

LES RECETTES DES STARS DU BIO

LAURENCE SALOMON

Chef et naturopathe, cette jeune femme longiligne enchante les gourmands avec Nature & Saveur, son restaurant d'Annecy (www.nature-saveur.com). Bonne nouvelle, elle ouvre un centre pédagogique, Cuisine Originelle*, composé d'une école de cuisine, d'un magasin bio, d'une cave à vins nature et d'un espace Bol d'Air Jacquier.

Que faut-il absolument acheter bio ?

Les produits d'épicerie, meilleurs pour la santé, parmi lesquels le sel de mer gris, riche en oligoéléments.

Quels sont vos trois produits préférés ?

- ✓ Le lait d'avoine, délicieux dès le petit déjeuner et parfait dans une béchamel.
- ✓ Les algues fraîches : lavées et hachées au couteau, avec jus de citron, herbes et huile de sésame, sur un poisson cru ou cuit.
- ✓ Le miso rouge, dont je dispose souvent une couche au fond de mes tartes salées. Bon et étonnant !

Une astuce de cuisine bio ?

Je remplace souvent le beurre de mes pâtes à tarte par de l'huile d'olive. Pour une pâte, je mélange 150 g de farine T80 (moulue à la meule de pierre car plus grasse) avec 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, un peu de sel gris et de l'eau.

LE PLAT : LOTTE AU JAMBON CRU ET PURÉE POTIMARRON-LENTILLES CORAIL

Appliquez des brins d'aneth sur 8 morceaux de lotte de 50 g, enrôlez ces derniers dans des tranches de jambon cru, fixez le tout avec des mini-brochettes. Faites revenir un oignon émincé à l'huile d'olive avec 1 c. à café de curcuma. Ajoutez-y un petit potimarron non pelé, épépiné et émincé, et 50 g de lentilles corail lavées. Mouillez et faites cuire à feu doux pendant 30 mn. Mixez et salez. Poêlez les brochettes de lotte avec une c. à soupe d'huile d'olive pendant 4 mn de chaque côté. Servez la lotte avec la purée de potimarron et de lentilles, des graines de courge torréfiées et quelques gouttes d'un mélange d'huile de courge et de vinaigre balsamique.

LE DESSERT : PETIT ÉPEAUTRE AU LAIT VÉGÉTAL, RAISINS ET ORANGE

Faites tremper 200 g de petit épeautre pendant 6 heures. Cuisez-le à l'eau 30 mn environ (départ à froid). Egouttez-le. Chauffez 60 cl de lait d'épeautre, ajoutez le petit épeautre. Faites cuire 15 mn. Ajoutez 2 c. à soupe de raisins secs lavés, le zeste d'une orange et une étoile de badiane. Laissez cuire 15 mn. Servez frais avec des quartiers d'orange pelés à vif.

* 2, promenade Louis-Lachenal, 74000 Annecy.
Tél. : 04 50 27 97 82, ou www.cuisine-originelle.com

TEXTES DANIELE GERKENS, STYLISME SERGIO DA SILVA.
RÉALISATION DES RECETTES LAURA ZAVAN.
PHOTOS GREGOIRE KALT.

