

VOS LOISIRS

LECTURE La chef de "Nature et Saveur" signe un nouvel ouvrage culinaire

Les saines tentations au chocolat de Laurence Salomon

ANNECY

Chef de cuisine dans son restaurant "Nature et Saveur", ouvert il y a bientôt neuf ans place des Cordeliers à Annecy, Laurence Salomon, désormais bien connue des fins gourmets bien au-delà du lac d'Annecy, est une égérie de la cuisine bio en France.

Elle a toujours cherché à associer dans ses menus plaisir et bien-être. Car pour cette naturopathe diplômée et passionnée par l'art culinaire, manger n'est pas anodin. L'aliment est destiné à devenir une partie vivante de nous. C'est pourquoi elle attache une importance toute particulière au choix des ingrédients.

Son utilisation de produits biologiques (c'est-à-dire non dénaturés par les transformations industrielles) et de produits fermiers locaux de grande qualité (elle confirme qu'il y a d'excellents producteurs dans notre région, qui permettent d'éviter des transports de marchandises bien inutiles) l'autorise à rapprocher avec bonheur le « bon

pour les papilles et bon pour le corps ».

Et c'est tout l'esprit de son dernier livre, qui vient de sortir aux éditions La Plage. Intitulé "Chocolat bio, saines tentations", c'est un magnifique ouvrage illustré de photos plus qu'alléchantes dans lequel elle propose 30 recettes raffinées où bûches, tartes, truffes, fondants, mousses et moelleux chantent la gloire du chocolat. Un chocolat noir pâtissier, biologique, composé entre 60 et 70 % de cacao, contenant les substances stimulantes et euphorisantes qui subliment la dégustation.

Il y a fort à parier que ce livre va déculpabiliser un grand nombre de lecteurs lorsqu'ils vont se rendre compte que les créations de Laurence Salomon permettent de se faire plaisir tout en se faisant du bien. À moins que ce ne soit l'inverse !

J.-P. L.

"Chocolat bio, saines tentations", de Laurence Salomon, aux éditions La Plage, 9,90€.

POUR EN SAVOIR PLUS

www.nature-saveur.com
ou tél. 04 50 45 82 29.



Les trente recettes au chocolat bio de Laurence Salomon feront le bonheur de nos papilles et celui de notre corps. Le DL