

Du bio, rien que du bio chez Nature & Saveur

Annecy (74) Naturopathe de formation, Laurence Salomon allie plaisir et santé dans une cuisine à base de produits biologiques et fermiers. Son restaurant Nature & Saveur connaît un réel succès, et elle a dévoilé ses secrets de cuisinière dans son livre *Fondre de plaisir*.

Laurence Salomon l'avoue : elle ne peut pas cuisiner sans avoir en tête la notion de santé, et c'est sans doute sa formation en naturopathie (branche de la médecine douce) qui en est la cause. Ainsi, dans sa cuisine, la première des exigences qu'elle se donne est celle du choix des produits : *"Cuisine saine et sereine, à base de produits biologiques et fermiers"*, peut-on lire sur la vitrine du restaurant de la place des Cordeliers, sur les bords du Thiou à Annecy. Des produits bio, oui, mais pas à outrance non plus ; elle sait faire la part des choses et reconnaître quand un produit non certifié est bon : *"Je ne suis pas une extrémiste du bio et je préfère, par exemple, aller chercher mes légumes de saison chez Claude Burnet à Arthaz, dont je connais la manière de travailler, plutôt que d'en recevoir par un grossiste bio..."*, explique-t-elle, avec bon sens.

Le résultat ? Une cuisine raffinée et savoureuse, qui demande un travail d'une extrême minutie et d'une grande patience : *"Je fais tout moi-même, jusqu'à certaines farines que je mouls ou à certaines graines que je fais germer pour en avoir des pousses."* La carte se partage ainsi entre 'Déclinaison végétale', 'Composition terrestre' et 'Variation marine', qui varient, chaque jour, selon le marché : par exemple, Terrine de lentillons de champagne aux champignons et chèvre frais, Millefeuille de tofu au poulet, chou pointu et tomates séchées, Féra du lac grillée à l'aneth, orge perlée et riz long blanc à la consoude. L'idée reste de proposer dans le même temps les éléments crus,



Laurence Salomon fabrique même sa farine.

les cuits, les chauds, les froids afin de faciliter la digestion et de *"sublimier le plaisir"*, selon les mots de Laurence Salomon.

Sa manière de travailler, elle l'a expliqué dans un ouvrage intitulé *Fondre de plaisir, ma cuisine originelle pour allier forme et bien-être*, publié chez Grancher.

"Par rapport au reste de la profession, raconte-t-elle, je me suis sentie très seule : je n'avais pas de CAP, je n'avais pas de réseau et tout a été très

difficile. Je suis totalement autodidacte, mais, heureusement, je suis très curieuse. La reconnaissance commence à arriver, d'une part grâce à mon travail, mais aussi grâce à mon livre et à ma participation à l'émission de Joël Robuchon. Les médias vont être essentiels pour moi, vu le décalage qu'il y a entre ma cuisine et ce qui se fait ailleurs..." En tout cas, une jolie réussite qui a permis à ce chef féminin de prendre un second déjà passé chez de grands étoilés.