

Quand la salade se fait originale

Il suffit de peu de choses pour réussir une salade. Des ingrédients tout frais, une sauce « maison », et une harmonie visuelle – car l'omnivore que nous sommes doit avoir envie de jouer les herbivores. Sur cette gamme, les variations sont infinies. Démonstration aux quatre coins de la Suisse romande.

Pierre Thomas

Valais

Le Bagdad Café, Sion

Tél. 027 322 55 00, fermé dimanche et lundi, de 12,50 à 18 fr. 50

Chaque matin, Daniel Luttringer s'en va chez un maraîcher de Saint-Pierre-de-Clages: «L'inspiration me vient souvent dès que j'ai choisi ces légumes tout frais.» Ses salades ont la tonalité de la Toscane ou de la Méditerranée. «Cet été, je vais refaire mon mille-feuille de pastèque (six couches) et de feta, à l'huile d'olives à la menthe, sur un lit de roquette.» Son truc? Un aceto balsamico de 50 ans d'âge: «Deux ou trois gouttes suffisent pour dynamiser une salade. Ou sur des dés de parmesan à mon bar à tapas, le Zanzibar, où je sers 15 crus au verre.»

Neuchâtel

Auberge de l'Aubier, Montézillon

Tél. 032 732 22 11, tous les jours, 10 fr. (petite assiette) et 16 fr. (grande)

Pierre Mergel, le (nouveau) responsable du restaurant bio et biodynamique, met l'accent sur le buffet de crudités. «Le libre choix de la couleur et des produits est très apprécié des clients. Chez nous, ni boîte ni sous-vide. Et nous respectons les saisons: pas de tomate l'hiver! Il faut aussi inciter les gens à mélanger aux légumes, du cresson, du blé vert, de l'orge ou un taboulé. En été, avec des courgettes ou du basilic, nous seront plus méridionaux. Un buffet de salades doit être éternelle mouvance! Et réconcilier le goût et la diététique.»

Fribourg

Hôtel du Sapin, Charmey

Tél. 026 927 23 23, tous les jours, de 10 à 20 fr.

«La vache folle a été pain bénit pour moi!», s'exclame le chef Loïc Chauvel, qui a passé «végétarien» en 2000. «Il y a un

L'été s'annonce: envie de crudités. Car comme le dit le chef normando-gruérien Loïc Chauvel: «La salade, c'est la rencontre de l'âme et de la nature». Entre buffet et herbes folles, notre sélection de restaurants qui misent sur l'originalité.



Marie Amicucci et Vanessa Desponds, du Café de l'Hôtel-de-Ville, à Lausanne: de la battavia, un fruit de saison et des graines grillées...

aspect visuel dans toute salade. Et de texture: j'aime bien le croquant des noix de cajou, des cerneaux de noix. Une recette pour cet été? Des tomates en grappes, bien mûres, que je marie à des haricots, du brocoli, mais aussi avec de la pastèque et du melon pour apporter de la fraîcheur. Pour l'assaisonnement, un vinaigre balsamique de Modène, une huile de noix ou une huile d'olives extravierge de première pression à froid, de Grèce, ma préférée.»

Vaud

Le Café de l'Hôtel-de-Ville, Lausanne

Tél. 021 312 10 12, fermé dimanche et lundi, de 12 à 26 fr.

Depuis sept ans, Marie Amicucci et Vanessa Desponds, l'une à midi, l'autre le soir, appréhendent des salades incroyables de foisonnement dans cette pinte de la place de la Palud, au cœur du marché du mercredi et du samedi. «A la base, il y a toujours de la battavia, explique Vanessa. Puis un farineux, quinoa, blé, lentilles, ou pomme de terre Samba fondante au four. Et un fruit de saison: pomme, agrume... Nous ajoutons des graines grillées, courge, tournesol ou sésame, des amandes, noix ou noisettes. Pour le goût, le croquant et parce que c'est sain.»

Genève

Chez Remor, Genève

Tél. 022 328 12 70, tous les jours, 12,80 fr.

C'est, depuis 1921, le champion genevois de la «salade du jour». Antoine Remor junior a pris le relais de son père. Ici, pas de choix cornélien, juste trois propositions quotidiennes. «Je fais mon marché à deux pas, à Plainpalais. Ce qui me branche, c'est le côté créatif et artistique. Je fais attention aux couleurs! A la base, toujours un féculent, un légume cuit et un légume cru. Je suis contre la salade verte, omniprésente ailleurs. J'ai bien cinquante recettes. Et toutes les sauces sont maison.»

Trois-Lacs

Seeland-Märlipinte, Chiètres

Tél. 031 755 51 15, fermé lundi et mardi, de 12 à 25 fr.

Sans remonter au «plan Wahlen», il fut une époque où le Seeland, vaste étendue plate de la région des Trois-Lacs, servait de potager à la Suisse entière. Ce restaurant est le temple incontesté de l'asperge, déclinée sous toutes ses formes: la verte multi-saison a chassé la blanche printanière. Il y a également un grand buffet de salades,ournies par les maraîchers du coin. Et Urs Walther a misé sur l'accueil des enfants: tout est conçu pour eux, du jardin au grenier!