

# Wallonie picarde Insolite

Cette semaine, le rendez-vous "à table" vous emmène à la cueillette des herbes folles, en pleine ville

TOURNAI BALADE, CUEILLETTE ET LEÇON DE CUISINE SAUVAGE

# Mangez les mauvaises herbes cueillies en ville

Expert en cuisine sauvage, François Couplan déniché des herbes folles, même à Tournai

Préparer tout un repas à partir de plantes sauvages, c'est l'exercice inédit auquel se sont prêtés une trentaine de participants. Mais guidés par un expert en la matière: François Couplan, tombé dans les plantes étant petit et qui, plus grand, a décidé de les mettre dans une marmite.

L'homme est atypique, certes. À peine arrivé et avant même d'avoir parlé à son auditoire du jour, François Couplan, son chapeau à plumes visé sur la tête, fonce sur un parterre de fleurs dans lequel il a repéré une mauvaise herbe et... la goûte. Ravi, il fait son entrée tout sourire dans le réfectoire de l'IPES (Institut provincial d'Enseignement secondaire) à Tournai. Ce matin-là, une trentaine de personnes, des guides nature, des

## "À LA PLAINE DES MANÈUVRES, ON TROUVERA CE QU'IL FAUT POUR MIDI"

animateurs, des élèves d'horticulture, des particuliers aussi sont prêts à récolter de quoi préparer le repas de midi. Illuminé, François Couplan? Optimiste plutôt et les pieds bien sur terre... les mains aussi, tant qu'à faire! "L'homme est fait pour se nourrir de plantes sauvages", précise-t-il, d'emblée. "Il y a 10.000 ans, elles étaient la base de notre alimentation. Progressivement, on a fini par les considérer comme subalternes. Et aujourd'hui, le problème n'est pas qu'on ne connaît pas ces plantes, c'est qu'on ne les connaît plus." Depuis des années, François Couplan s'attache à raviver notre mémoire ancestrale, grâce à ses "balades cueillettes et ateliers de cuisine

sauvage", comme celle organisée mardi à Tournai. Surprise toutefois: la destination ne sera pas la campagne, mais bien... la Plaine des Manœuvres! "On peut y trouver tout ce qu'il faut pour notre repas de midi", promet François Couplan. "Et, nous avons vérifié, la Ville n'y utilise plus de pesticides depuis longtemps". Carse lancer dans la cuisine sauvage requiert des précautions dont celle de s'y connaître suffisamment pour éviter les intoxications. Exactement comme pour les champignons. Dirigée par François Couplan, la recherche de mauvaises herbes est tout simplement captivante. L'ethnobotaniste s'arrête partout, trouve dans des endroits insoupçonnés (une jardinière, un parterre privé ou une butte peu engageante de prime abord) de quoi nourrir tout son petit monde. "Ne cherchez pas le nom", dit-il à son auditoire. "Observez, laissez parler vos sens... et surtout, n'oubliez pas que vous êtes en face d'un être vivant. Une plante, c'est cela avant tout!" Bien sûr, l'exercice passe aussi par la dégustation... avec plus ou moins de réussite. La tanaïsie, par exemple, laisse en bouche

un sacré drôle de goût qui sème le doute quant à son utilisation future dans "un cake au chocolat", annonce François Couplan. "Vous verrez, le mélange est génial". En chemin, les participants apprennent à goûter: là, une tige, ailleurs une feuille ou une fleur... mais aussi à ouvrir les yeux et surtout à ne pas perdre une miette des nombreuses anecdotes que connaît François Couplan sur les plantes et leurs usages. "Oui, techniquement, on pourrait ne se nourrir que de plantes", confirme l'expert. "Mais ce n'est pas le but. L'objectif, c'est plutôt de prendre conscience de leur diversité, même en ville. Puis, de faire le point sur ses propres besoins..." Les paniers bien garnis, le groupe met ensuite le cap sur les cuisines. Et une petite heure plus tard, passe à table. Verdict de la dégustation: surprenant! Tout ce vert dans des assiettes est original en tout cas. Et à défaut de devenir herbivores, les participants ont appris de quoi étonner lors de futurs dîners. "Vous reprendrez bien un toast à la tapenade d'orties, elles viennent du jardin"... «

SARAH COURCELLE

### En bref

#### AU MENU: CANAPÉS AUX ORTIES, DOLMADÈS DE CONSOUDE ET CAKE À LA TANAISSIE

**> Étape 1.** Ouvrir les yeux. Un parterre de fleurs, une rue bordée d'arbres ou une butte apparemment sans intérêt peuvent receler de véritables trésors culinaires.  
**> Étape 2.** Bien choisir les plantes: "La notion de comestibilité est variable", précise François Couplan. "Selon la plante, la saison, les parties de la plante aussi et la cuisson. La morille, toxique crue, est comestible, une fois cuite". La prudence reste toutefois

de mise: on ne peut pas goûter n'importe quoi sans les conseils d'un guide avisé.  
**> Étape 3.** Récolter: les feuilles, les fleurs, les tiges, les fruits... selon les variétés. La moutarde, par exemple, se consomme via ses fleurs d'un jaune profond. "Et sans mélanger les essences. Un sac (propre) par plante", ajoute l'expert.  
**> Étape 4.** Cuisiner... Au menu de la matinée: canapés aux orties, dolmadès à la consoude farcie au



Invité par Jean-Luc Hooghe qui s'intéresse à la cuisine sauvage, François Couplan (1) guide les participants à la Plaine des Manœuvres. Retour ensuite en cuisine (2), pour préparer les herbes, puis les déguster (3). Surprenant!



### Portrait

#### Un adepte de la survie douce en nature



François Couplan  
ETHNOBOTANISTE

**> Un personnage!** L'homme est un véritable phénomène à lui seul, avec son chapeau de feutre, rehaussé de plumes, et qui goûte à toutes les plantes qu'il croise.  
**> Une sacrée carte de visite:** Plutôt impressionnant! D'autant plus lorsqu'on connaît sa réputation et les grands cuisiniers, dont Marc Veyrat, avec lesquels il a

travaillé, en France et en Belgique.  
**> Jovial...** Et pourtant, François Couplan est un homme simple, accessible... totalement passionné par la nature et les plantes.  
**> Tombé dedans.** Son intérêt pour les plantes remonte à l'enfance, tandis que petit Parisien, il allait avec sa mère cueillir le week-end, des herbes à la montagne. "Mon oncle végétarien m'a aussi ouvert les yeux", ajoute-t-il.  
**> Dix ans dans les bois.** François Couplan emmène régulièrement des stagiaires en pleine nature, pour se nourrir de ce qu'ils trouvent sur place. Un mode de vie dit de "survie douce" qu'il a d'ailleurs pratiqué lui-même, étant jeune. "J'ai passé dix ans dans les bois aux États-Unis".  
**> Infatigable.** À 60 ans, François Couplan ne se lasse pas de transmettre sa passion pour les plantes: aux grands chefs, comme aux particuliers. "Quand les gens goûtent de l'ortie, leur sourire, leur étonnement, j'adore toujours ça!"

PLANTE N°1

## 1 Sorbier: pour du Schweppes sauvage



Avenue des Sorbiers. ■ S.CO.

Avenue des Sorbiers, François Couplan s'arrête sur la série d'arbres qui bordent la rue. "Le sorbier, c'est génial. On peut en faire du Schweppes sauvage. On mélange le jus des fruits, avec du sucre et de l'eau gazeuse. On peut aussi les cuire pour en faire du chutney..." "Vraiment? On peut le manger?", doute une participante. "Goûtez!", insiste François Couplan. Verdict: c'est assez amer... "Il ne faut pas contre pas en abuser", ajoute-t-il. C'est noté! «

PLANTE N°2

## 2 Plantain: la petite pharmacie de la nature



Des vertus médicinales. ■ S.CO.

"C'est la trousse à pharmacie de la nature", assure François Couplan, une feuille longiligne qu'il vient de trouver sur la plaine des Manœuvres, à la main. "Il suffit de l'écraser dans sa main: c'est plein de jus. Elle a des vertus cicatrisantes, elle calme aussi les piqûres d'insecte". Et de plus, le plantain est aussi délicieux en cuisine. "On peut préparer du pesto de plantain, c'est délicieux... avec des amandes, de l'huile, de l'ail". Verdict: un goût agréable et frais. «

PLANTE N°3

## 3 Mauve sylvestre pour la base de la fondue



Comme les Égyptiens. ■ S.CO.

Une petite fondue à base de plantes, ça vous tente? Pour ce faire, si l'on en croit François Couplan, il suffit d'utiliser la "Mauve", une plante à fleurs "aux effets laxatifs à hautes doses", précise-t-il. "Mais qui est aussi un excellent légume. On peut en faire de la soupe ou une fondue végétale, dans laquelle on trempe du pain, à la façon des Égyptiens. Il suffit de la mixer en purée". D'ailleurs, on appelle aussi la Mauve, herbe à fromage. «

PLANTE N°4

## 4 Petits farcis de feuilles de consoude



Ou même un tartare de feuilles.

Les feuilles sont longues, velues... et on en trouve partout derrière le terrain de football. "C'est de la consoude", reconnaissent plusieurs participants. Et ça se mange, apparemment à toutes les sauces, "en filets, par exemple. Il suffit de coller deux feuilles dos à dos, de les plonger dans une pâte à crêpe, puis dans une huile très chaude". Finalement, c'est pour un rouleau de consoude, farci au boulghour, que François Couplan opéra ce jour-là. Verdict: délicieux, une fois cuit! «

### À Mouscron

#### "JE REPARS AVEC CINQ RECETTES: C'EST GÉNIAL!"



NICOLAS DACHY, ANIMATEUR NATURE AU CRIE DE MOUSCRON ■ S.CO.

**Parmi les participants à cette matinée cueillette-cuisine, Nicolas Dachy, du CRIE de Mouscron. Comment allez-vous valoriser cette formation dans votre job?** D'abord, lors des balades naturalistes. Cela permet d'avoir des anecdotes à raconter aux participants, histoire de répondre

à leur curiosité croissante pour les plantes et la nature. Ensuite, lors des stages nature au cours desquels on propose une immersion dans la nature. Cette matinée permet d'utiliser les mauvaises herbes de manière concrète, en cuisine notamment. **Quelles sont vos impressions à l'issue de la balade et de l'atelier cuisine?**

Cela m'a apporté beaucoup de choses, parce que mes connaissances sont assez basiques. On s'est focalisé sur certaines plantes, assez connues. On a appris à les connaître et à les cuisiner. Et puis, je repars avec cinq idées de recettes. C'est un bon début.