

# « J'en mange tous les jours! »

Laurence Salomon tient à Annecy un restaurant. Elle adore les purées d'oléagineux et en cuisine régulièrement. Elle nous dit pourquoi.

Depuis six ans qu'il a ouvert, son restaurant ne désemplit pas. Laurence Salomon y pratique une cuisine savoureuse, instinctive et créative, à base d'ingrédients biologiques. Naturopathe de formation, elle n'a pas longtemps pratiqué en cabinet classique, préférant animer des repas-ateliers pour montrer de façon gourmande et concrète comment on peut pratiquer une cuisine saine et digeste.

## **Vous utilisez beaucoup de purées d'oléagineux ?**

Personnellement, j'en mange tous les jours ! Lorsque je préparais des petits déjeuners dans mon restaurant, je proposais un bon pain au levain à la farine semi-complète, avec de la purée d'amandes blanches ou de la purée de noisettes (mais elle est plus difficile à digérer, car plus grasse). Ma petite astuce personnelle, c'est que lorsque j'ouvre le pot, je rajoute une goutte d'huile essentielle de *prunus amygdalus* (c'est le nom latin de l'amandier), deux si c'est un grand pot. Et je mélange. Et là, le parfum d'amandes est encore plus présent.

Je sers avec de la confiture d'oranges ou de la gelée de coing pour les noisettes, du miel, de la gelée de framboises ou de la confiture d'abricots pour les amandes.

## **On dit pourtant que le sucre au petit déjeuner peut créer des crises d'hypoglycémie ?**

Oui, c'est vrai, mais moi j'aime avoir le goût du sucré au petit déjeuner. C'est une question d'équilibre personnel. Je pense que c'est important de s'écouter, sinon on garde une frustration, qui va peut-être se répercuter

plus tard sur une autre envie. Moi j'en mets juste un peu, et je savoure...

## **Est-ce que ce sont des produits que vous utilisez beaucoup en cuisine ?**

Oui ! Ce matin, par exemple, j'ai fait un clafoutis aux cerises. J'ai mixé du lait de soja, de la purée d'amandes, des œufs, de l'arrow-root, et j'ai versé ce mélange sur les cerises entières non dénoyautées. Je l'ai servi avec un petit coulis de cerises, et un coulis d'amandes que j'ai fait juste avec du sirop de riz, de la purée d'amandes et de l'eau. C'était délicieux ! Je fais aussi souvent un fondant chocolat-noisettes à l'orange. Je fais fondre 200 gr de chocolat noir avec 1/2 verre de lait de riz vanillé. Hors du feu j'incorpore 4 jaunes d'œufs ou 5 s'ils sont petits. J'ajoute 3 c à s de purée de noisettes nature, 5 gouttes d'huile essentielle d'orange douce, puis j'y tamise 1 c à s de farine de riz. Je rajoute les blancs en neige, verse dans un moule et cuis environ 10 à 15 mn à 170°C, chaleur non ventilée. Le centre doit être encore mou et peu cuit. Il se déguste bien frais, accompagné d'un coulis de noisettes préparé en mélangeant 2 c à s de purée de noisettes, 1 c à c de sirop de riz, un peu d'eau et une petite cuillerée de confiture d'oranges biologique.

## **Vous réalisez aussi des préparations salées ?**

Bien sûr ! Je fais par exemple des sortes de coulis salés, pour accompagner mes plats. Je mélange de l'umebosis avec de la purée de noisettes et de l'eau,



c'est délicieux ! J'aime bien aussi mélanger du sésame blanc (sinon je le trouve trop amer) avec de l'umebosis, du miso blanc, et de l'eau. Cela constitue un équilibre de saveurs absolument extra !

## **Que pouvez-vous dire des purées d'oléagineux, en tant que naturopathe ?**

Consommez régulièrement des fruits oléagineux tels que amandes, noisettes, noix ! Accusés de favoriser la prise de poids, ils contribuent au contraire à l'amaigrissement : à régime égal, les personnes mangeant dix oléagineux par jour perdent du poids par rapport à celles qui n'en consomment pas. De plus, leur profil lipidique s'améliore car le mauvais cholestérol diminue. Cela réduit à long terme les risques de maladie cardiovasculaire. Ces effets s'expliquent par une action synergique de la qualité des graisses, des fibres, des minéraux et par la richesse en arginine des protéines. Donc, à toutes celles et ceux qui veulent perdre du poids, je recommande d'équilibrer leur bol alimentaire en introduisant régulièrement

les oléagineux et en diminuant le lait, même écrémé, car son rapport lysine/arginine élevé favorise la prise de poids. C'est Jean-Paul

Curtay, médecin nutritionniste, qui précise dans son livre *Le Guide familial des aliments soigneurs* (Albin Michel), que la caséine du lait est riche en lysine, un acide aminé qui favorise la prise de poids, ce qui signifie que même les produits laitiers écrémés peuvent faire grossir, à l'inverse des aliments riches en arginine, autre acide aminé présent notamment dans les oléagineux.

Cependant, cela ne veut pas dire pour autant qu'il faille abuser des oléagineux car le juste milieu et la modération quantitative sont essentiels à une alimentation saine et équilibrée.

Et une purée d'amandes ou de noisettes, c'est quand même meilleur que de la margarine sur les tartines !

V. B.-R.

## **■ En savoir plus**

- *Fondre de plaisir*, de Laurence Salomon, éd. Grancher, 35 €.

- *Du lait d'amande à la purée de noisette*, de Geneviève Hervé, éd. La Plage, 4 €.

- *Cuisiner bio, mode d'emploi*, de Valérie Cupillard, éd. La Plage, 15 €.