

Hauptausgabe

24 Heures Lausanne  
1001 Lausanne  
021/ 349 44 44  
www.24heures.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 29'304  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



Themen-Nr.: 841.023  
Abo-Nr.: 1093211  
Seite: 29  
Fläche: 89'935 mm<sup>2</sup>

## Livre

# Dans les confitures de François Couplan, il n'y a pas que des fruits

**Rebecca Mosimann**  
**Le spécialiste des plantes sauvages glisse des légumes et des racines dans ses marmelades créatives**

François Couplan sort un livre sur les confitures mais prévient d'emblée: «Je n'en mange jamais au petit-déjeuner. Commencer la journée avec du sucré n'est pas bon pour l'organisme», dit-il en rigolant. Il assume parfaitement cette contradiction. «La confiture reste une gourmandise insatiable. Elle offre une palette de saveurs qu'on ne peut pas explorer autrement. Je ne prône pas de consommation abusive mais cultive une approche légère et épicurienne.» Il la déguste volontiers en bouchée après le repas de midi. *Confitures inattendues*, réédition enrichie d'un ouvrage de 2001, explore les mille et une déclinaisons de cette délicatesse sucrée. Pour ce spécialiste français des plantes

sauvages, il n'y a pas de limites. Fruits, légumes, racines, fleurs: toutes les combinaisons sont possibles à partir du moment qu'elles réussissent à «titiller les papilles.»

Ses associations, originales et créatives, proposent, entre autres, une marmelade de mandarines à l'aspérule, une confiture d'oignons à la sauge ou encore une gelée de pissenlit au thym. «Prenez une confiture de fraises. Il n'y a rien de plus banal. Ajoutez-y de la reine-des-prés et vous verrez que c'est magique, s'enthousiasme-t-il. Pareil avec le fenouil. J'en prépare une actuellement où je mélange le bulbe, le grain, qui apporte l'arôme, et la fleur. Ça explose en bouche!» Au-delà des fruits, les racines, les tubercules, telle la patate douce, les fleurs ou des graines comme les faines du hêtre se déclinent parfaitement en confiture. «Les plantes adoucissent ou parfument les ingrédients de base. Je les cuisine depuis quarante-cinq ans. Ce n'est pas de la science infuse mais des heures d'expérimentation qui conduisent à associer tel ou tel

produit.» Certaines recettes lui ont été soufflées par ses amis cuisiniers, Marc Veyrat, Alain Passart ou Pierre Gagnaire.

**Produire en petite quantité**  
Ethnobotaniste de formation, François Couplan prend soin de décrire avec précision chaque variété utilisée dans son ouvrage. «J'incite chacun à découvrir les cadeaux de la nature. Les fruits sauvages sont à disposition de tous. Il suffit d'aller au Chalet-à-Gobet pour trouver des aubépines. Les cormes, elles, s'accumulent aux pieds des arbres sur la route qui conduit à Estavayer», donne-t-il à titre d'exemple.

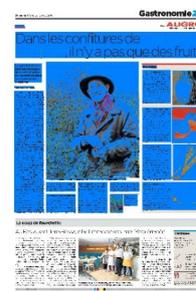
François Couplan privilégie toujours le fruit au sucre dans ses recettes, suivant la tendance actuelle. «J'utilise du bête sucre blanc, bio de préférence, car le brun apporte trop d'eau. Comme la confiture invite à la créativité, je conseille de réaliser de petites quantités mais variées. Si elle ne prend pas, on peut toujours la transformer en sirop.»



**Confitures inattendues**  
François Couplan  
**Ed. Favre,**  
**240 p.**

Datum: 26.08.2016

# 24 heures



Hauptausgabe

24 Heures Lausanne  
1001 Lausanne  
021/ 349 44 44  
www.24heures.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 29'304  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 841.023  
Abo-Nr.: 1093211  
Seite: 29  
Fläche: 89'935 mm<sup>2</sup>



**François Couplan a étudié les plantes et fruits sauvages sur les cinq continents. DR**

Hauptausgabe

24 Heures Lausanne  
1001 Lausanne  
021/ 349 44 44  
www.24heures.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 29'304  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



Themen-Nr.: 841.023  
Abo-Nr.: 1093211  
Seite: 29  
Fläche: 89'935 mm<sup>2</sup>

## Recettes

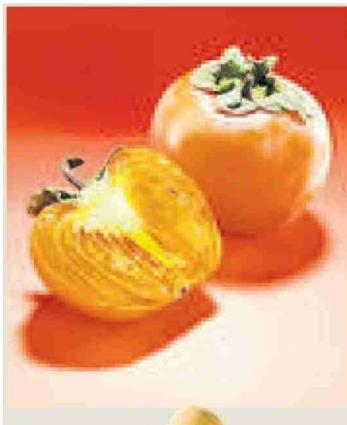
### Confiture de **céleri-rave**

Ingrédients: 1 kg de céleri-rave épluché, 1 kg de sucre, 75 cl d'eau  
Préparation: lavez le céleri-rave, coupez-le en petits morceaux et faites cuire dans l'eau jusqu'à ce qu'il soit bien tendre. Passez le céleri cuit à travers un moulin à légumes pour obtenir une purée. Faites fondre le sucre dans un peu d'eau et laissez bouillir jusqu'à ce que le sirop atteigne 115 degrés. Ajoutez le céleri et faites cuire jusqu'à bonne consistance.



### Confiture de **kakis au safran**

Ingrédients: 1 kg de kakis très mûrs, 1 kg de sucre gélifiant, le jus d'un citron et 10 stigmates de safran.  
Préparation: prélevez la pulpe des kakis à la cuillère en laissant la peau. Mélangez la pulpe avec le citron, puis versez le sucre. Ajoutez le safran et laissez macérer une heure. Versez dans une casserole en inox et portez à ébullition. Faites cuire à gros bouillons en remuant pendant 10 min.



### Confiture de **panais**

Ingrédients: 800 g de racine de panais, 300 g de carottes, 700 g de sucre, 1,75 dl d'eau, 70 g de glucose, 4 ombrelles de panais sauvage.  
Préparation: faites cuire dans l'eau le panais et les carottes coupés. Faites cuire le sucre, le glucose et l'eau en sirop. Ajoutez-y les légumes avec les fruits de panais détachés de leur ombrelle et hachés. Faites cuire 30 min, laissez reposer 24 h. Cuisez à nouveau à feu doux 30 min.



### Gelée de **citron** au géranium odorant

Ingrédients: 0,5 l de jus de citron, 0,5 l de jus de pomme, 10 feuilles de géranium odorant, 450 g de sucre, 2 g d'agar-agar en poudre.  
Préparation: portez à ébullition les jus de citron et de pomme avec les feuilles de géranium. Mélangez l'agar-agar au sucre et ajoutez-les aux fruits. Faites cuire 2 min. Puis retirez le géranium odorant.

