

FICHE MEDIA

Deuzio – www.lavenir.net

DATE DE PARUTION EN LIGNE : 29 juillet 2023

SITE INTERNET – ARTICLE : <https://www.lavenir.net/lifestyle/2023/07/29/on-a-mange-chez-nadia-sammut-premiere-cheffe-etoilee-dun-restaurant-sans-gluten-ACB2WS4JKFCS5ANCO2Z2IFIXTE/>

LECTORAT : 482 980 Lecteurs

CVP WEB : - €

NATIONALITE : Belge

DATE DE PARUTION PRINT : 29 juillet 2023

PERIODICITE : Hebdomadaire

CVP PRINT : 4 950 €/page

TIRAGE : 73 175 Ex

SUITE A UN ACCUEIL DE PRESSE : DU 29 JUIN AU 1^{ER} JUILLET 2023



Deuzio (L'Avenir)

Date: 29-07-2023

Page: 24-26

Periodicity: Weekly

Journalist: n/a

Circulation: 77985

Audience: 142000

Size: 1 593 cm²

AVE: 15 704 €



publications: 6 : Deuzio (L'Avenir) - Deuzio (L'Avenir Entre Sambre et Meuse) - Deuzio (L'Avenir Le Courrier de l'Escaut) - Deuzio (L'Avenir Le Courrier) - Deuzio (L'Avenir Le Jour Verviers) - Deuzio (L'Avenir Luxe)

SUR LA ROUTE DES ÉTOILÉS

CADENET, VAUCLUSE

Le Goût du Bonheur

Envie d'essayer une table étoilée en France ? Cet été, « Deuzio » vous fait découvrir des belles adresses, avec en prime des bons plans dans chaque région. Escale dans le Luberon, chez Nadia Sammut du Goût du Bonheur, à la Fenière, pour une cuisine sans gluten, ni lactose.

CAROLINE BEAUVOIS



Si la nourriture a failli la détruire, aujourd'hui la cheffe Nadia Sammut a réussi à trouver son équilibre et le goût du bonheur dans son restaurant du même nom (une étoile et une étoile verte Michelin), situé dans le Vaucluse, au cœur du Luberon, à Cadenet, à l'auberge La Fenière. La première cheffe étoilée d'un restaurant sans gluten y propose une cuisine libre « *de gluten, des diktats et de ses techniques* », dit-elle. Son menu s'articule autour du végétal et de la mer. « *Ma cuisine a la volonté de régénérer les cellules et de libérer cette sérotonine, ce goût du bonheur, qui permet d'avoir ce sourire permanent en mangeant, mais sans la lourdeur et la fatigue que peut provoquer un très long repas.* » Fille de Reine Sammut, l'une des premières cheffes étoilées pendant plus de vingt ans, Nadia a repris les rênes du restaurant depuis 2018, après un début de parcours bien loin des cuisines.

« Je ne pouvais plus marcher »

« *Je suis née malade cœliaque (intolérante au gluten – c'est une maladie auto-immune) et allergique à la protéine du lait animal. On s'en est rendu compte quand j'avais six mois, j'étais dénutrie, je ne grandissais pas...* » Elle suit alors un régime particulier jusqu'à ses dix ans, puis recommence à manger « de tout » sur conseils des médecins. « *Ils pensaient que c'était une allergie de l'enfance.* »

Grandissant au sein d'une famille de gastronomes voyageurs, Nadia continue malgré tout à prendre de la distance avec certains aliments qui la font souffrir. « *Quand j'avais mal au ventre, on me disait que c'était des problèmes de stress. Dans ma famille, on mange méditerranéen, mais moi je détestais les pizzas, les pâtes je n'en pouvais plus* (sourire). *J'ai eu de la chance : ma grand-mère et ma mère avaient toujours cette attention particulière pour moi.* »

Après des études de biochimie, elle crée Tra-



vel Food, une agence de voyages autour de la gastronomie dans le monde, qu'elle tiendra de 2004 à 2009, année où elle tombe gravement malade. « *Je ne pouvais plus marcher, je suis restée couchée pratiquement deux ans, j'étais fatiguée, j'avais des problèmes intestinaux, de foie, de thyroïde...* *Ma maladie s'est développée pendant toutes ces années. J'ai eu de la chance, car*

ce choc aurait pu me détruire, mais je me suis relevée. » Celle qui est née après un service de 17 h décide de rejoindre sa mère en cuisine en 2015 ; à ses côtés elle commence à développer la « cuisine libre », une philosophie où l'expérimentation règne et « *où gourmandise et plaisir riment avec tolérance et inclusion sociale, pour développer la conscience alimentaire, sans jamais rien gâcher.* »

« Je n'utilise pas de sel »

À sa table, pas de menu : les plats s'enchaînent naturellement, accompagnés de pain à la farine de pois chiches fabriquée sur place au moulin. Lamelles d'aubergine, crème d'artichaut fumé, huile à l'extrait de safran, tomates confites et séchées ; tagliatelle de sèche, crème à la poutargue de Martigues, condiments citron et poivre noir... Dans ses plats, ni sel ni sucre saturé. « *On retrouve le sel dans le végétal, sa minéralité. Je le remplace par du miso et je prépare les légumes dans le plasma de Quinton, une eau régénératrice, récoltée dans les profondeurs de la mer pour l'immunité, que j'ai utilisée quand j'étais malade.* » Depuis le Covid, sa véritable patte s'est affirmée au fil des explorations culinaires ; la nourricière construit ses palettes de saveurs, influencée par la cuisine de la Méditerranée, de la Turquie et du Japon.

Infos : aubergelafeniere.com Prix : 90 € le menu découverte à midi ; 160 € le menu long voyage au soir.

3 générations DE CHEFFES

« *C'est en 1972 que ma grand-mère, Claudette Sammut, a acheté un grenier à foin – d'où le nom La Fenière – à Lourmarin, pour y créer un restaurant. Mon papa Guy était en salle puis en cuisine. Ma maman Reine, qui venait des Vosges, a décidé d'arrêter ses études de médecine et a appris par amour la cuisine méditerranéenne aux côtés de ma grand-mère.* » En 1995, Reine Sammut obtient une étoile au guide Michelin. En 1996, Reine et Guy achètent la propriété actuelle pour ouvrir leur restaurant et des chambres un an plus tard. Aujourd'hui, la

Fenière est devenue un lieu de vie paisible, comportant plusieurs hébergements, dans un magnifique cadre verdoyant de Provence. C'est sur place que Nadia a créé sa fabrique « Kom&Sal » où sont moulus à froid céréales et légumineuse pour être transformés en farine, puis en pains, biscuits, cakes et grisinis. Chaque samedi, elle organise des ateliers de cuisine libre. Passionnée et engagée, l'entrepreneuse a créé des formations professionnelles (agriculture, santé, alimentation), ainsi qu'un centre de recherche et de développement.

Retrouvez notre vidéo
« Cuisiner comme une
cheffe étoilée avec Nadia
Sammut » via ce QR code.



SUR LA ROUTE DES ÉTOILÉS

**Lourmarin**

À 5 min de La Fenière se trouve Lourmarin classé parmi les « Plus Beaux Villages de France », où Albert Camus vécut 2 ans et y est enterré. Sur place, son château vaut la visite ! Construit en deux parties fin XV^e et une aile au XVI^e siècle, on y admire ses salles meublées, ses bibliothèques et l'expo *L'Océan*. Un festival des musiques d'été y a lieu jusqu'au 7 octobre.

chateaudelourmarin.com

**œnotourisme**

Juste à côté, halte au domaine viticole Château La Sable pour déguster les vins AOC Luberon et bio de Virginie Mercier « femme Vignes Rhône ». C'est en 2017 qu'elle a tout plaqué pour racheter ce domaine avec son mari. Ils tiennent aussi des chambres d'hôtes dans ce charmant château du XVIII^e siècle digne de Walt Disney.

chateaulasable.com

**Cucuron**

Plus loin, on flâne dans le joli village fleuri de Cucuron, décor des films *Le Hussard sur le Toit* (1994) et *Une grande année* (2005). On mange une glace à côté du bassin de l'étang, avant d'aller admirer le donjon Saint Michel, l'église Notre Dame de Beaulieu, la chapelle de l'Ermitage et les belles demeures du XVII^e et XVIII^e siècle. Bon plan : la Cuc'Factory, une boutique rassemblant une vingtaine de créateurs.

5

ÉTAPES INCONTOURNABLES

**Dégustation d'huile d'olives**

Pour une chouette immersion dans la culture provençale de l'olive, on s'arrête au moulin à l'huile bio Bastide du Laval. Au programme : balade balisée dans l'oliveraie de 4 000 arbres, visite du moulin et dégustation gratuite des huiles médaillées du domaine familial faites sur place. Des visites guidées gratuites sont organisées sur réservation.

bastidedulaval.com

Infos pratiques

S'y rendre : Cadenet se trouve dans le Sud Luberon, dans le département du Vaucluse, au cœur de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur ; soit à 8 h de route de la frontière belge, 45 minutes d'Aix-en-Provence et 1 h de Marseille.

Les jours de marchés : lundi à Cadenet ; mardi à Cucuron et Lourmarin (nocturne) ; jeudi Cucuron (nocturne) ; vendredi à Lourmarin (très vite noir de monde) ; samedi à Cadenet et Villelaure ; dimanche à Ansouis.

Plus d'infos : provenceguide.com, luberon-sud-tourisme.fr, rando-vaucluse-provence.com, vaucluse-provence-pass.com & ansouispatrimoine.com

**Ansouis**

La région regorge de « Plus Beaux Villages de France » et Ansouis en fait partie. Construit à l'abri du mistral, ce village domine la vallée de la Durance. Le circuit historique permet de plonger dans le passé du village ; un autre nous emmène admirer de grandes cartes postales de différents lieux du village, photographiés au début du XX^e siècle au même endroit (on en voit aussi à Cucuron). Très belle église, c'est là que se maria Manon des sources...