

# La Diligence: entre santé et gastronomie

par France Massy

Le restaurant libanais La Diligence propose des menus labellisés  
«Fourchette verte» depuis ce printemps.



*Toute la famille  
Lamaa adepte de la  
Fourchette verte!*

De mon premier déjeuner chez les Lamaa, il y a une vingtaine d'années au restaurant Le Tacot, je garde un souvenir de fraîcheur. L'image d'une jolie salade aromatisée d'herbes fraîches, d'une brochette de poulet savoureuse accompagnée de pain libanais et de petits légumes cuits à souhait. L'huile d'olive remplaçait le beurre et la crème. C'était ma première expérience de cuisine où «santé et gastronomie» se côtoyaient. Depuis, les Lamaa ont déménagé. La Diligence a remplacé Le Tacot, Montana succède à Bluche, la cuisine libanaise vole la vedette à la cuisine française. Pourtant, le style demeure. Souci de légèreté, respect des saisons, choix de fruits et légumes locaux, assortiment de tisanes bio, les récoltes du jardin de la famille Lamaa enrichissent la carte au gré du temps qui passe. Tout est mis en œuvre pour tenir compte de la santé des hôtes.

La cuisine libanaise, de plus en plus plébiscitée par les clients, est à la base une cuisine saine, faisant la part belle aux légumes, légumineuses et céréales. Les plats gras sont pratiquement inexistantes, les sauces légères... Rien d'étonnant

What remains in my memory about my first lunch with the Lamaas, about twenty years ago in Le Tacot restaurant, is the freshness. The picture of a pretty salad flavoured with fresh herbs, of a spicy chicken kebab served with Lebanese bread and perfectly cooked vegetables. The butter and cream were replaced by olive oil. It was the first time I had experienced cooking in which "health and gastronomy" went together. Since then, the Lamaas have moved. La Diligence has replaced Le Tacot, Montana has taken over from Bluche, Lebanese cuisine has stolen the limelight from French cuisine. Yet, the style remains the same. The concern for lightness, the respect for the seasons, the choice of local fruit and vegetables, a selection of organic herb teas. The produce of the Lamaa family vegetable garden enriches the menu, depending on the time of year. The utmost is done to take into account the clients' health.

Lebanese cuisine, which is more and more sought after by customers, is basically a healthy cuisine, using a majority of vegetables, pulses and cereals. Heavy dishes are practically non-existent,

**Fourchette verte:  
promouvoir  
la santé à table.**

Une quinzaine d'établissements ont obtenu le label Fourchette verte Valais-Wallis en février 2004. La Suisse compte à ce jour 256 labels Fourchette verte.

*Méli-mélo de salades de saison et mini-paupiettes de veau farcies de légumes, un menu Fourchette verte attrayant et goûteux!*



donc à ce que la Diligence fasse partie des premiers restaurants valaisans qui aient reçu le label de la Fourchette verte.

L'association Fourchette verte Valais-Wallis s'active à promouvoir la santé en recrutant et en labellisant des établissements proposant quotidiennement un plat du jour sain et équilibré. Cela implique abondance de légumes et crudités, une portion raisonnable de viande, poisson, œuf, légumineuse et fromage, et des matières grasses de qualité utilisées parcimonieusement. Le restaurant doit proposer des boissons sans alcool à un prix favorable, ainsi qu'un environnement sans fumée pour 25% des places assises. Hygiène irréprochable et tri des déchets sont contrôlés aussi.

Fifteen establishments were awarded the Fourchette Verte Valais-Wallis label in February, 2004. To date, Switzerland has 256 Fourchette verte restaurants.

the sauces are light... There is, therefore, nothing surprising about the fact that the Diligence is amongst the first Valais restaurants to have received the Fourchette verte label.

The Fourchette verte Valais-Wallis Association is busy promoting health by recruiting and labelling establishments which have a healthy and well-balanced dish of the day on their menu. This means an abundance of vegetables and salads, a reasonable portion of meat, fish, eggs, pulses and cheese, and the parsimonious use of high quality fats. The restaurant must have non-alcoholic drinks at a reasonable price, as well as a smokeless atmosphere for 25% of the seating area. Impeccable hygiene and refuse sorting are also controlled.