les cuisines du restaurant Nature & Saveur à Annecy. Elle est l'auteur de *Fondre de plaisir* (ed. Grancher).

Comment cuisinez-vous bio ?

Je ne fais pas du bio avec des œillères. Ce qui compte pour moi, c'est de sélectionner les produits les plus authentiques. Prenez par exemple, les œufs, je pourrais me fournir auprès de mon grossiste bio mais je préfère aller sur le marché d'Annecy (1) pour acheter les œufs de la ferme de Verlioz (2). Ce n'est pas seulement parce que leurs poules sont nourries avec les céréales sans OGM. C'est aussi parce qu'elles picorent de l'herbe, ce qui donne les bons acides gras de l'œuf. Je trouve aberrant que certains restaurants étoilés utilisent des œufs de batterie. Si nous sommes de plus en plus à bannir les mauvais produits, il y aura peut-être moins de distributeurs pour les commercialiser. Evidemment, un telle politique a un coût. Pour équilibrer mon budget, je ne cuisine pas de produits hors de prix comme la truffe ou le caviar et par exemple je préfère le maquereau au turbot. Mes choix ne sont pas seulement valables pour la

viande, les légumes ou le poisson, cela concerne aussi l'épicerie.

C'est-à-dire ?

Prenez le sel blanc, par exemple. C'est une idiotie inventée par l'homme. Après avoir été artificiellement blanchi, il ne contient plus que du chlorure de sodium et des anti agglomérants. Non seulement, il n'a plus de saveur mais on en met trop car il excite les papilles. Je suis aussi très vigilante sur les huiles, les farines, les condiments... Quand vous achetez du vinaigre balsamique, lisez l'étiquette pour vérifier qu'il n'y a pas un agent de conservation, si ce n'est pas du caramel, et privilégiez le bio pour toute l'épicerie (3).

Quels produits locaux entrent dans votre cuisine ?

Sur le marché d'Annecy, j'achète mes volailles à Marie-Joe Lavorel de la bergerie de Kerdie (4) pour ses poulets fermiers de race «cou nu» de 181 jours de qualité supérieure au bio. J'achète les fromages de chèvre des Tours-Saint-Jacques (5). Dans ma cuisine, le chèvre remplace la crème UHT en brique. Même pour faire une tarte au citron, c'est magnifique. Pour le pommes et poires bio (6), M. Lacroix à Cercier au nord d'Annecy me livre chaque semaine.

Si je vous apporte un omble chevalier,

poisson emblématique du lac d'Annecy ?

Je le cuirai entier au four avec un filet d'huile d'olive et je le servirai sur un panaché d'algues fraîches aux échalotes assaisonné de citron et d'huile de sésame bio. J'ajouterai une petite sauce à base de purée de sésame blanche (marque Hervé) mélangé avec une pâte de prune japonaise et un peu de mizo de riz (marque Lima) et un peu d'eau. En accompagnement, une purée de panais et topinambour émulsionnée à l'huile d'olive.

Qu'est-ce qu'on boit ?

Un blanc exceptionnel, domaine du Bois Lucas, Touraine Sauvignon, sélectionné par Christophe Grellier (7) mon caviste.

Votre épice préférée ?

Il n'y en a pas qu'une. J'aime bien le carvi qui réunit les saveurs du fenouil et du cumin. J'aime beaucoup la muscade, la cardamome. J'associe aussi le curcuma et le poivre doux en mélange d'épices.

RECUEILLI PAR JACKY DURAND

- (1) Marché d'Annecy. Mardi, vendredi et dimanche.
- (2) Joseph Thomasset. 155, route de Verlioz. 74150 Vallières.
- (3) La source. 49, avenue Gambetta. 74000 Annecy.
- (4) Marie-Jo Lavorel. Chez Bormand. 74370 Les Ollières.
- (5) Bernard Pascal. Ferme des Tours-Saint-Jacques. 74540 Allèves.
- (6) Alfred Lacroix. 123; route d'Allonzier. 74350 Cercier.
- (7) Christophe Grellier. Le bonheur dans le pré. 2011, route de Bellevue. 74380 Lucinges.

Portefeuille de saumon

Laurence Salomon propose aux lecteurs de *Libération* sa recette de portefeuille de saumon biologique aux feuilles de blette et tofou; velouté de côtes de blette au lait d'avoine et crème de sésame.

Ingrédients

- 1 filet de 600 gr de saumon biologique avec peau;
- 6 côtes de blette avec les feuilles;
- 100 gr de tofou nature (marque Tossolia);
- 2 pincées de grains de fenouil;
- sauce de soja bio type shoyu;
- 25 cl de litre de lait d'avoine;
- 1 c à soupe de crème de sésame blanche (marque Hervé);
- eau, sel gris.

Le saumon

Emincer huit fines escalopes de saumon biologique d'environ 50gr chacune. Cuire les chutes du filet à la vapeur. Laver et émincer finement 2 feuilles de blette. Emietter à la main le tofou nature. Réunir dans un récipient creux les chutes, le vert de blette et le tofou, ajouter 2 pincées de grains de fenouil et saler avec un filet de shoyu. Bien mélanger afin d'obtenir la consistance d'une farce. Répartir cette farce (environ 50 gr par porte feuille) sur 4 escalopes et recouvrir chacune des 4 autres.

Le velouté de côtes de blettes

Emincer les côtes en petits tronçons. Les placer dans une cocotte avec le lait d'avoine, couvrir d'eau et saler. Cuire à couvert 20 mn à petit feu et mixer avec la crème de sésame.

Présentation et finition

Cuire les portefeuilles 5 mn à la vapeur. Les déposer dans chaque assiette et parsemer de fleur de sel. Servir à côté le velouté de côtes de blette et déposer au milieu 1 pincée de gomasio (sel de sésame). Accompagner d'un quinoa nature.

On retrouve ici le plaisir de manger du saumon et l'on profite pleinement des fameux acides gras oméga 3; ce qui est moins le cas pour les saumons issus d'élevages intensifs. Le quinoa appartient à la même famille que les blettes : les chénopodiacées, cela crée le lien qui rend ce plat harmonieux.

annecy et la haute-savoie
terres d'accueil des entreprises
DE L'IMAGE EN MOUVEMENT

vous accompagnons dans vos projets d'implantation afin de favoriser votre croissance.



- Vous inscrivez votre activité dans les secteurs du multimédia et du cinéma d'animation ?
- Vous voulez fédérer des talents autour de votre projet d'entreprise dans une région dynamique ?

Rejoignez les bords du lac et inscrivez votre développement économique dans le sillage du Festival international du film d'animation, de CITIA, Cité de l'image en mouvement, et du pôle de compétitivité IMAGINOVE !

CITIA Renseignements
www.citia.info
04 50 10 09 00