



entre amis SPÉCIAL GREEN

## PETITE LEÇON D'UNE GRANDE CUISINE ÉQUILIBRÉE

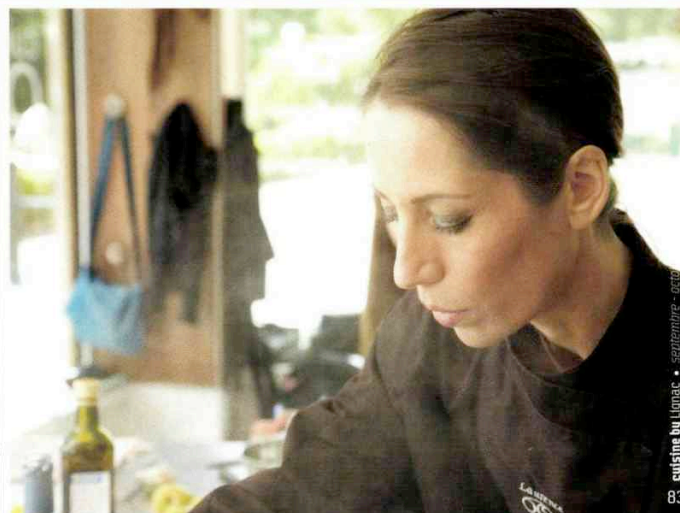
Laurence Salomon nous a reçus dans son atelier pour un cours de cuisine healthy : de bons produits, un menu équilibré, une démarche écologique et une grande place laissée à la gourmandise.

PHOTOS OLIVIER MARCENY TEXTE HÉLÈNE HURET

### Nature et saveur

Place des Cordeliers à Annecy  
04 50 45 82 29  
[www.nature-saveur.com](http://www.nature-saveur.com)

Centre pédagogique cuisine originelle  
À partir de 25 € le cours de 1 h  
[www.cuisine-originelle.com](http://www.cuisine-originelle.com)



## Cuisine by Cyril Lignac

**A**lors que beaucoup de chefs partent de la cuisine et au fil des ans deviennent plus sensibles à la santé et cherchent à travailler avec moins de gras, moins de sucre, etc., Laurence Salomon a le parcours inverse. Très jeune elle s'intéresse à la santé et au rôle de l'alimentation. Après une formation de naturopathe, la jeune femme s'oriente vers la nutrition, puis sa gourmandise la pousse en cuisine. Pour que l'on ait envie de se nourrir de façon saine au long cours, la cuisine doit être bonne et appétissante. Or trop souvent, d'aucuns pensent encore que si c'est diététique et cuisiné dans les règles du bio et de la nutrition, ça ne peut pas être bon. Une antinomie que Laurence Salomon transcende dans chacun de ses plats. Il suffit de s'attabler chez Nature et saveur pour oublier le sérieux de la démarche et se laisser aller au plaisir de savourer un rouleau d'aubergine garni de shiitake et de mousse de foie de volaille, un cracker au gomasio, un velouté de haricot mungo, un saumon bio accompagné d'une sauce à base de pruneau et d'huile de courge. Quant au dessert, on tombe dans la super gourmandise d'une mousse au chocolat crème de coco ou d'un financier aux framboises accompagné d'un agar d'amande. C'est bon, ultra sain et hyper équilibré. La chef soigne ses approvisionnements : des ingrédients biologiques qui « respectent la logique de la vie et qui ne sont pas dénaturés par des transformations industrielles », ainsi que des produits fermiers locaux sélectionnés pour leur qualité gustative qui permettent aussi de rester logique dans l'écologique. Elle veille toujours à l'équilibre général du repas : du cru et du cuit, peu de protéines animales et beaucoup de céréales, de légumineuses et de légumes. Un travail d'équilibriste que Laurence Salomon met à la portée de tous dans son atelier de cuisine. Elle y montre techniques et astuces de chef et explique pourquoi choisir un lait végétal, comment utiliser flocons d'avoine, tofu, purée d'amande, agar-agar ou sirop d'agave. Pour *Cuisine By*, elle a préparé le menu de la rentrée : velouté de blettes, Saint-Jacques aux poireaux et tofu et un incroyable gâteau de semoule poire chocolat au lait d'amande. Des recettes à double effet : plaisir immédiat de la dégustation et excitation de se dire qu'en plus on se fait du bien !



### VELOUTÉ DE CÔTES DE BLETTES AU LAIT D'AVOINE, CRÈME DE SÈSAME ET PETITS FLOCONS, CHIFFONNADE DE VERT DE BLETTE AUX GRAINS DE CARVI

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

- 700 g de côtes de blette avec leurs feuilles, soit environ 4 côtes
- ½ litre de lait d'avoine (type Bjorg)
- ½ litre d'eau • 1 c. à s. de flocons d'avoine (type Bjorg) • ½ c. à c. de bouillon de légumes • 1 c. à s. de purée de sésame blanche • 1 c. à s. d'huile d'olive • ¼ de c. à c. de grains de carvi • 1 c. à s. de graines de sésame toastées • Sel gris

- Séparez les côtes des feuilles et émincez-les en petits tronçons d'env. 2 cm, placez-les dans une cocotte avec le lait d'avoine, l'eau et quelques pincées de sel. Cuissez doucement à couvert. Découvrez à partir de l'ébullition et arrêtez la cuisson lorsque



## Cuisine by Cyril Lignac

les côtes sont tendres. Mixez avec un mixeur plongeant en ajoutant la purée de sésame et assaisonnez avec le bouillon de légumes. Ajoutez les flocons d'avoine, mélangez et laissez gonfler.

- Lavez les feuilles et émincez-les en lanières d'env. ½ cm. Cuisez-les doucement dans une cocotte avec l'huile d'olive, les grains de carvi et quelques pincées de sel. Laissez-les légèrement croquants.

- Servez le velouté dans 4 coupes et placez au centre une cuillère de chiffonnade de vert de blette. Parsemez les graines de sésame ou de gomasio.

**L'INFO EN PLUS :** l'avoine est la céréale la plus énergétique, à privilégier dès que le froid s'installe... Les flocons s'utilisent simplement trempés dans de l'eau ou du lait, avec du yaourt ou du fromage blanc, ou encore pour épaissir une soupe et lui donner davantage de consistance.

### SAINT-JACQUES AUX POIREAUX, TOFU ET ZESTES D'ORANGE

Pour 4 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 30 min

- 2 poireaux
- 100 g de tofu nature (type Bjorg)
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. d'un mélange d'herbes séchées type basilic, estragon, origan • 1 gousse d'ail
- 1 citron • 1 orange bio
- ½ verre de vin blanc
- 1 c. à s. de sauce de soja
- 8 noix de Saint-Jacques avec corail
- 1 petit fenouil
- Sel non raffiné
- 4 c. à s. de soja cuisine (type Bjorg)
- 1 c. à s. de sauce soja

- Zestez le citron et pressez-le. Prélevez les segments de l'orange et pressez le reste de l'orange. Pelez et hachez la gousse d'ail. Lavez et émincez les poireaux en biais. Chauffez doucement l'huile dans une cocotte, ajoutez les poireaux, 4 segments d'orange coupés en petits morceaux et l'ail, salez légèrement. Remuez pour les faire suer, ajoutez le vin blanc, les zestes de citron et parsemez d'herbes. Cuisez à mi-couvert environ 10 min et ajoutez

le tofu lavé et émietté. • Remuez et assaisonnez avec la sauce de soja. Cuisez encore 5 min en ajoutant le corail coupé en petits dés et arrêtez la cuisson lorsque les poireaux sont tendres.

- Émincez chaque noix de Saint-Jacques en 3 ou 4 lamelles.

- À la mandoline, émincez le fenouil.

- Dans un récipient, mélangez la crème de soja avec le jus d'orange, le jus de citron et la sauce de soja.

- Dressez le plat directement dans chaque assiette, en plaçant un cercle de 7 cm de diamètre au milieu. Remplissez au premier tiers avec la fondue de poireaux au tofu et disposez les lamelles de la première Saint-Jacques en rosaces. Ajoutez encore un tiers de poireaux

au tofu et terminez avec la deuxième Saint-Jacques en rosace sur le dessus. Accompagnez de trois segments d'orange et de fenouil émincé. Versez la sauce et servez aussitôt.

**L'INFO EN PLUS :** fabriqué à partir de fèves de soja, le tofu (comme les légumineuses et les céréales) est riche en protéines végétales, des protéines à privilégier afin de réduire la part des produits carnés. Le tofu doit juste cuire quelques minutes afin qu'il s'imprègne des saveurs du plat. Une cuisson trop longue a tendance à le durcir, c'est pourquoi ici on l'incorpore lorsque les poireaux sont déjà presque cuits.



## Cuisine by Cyril Lignac



VELOUTÉ DE CÔTES DE BLETTES  
AU LAIT D'AVOINE, CRÈME DE  
SÉSAME ET PETITS FLOCONS,  
CHIFFONNADE DE VERT DE BLETTE  
AUX GRAINS DE CARVI



pendant 5 min. Hors du feu, incorporez le chocolat et mélangez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Cassez les œufs entiers directement dans la casserole et remuez vivement tout en incorporant la purée d'amande.

- Pelez les poires, hachez-les, réservez la moitié et incorporez le reste à l'appareil. Versez celui-ci dans des petits moules en les remplissant aux 3/4. Préchauffez le four et cuisez 20 min à 200 °C (th. 6-7), four non ventilé.
- Laissez refroidir les gâteaux et réservez au réfrigérateur au moins 1 h.
- Battez la purée d'amande avec un fouet à main en ajoutant l'eau et le sirop d'agave. Réservez au frais.
- Versez une cuillère de crème d'amande dans chaque assiette et posez dessus une part de gâteau.
- Laissez fondre quelques carrés de chocolat avec un peu de lait d'amande pour obtenir un coulis onctueux et déposez une cuillère sur chaque gâteau.
- Déposez 1 c. à c. de poires hachées et parsemez d'amandes torréfiées et émincées.

### GÂTEAU DE SEMOULE POIRES CHOCOLAT AU LAIT D'AMANDE

Pour 4 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 20 min

Pour le gâteau de semoule

- 270 ml de lait d'amande (type Bjorg)
- 2 c. à s. de semoule complète de blé fine
- 80 g de chocolat noir
- 2 œufs
- 1 c. à s. légèrement bombée de purée d'amande blanche

- 2 poires williams
- ½ c. à c. de gingembre râpé
- Pour la crème d'amande
- 1 c. à s. de purée d'amande blanche
- 1 c. à c. de sirop d'agave (type Bjorg)
- 3 c. à s. d'eau
- Petits accompagnements
- Quelques carrés de chocolat noir
- 20 amandes
- Versez le lait d'amande dans une casserole avec le gingembre râpé et portez à ébullition. Ajoutez la semoule en pluie et remuez avec un fouet à main

**L'INFO EN PLUS :** riche en acides gras insaturés (bons pour la santé cardiovasculaire), en minéraux et en fibres, la purée d'amande blanche peut remplacer le beurre (compter 50 g de purée d'amande à la place de 100 g de beurre). Elle fait merveille dans les gâteaux, les sauces sucrées ou salées. Pour une mayo végétale, mixez de la purée d'amande blanche avec du jus de citron, de l'huile d'olive et de la sauce soja !

