

10 VALAIS CENTRAL

SAINT-LUC L'ethnobotaniste François Couplan dispense des cours de gastronomie sauvage cette semaine au gîte du Prilet. Reportage avec un passionné des plantes depuis quarante ans.

Les plantes sauvages à croquer

SOPHIE DORSAZ (TEXTES)
SACHA BITTEL (PHOTOS)

«Observez, touchez, sentez puis goûtez les plantes. Je veux que vous preniez contact avec elles pour stimuler votre créativité», lance l'ethnobotaniste français François Couplan en introduction au stage gastronomique qu'il donne toute la semaine à Saint-Luc. Autour de lui, une vingtaine de personnes venues de France, de Belgique ou des Etats-Unis écoutent attentivement les conseils du docteur en sciences, spécialiste en utilisation des plantes sauvages depuis quarante ans.

Le groupe s'arrête autour d'une première petite fleur blanche. «Allez-y! Interagissez, dites-moi ce que vous voyez», dit l'ethnobotaniste au chapeau. «La tige est ramifiée. La plante donne des graines. Elle a un arôme anisé, comme mentholé», entend-on parmi ses élèves. Après une dizaine de minutes, le voile est levé. Il s'agit du carvi, plus connu sous le nom de cumin des prés. «Ne la confondez pas avec le cumin de Méditerranée. Cette plante-là s'utilise plutôt pour assaisonner de la choucroute, ou des agrumes. Elle a une propriété aromatique, digestive et diurétique. C'était jadis le condiment numéro un dans les Alpes», informe François Couplan.

Des sources de nutriments

Autour du refuge du Prilet, les découvertes botaniques vont bon train. Tous les dix mètres, François Couplan montre une nouvelle plante. Du grand plantain, aux vertus cicatrisantes et anti-infectieuses, au chénopode Bon-Henri dont les feuilles se cuisinent comme des épinards, en passant par la camomille qui peut aromatiser un apéritif, toutes les espèces sont passées au crible. «La flore sauvage apporte tous les nutriments nécessaires à une bonne nutrition, sauf les glucides. En Occident, nous ne les mangeons plus car ce n'est plus à la mode, ça fait un peu nourriture du pauvre», se désole le connaisseur.

Le stage prévoit d'ailleurs de cuisiner les plantes découvertes durant la journée, selon les recettes de Keiko Imamura, sa compagne japonaise. «Au Japon, les plantes sauvages sont bien plus utilisées, cela fait partie de nos traditions. Je propose donc aux participants des plats mêlant des saveurs locales et asiatiques.» Au menu du soir: chénopodes cuisi-



François Couplan (au centre) partage ses connaissances acquises depuis quarante ans sur les cinq continents.



Les grains du cumin des prés étaient le condiment numéro un dans les Alpes, selon le spécialiste.

nés à la mode japonaise et chaussons de berce au sérac. Pour François Couplan, l'assiette est une bonne entrée en matière mais ses intentions vont bien plus loin. «Je ne fais pas que de la soupe aux orties. La démarche est philosophique et pose la question de l'équilibre entre l'homme et la nature.»

Ses stages à travers l'Europe et les Etats-Unis ne désemploient d'ailleurs pas. Dans ce cours, certains viennent pour en apprendre plus à l'instar de Cyril, de Dijon, qui cultive déjà passablement de plantes, ou pour assouvir une curiosité personnelle.

«Je me balade souvent à vélo et me trouve incapable de nommer les plantes que je vois. Sans pour

autant les utiliser en cuisine, j'ai simplement plaisir à les connaître», dit Isabelle, venue d'Alsace.

Apprendre à aimer les plantes invasives

Depuis quinze ans, François Couplan se rend en Anniviers pour donner des stages. «Un endroit idéal pour varier les altitudes et les types d'environnement. Les alpages, les vallées glaciaires ou la forêt domment de la flore variée à découvrir.»

Et le spécialiste tient particulièrement à valoriser les plantes dites invasives. «Au lieu d'essayer d'éradiquer la berce du Caucase par exemple, apprenez à la cuisiner! C'est vrai qu'elle crée des brûlures en cas de contact suivi d'une exposition au soleil, mais elle ne re-



Un chausson de berce au sérac. DR

RECETTE: CHAUSSONS DE BERCE SPONDYLE AU SÉRAC (5 PERSONNES)

Pâte à chausson «minute»: Mélanger dans un récipient hermétique 250 grammes de mix de farine de blé et de sarrasin avec une pincée de sel, 100 ml d'eau tiède et 100 ml d'huile d'olive. Secouer durant 30 secondes et abaisser sans travailler la pâte.

Farce: Faire revenir 2 oignons et 400 grammes de feuilles de berce hachées. Couper les pétioles en morceaux de 3 millimètres puis mélanger avec la farce et ajouter 200 grammes de sérac et de l'ail. Pour lier le tout, il est possible d'ajouter un peu de béchamel.

Former les chaussons en demi-lune et les faire cuire à 180 degrés durant environ 30 minutes. ◉

présente en aucun cas une menace pour les espèces dites indigènes», défend-il.

L'ethnobotaniste conclut en conseillant aux amateurs de cueillette sauvage de commen-

cer par identifier une dizaine de plantes et de connaître par cœur les espèces toxiques. «Il y en a une cinquantaine en Suisse, ce qui représente 4% de la flore sauvage environ.» ◉

VERCORIN Quand la mémoire inspire l'art

L'Espace Vallet entame samedi sa troisième saison à Vercorin. «Le fil rouge que nous avons choisi de mettre en avant est le lien de l'artiste avec Vercorin et ses habitants», décrit la commissaire de l'exposition Muriel Constantin Pitteloud. Plus de 35 œuvres – des peintures, des gravures et des dessins – de l'artiste genevois du début du XXe siècle seront exposés jusqu'au 13 septembre. «Il y en avait beaucoup plus, nous avons dû faire un choix difficile.»

Un jeune artiste aytentôt, Eric Philippoz, apportera pour sa part une touche de «fraîcheur» avec ses vidéos. «Il jette un autre regard. Il a fait un travail sur la mémoire, des traces qu'on laisse. En cela, il s'approche d'Edouard Vallet.» Ces œuvres sont inédites, «même si l'artiste travaille sur ses vidéos depuis longtemps». Le vernissage de cette exposition aura lieu samedi 11 juillet à 16 heures. ◉ LS

L'espace Vallet est ouvert du mercredi au dimanche de 14 h 30 à 18 h 30. Des visites commentées auront lieu les 1er et 15 août.

AGENDA

10 JUILLET Changement d'artistes

NENDAZ Le Festival international de guitare classique de Nendaz débutera ce soir. Pour son concert d'ouverture à 20 h à la chapelle du Bleusy, Eleftheria Kotzia sera remplacée par le guitariste russe Anton Kudryavtsev.

11 ET 12 JUILLET Démonstration d'hélicoptères

VEYSONNAZ Une démonstration de vols d'hélicoptères aura lieu ce week-end à Thyon 2000, non loin du Tipi. Particularité de la journée, les engins seront miniatures et téléguidés. Les férus de maquettes partageront leur passion pour ces appareils. Une exposition sera également mise sur pied. Le public pourra découvrir ce hobby en empruntant la télécabine Veysonnaz - Thyon, ou en accédant au site par la route. L'événement se tiendra de 9 h à 17 h 30.

11 JUILLET Balade gourmande

VEYSONNAZ La balade gourmande des Caboulis aura lieu ce samedi. Au programme, une randonnée de 6,3 km, sans difficultés majeures. Le départ aura lieu à 10 h, au départ de la télécabine de Veysonnaz. Des stands seront spécialement aménagés sur le parcours et proposeront aux promeneurs de déguster des spécialités locales. Un repas récompensera les marcheurs à l'arrivée.

CRANS-MONTANA Des auteurs et artistes parlent d'amour durant deux jours.

Ressourcement artistique par Montagn'Arts

Montagn'Arts propose deux rendez-vous à Crans-Montana en cette fin de semaine. Son but est de faire «naître du bien-être». En effet, la présidente de cette association a inscrit cette maxime au programme d'activité de l'été des rencontres au Régent qu'elle qualifie de ressourcement artistique. Zoé Georgoulis veut proposer «de

cultiver sa vie intérieure, promesse de bonheur».

Un concert en photos

Un voyage à travers des photographies, de la poésie et de la musique attendra le spectateur lors du premier rendez-vous vendredi à 20 h 30. Cela prendra la forme d'un concert-panorama intitulé «Montagne mon amour» avec le

photographe français Stéphane Avenel, la violoncelliste Nathalie Manser et le pianiste Stéphane Stas. Samedi, une autre ambiance sera à l'honneur au centre de congrès avec le thème «Les clés de l'amour ou vivre amoureusement». Quatre écrivains viendront témoigner de leur expérience. Jacqueline Kelen, Lorette Nobécourt, le Valaisan Daniel Cordo-

nier et Bruno Giuliani s'exprimeront de 17 heures à 18 h 30 et de 19 h 30 à 21 heures. Une séance de signature est prévue. ◉ CKE

Informations complémentaires sur www.montagn-arts.ch et au 079 951 62 16.

Jacqueline Kelen partagera ses expériences. ÉLODIE SUEUR-MONSENERT

