

Vie pratique

«Migros Magazine» à votre service

L'herbier à croquer

Végétarien à ses heures, mais néanmoins gourmet, le tandem fribourgeois d'ethnobotanistes, François Couplan et Françoise Marmy, s'applique à remettre les herbes folles à leur juste place: dans l'assiette! Tour d'un jardin sauvage.

Farceur et taquin, sous son chapeau de feutre, François Couplan adore accueillir les visiteurs en leur faisant goûter des fausses fraises. Petites baies rouges, bombées comme des maras, qui fondent en bouche, le sucre en moins. Des *Duschenea indica*, précise l'ethnobotaniste. «C'est Françoise qui les a plantées. Moi je m'occupe des mauvaises herbes!»

Voilà, les rôles sont clairs et les préjugés restent au vestiaire: Françoise Marmy s'occupe de jardiner, planter, bêcher tandis que Monsieur se penche sur les plantes sauvages. Qui, pour cet ethnobotaniste gastronome, ne sont en rien des mauvaises herbes. Même le disgracieux chénopode et la malodorante rue



A Massonnens (FR), François Couplan et Françoise Marmy, ethnobotanistes, ont transformé leur terrain de 6000 m² en un jardin semi-sauvage.

A gauche, une salade sauvage et à droite un pesto de plantain et d'ortie (lire recette dans l'encadré).



fétide trouvent grâce à ses yeux. «Elle a mauvaise réputation, on la dit irritante et abortive. Mais c'est une réputation de toxicité usurpée.» Et de rappeler que les Romains l'utilisaient en *moretum*, puissant aïoli, et que les Italiens d'aujourd'hui aromatisent leur grappa.

Jardin semi-sauvage

Dans leur grande ferme retapée, cossue, de Massonnens (FR), Françoise Marmy et François Couplan ont donc transformé leur terrain de 6000 m² en un jardin semi-sauvage. Entre roses anciennes, fusain et chêne batifolent coquelicots, tussilages, reines des prés, oxalis, et fanes rugueuses de carottes sauvages, qu'il se met à croquer comme un lapin. «C'est délicieux dans une soupe ou en salade.» Plus loin, il cueille les longues graines vertes de la myrrhe odorante. «Goûtez! C'est exquis mélangé à une salade de fruits! C'est une plante montagnarde locale au parfum d'anis. On a mis cette vivace dans notre jardin et elle revient chaque année, toute seule. C'est ainsi que j'aime le jardinage!»

Oui, François Couplan aime la nature dans tous ses états, surtout loin des mains de l'homme. Il la croque, la foule, la hume. La voudrait intacte. «L'être humain a pris le pas sur la nature. Quand je me promène

Recette verte

Pesto de plantain et d'ortie: ciseler finement les plantes, ajouter des noix et des amandes hachées, une gousse d'ail, quelques morceaux de gruyère et mixer le tout. Un filet d'huile d'olive et une pincée de sel donnent à ce pesto une étonnante saveur. A servir sur du pain grillé.

Salade sauvage: quelques feuilles d'égo-pode, de stellaire, et d'oxalis, que l'on peut agrémenter de fleurs de mauve, de pâquerettes et de thym serpolet. Décorer encore avec quelques pétales de roses. Pour la sauce, marier intimement une purée d'amande, yaourt, jus de citron, huile d'olive et quelques gouttes de vinaigre balsamique. Voilà une salade toute en légèreté qui n'a rien à envier à un mesclun!

dans une forêt plantée d'épicéas alignés comme des allumettes, ça me désole!» S'isole quand il le faut dans sa maison de Haute-Provence, où «l'on entend le grognement des sangliers quand on va aux toilettes au fond du jardin.»

Et s'il pouvait, vivrait presque au néolithique. «C'est là qu'a eu lieu l'événement majeur qui a affecté la relation de l'homme au monde. Jusque-là, il se contentait de cueillir. Après, il a commencé à cultiver, donc à thésauriser, ce qui a engendré



famine et guerre. Dans la première graine mise en terre, il y avait en germe la bombe atomique!», s'emporte l'homme au chapeau en frottant entre ses doigts les feuilles d'une tanaïsie pour en faire ressortir l'odeur un peu âcre. «Il y a infiniment plus de saveurs dans les plantes que dans les viandes. En Suisse, on trouve dans la nature quelque 300 végétaux comestibles alors que le citoyen moyen ne consomme qu'une trentaine de légumes et de fruits cultivés!» La faute à qui? A l'héritage carné de la

cuisine aristocratique du Moyen Âge, dixit François Couplan.

La magie des plantes

Mais comment ce Parisien né au pied du pilier sud de la Tour Eiffel a-t-il viré vert? «J'ai grandi dans la magie des plantes, corrige-t-il. Ma mère alpiniste nous emmenait tous les étés à la montagne, en Savoie.» Une adolescence sous les barricades de Mai 68, et plus tard des rencontres botaniques lui ont ouvert les yeux sur une autre voie: oui, il se sentait fait pour la vie au grand air, guitare en



De la découverte à l'assiette

Françoise Marmy et François Couplan organisent des stages de plantes sauvages comestibles et médicinales, dans leur jardin fribourgeois ou plus loin, en Valais et même dans les Alpes-de-Haute-Provence. Pour une approche sensorielle, historique, anecdotique de chaque plante, sans oublier le volet pratique et gustatif, puisque la théorie débouche toujours sur la préparation d'un repas entièrement végétal.

Stage d'été à Saint-Luc en Valais, du 9 au 14 juillet.
Atelier de préparations médicinales à Massonnens le 4 septembre.
Semaine de survie à Barrême (France), du 23 au 28 juillet, avec randonnée-cueillette des plantes et nuits à la belle étoile.
Stage d'été de gastronomie sauvage, à Barrême (F), du 30 juillet au 4 août.
Infos sur les stages et les livres: www.couplan.com ou au 026 653 19 78.



Une salade sauvage agrémentée de fleurs de mauve et de pâquerettes, décorée de pétales de roses.

Pour François Couplan, les plantes sauvages ne sont en rien des mauvaises herbes.

fin en soi, mais une occasion de découvrir la nature, donc nous-mêmes et notre place dans le monde. Et puis, elles sont comme les enfants, spontanées, désinhibées, taquines. On s'amuse bien ensemble!»

La cuisine des chefs

Cette passion vibrante et joyeuse l'a amené à côtoyer des chefs cuisiniers, à garnir le panier de Carlo Crisci de benoîte urbaine, avec laquelle il aromatise son pigeon en vessie. Ou à enrichir le filet de rouget de Marc Veyrat d'un

lierre terrestre parfumé, qui lui aurait fait dépasser ses trois étoiles.

Mais pour l'heure, il est heureux de vivre avec ses deux enfants, élevés aux orties et au plantain, n'en finit pas de compléter son interminable encyclopédie des plantes comestibles du monde entier, s'enflamme pour un projet de sauvegarde de la forêt argentine, dont il revient catastrophé. Et rêve d'ouvrir bientôt une école à Lyon. «Je ne m'intéresse pas aux végétaux pour faire de l'herboristerie, mais parce qu'ils ont une résonance au plus profond de ma vie.» Un foisonnement d'envies dont il parle sans se lasser tout en servant un sorbet au caramel de berce fait maison. Patricia Brambilla

Photos Pierre-Yves Massot / arkive.ch

A lire: «Légumes et fruits oubliés» de François Couplan, Ed. Edisud, 2007. Et «Dégustez les plantes sauvages», Ed. Sang de la Terre, 2007

L'ortie

Grandes vertus nutritionnelles



L'ortie est très riche en vitamine C et en fer.

Comme la plupart des plantes sauvages, l'ortie est un concentré nutritionnel. Elle contient sept fois plus de vitamine C que l'orange et trois fois plus de fer que les épinards. Les jeunes feuilles se mangent en soufflé ou en soupe bien sûr. On peut aussi les croquer telles quelles, crues, après avoir lissé leurs piquants entre deux doigts pour les rendre inoffensifs. Une petite piqûre d'ortie au passage? Pas grave, puisqu'elle aurait des vertus anti-rhumatismales.

Le plantain

La trousse de secours

Parmi les plantes fréquemment méprisées, le plantain est en haut de la liste. Erreur! Cette banale quenouille de verdure, qui pousse allégrement dans les décombres et les terres remuées riches en azote, est une véritable trousse à pharmacie de la nature et un très bon légume (*lire recette de pesto*). Il suffit d'écraser ses feuilles pour extraire un peu de leur jus antiseptique et cicatrisant. Très efficace contre les piqûres de guêpe, d'ortie ou d'araignée.

L'égopode

Le désespoir du jardinier

Terriblement résistante, l'égopode sait survivre à tout avec son redoutable et envahissant réseau de racines. Elle fait le désespoir du jardinier et le bonheur de l'ethnobotaniste gourmand. Riche en vitamine C et en sels minéraux, elle a en prime des vertus diurétiques. A défaut de l'éradiquer, on peut donc la manger, feuilles et pétiole, en salade, en gratin dauphinois ou en farcir un omble chevalier!

bandoulière, entre garrigue et lavande sauvages.

Pendant dix ans, il a vécu comme une bistorte, fouetté par tous les vents d'ici et d'ailleurs, goûté au bouillonnement new age de la Californie. Il aurait pu en rester là, errant et définitivement farouche à toute vie rangée et sédentaire. Mais l'homme en a profité pour peaufiner ses connaissances herbeuses, affiner encore son amour pour la flore libre et faire partager son savoir par le biais de plusieurs ouvrages. «Les plantes ne sont pas une