

À LIRE

“Fondre de plaisir” par Laurence Salomon

Avant de devenir chef de cuisine et d'ouvrir à Annecy son restaurant Nature & Saveur, Laurence Salomon a été naturopathe. Il faut dire qu'aujourd'hui, naturopathie et gastronomie vont de pair.

A lors que le naturopathe conseille une alimentation saine et équilibrée - gage d'une bonne santé actuelle et future -, la gastronomie recherche de plus en plus à faire fondre de plaisir les gourmets avec des mets faciles à digérer et préparés avec de bons produits, les plus naturels possible. Manger n'est en effet pas anodin, car l'aliment est destiné à devenir une partie vivante de nous-même. En partant de cette évidence, Laurence Salomon a intégré l'importance du choix des ingrédients dans sa cuisine. “Les aliments traités, raffinés à outrance et trop riches en additifs chimiques ne sont plus en affinité avec nos cellules,

explique-t-elle. Je travaille donc de préférence avec des produits bio, mais aussi avec les produits de petits fermiers locaux rigoureusement sélectionnés.”

Du lundi au vendredi, elle propose pour le déjeuner 3 menus : Déclinaison végétale, Composition terrestre et Variation marine. Le samedi soir, elle compose son menu Créatif décliné en 6 services. Son succès à Annecy l'a conduite à envisager de s'installer à Paris... En attendant, elle propose de nous faire découvrir ses



recettes originales et équilibrées dans un ouvrage intitulé *Fondre de plaisir Ma cuisine originelle pour allier forme et bien-être*. Vous y découvrirez des recettes telles que le Velouté de côtes de blettes au kouzu et lentillons de Champagne, la Féra du lac grillée à l'aneth, orge perlée et riz long blanc à la consoude ou la Tarte-gâteau aux mirabelles, poudre de noisettes et rapadura... Un ouvrage intéressant non seulement par les recettes qu'il propose, mais également par les commentaires qui les accompagnent, qui concernent l'intérêt nutritionnel et les qualités organoleptiques des produits qui entrent dans la composition de ces recettes. Une bonne façon d'en savoir plus pour concilier gastronomie et santé.

“FONDRE DE PLAISIR

MA CUISINE ORIGINELLE POUR ALLIER FORME ET BIEN-ÊTRE”

LAURENCE SALOMON

AUX ÉDITIONS GRANCHER

PRIX : 35 €