

Chefs cuisiniers au jardin pour découvrir les plantes sauvages

MASSONNENS. Une vingtaine de cuisiniers ont participé à un atelier avec l'ethnobotaniste François Couplan.

ANGÉLIQUE RIME

«Ecrasez une de ces racines entre vos doigts et sentez. Mais ne dites rien pour l'instant.» En demi-cercle autour de François Couplan, une vingtaine de chefs cuisiniers s'exécutent. Tous reniflent, certains toussotent. L'odeur est forte. «Clou de girofle!» lâche un des participants à la balade aromatique organisée lundi par Léguriviera SA. Bonne réponse. Il s'agit du parfum caractéristique de la benoîte urbaine. Une des 300 plantes qui poussent dans le jardin de l'ethnobotaniste établi à Massonnens.

Les cuisiniers, venus pour découvrir les plantes sauvages et leur utilisation en cuisine, ne tardent pas à poser des questions. «Est-ce qu'on peut mettre une tranche de cette racine à la place d'un clou de girofle?» demande Christophe Ruh, second au restaurant Le Grand Chalet, à Gstaad. Impossible. «Les plantes demandent à être travaillées, répond François Couplan. Mais, aujourd'hui, beaucoup de jeunes cuisiniers ne savent plus le faire.» Manque de temps et d'argent. «Les gens intéressés trouvent les moyens et le temps», argue le maître des lieux.

Le groupe se déplace, s'arrête près de berces du Caucase. «Une ombellifère qui sent la mandarine et la noix de coco, commente le spécialiste des utilisations traditionnelles des plantes sauvages et cultivées. Elle a des vertus toniques et aphrodisiaques. Elle nous donne beaucoup, même si c'est une plante invasive. Il faut arrêter de la diaboliser!» Et son épouse, Françoise Marmy Couplan, d'ajouter: «Ses boutons floraux peuvent être cui-

sinés à la vapeur, comme de petits brocolis. Ses fruits sont très aromatiques.»

La balade continue. Sur le talus attenant, des orties. «Elles contiennent les huit acides aminés essentiels, note François Couplan. Et huit fois plus de vitamine C que les oranges.» Suivent le plantain, la pimprenelle, l'arquebuse, la valériane, «la plante de l'occidental moderne, un rééquilibrant nerveux», l'égopode, les herbes aromatiques (*lire ci-dessous*).

Engager des cueilleurs

Reste une question lancinante. Intégrer ces plantes dans les recettes des cuisiniers est-il réalisable, régulièrement? «Je vais utiliser les plantes aromatiques, répond Christophe Ruh. Pour le reste... Si on veut mettre un peu d'égopode sur la salade, il faut se lever tôt!» François Couplan a la solution, engager des cueilleurs. «Il faut casser le mythe du cuisinier qui se lève tous les jours à 6 h pour aller sur le terrain.»

Une possibilité qui semble réalisable pour Benoît et Caroline Roch, du Restaurant de L'Etoile, à Noville: «Nous avons déjà du personnel qui nous ramène des champignons et des dents-de-lion. Il suffirait de lui demander de ramasser d'autres ingrédients.» Pour Roy Maeder, du Restaurant des Halles, à Bulle, la mise en pratique semble plus difficile. «Nous sommes une petite équipe, le temps nous manque, confie le Gruérien. Même si je travaille avec les orties, l'ail des ours, la reine-des-prés.»

Reste encore à faire apprécier le goût des plantes sauvages aux clients. «Tout est dans le dosage, explique Carlos Soto, cuisinier à l'Institut La Gruyère. Avec les jeunes, il faut y aller petit à petit.» Une devise qui va dans le sens de l'enseignement de François Couplan: «Votre cuisine est un instrument d'éducation.» ■



Attentifs, une vingtaine de chefs cuisiniers ont participé à un atelier animé par François Couplan, spécialiste de l'utilisation des plantes sauvages et cultivées, dans son jardin, à Massonnens. PHOTOS CLAUDE HAYMOZ



La grachèta

Plus élégamment dit, le chénopode bon-Henri ou l'épinard sauvage. Cette plante, gourmande en azote, pousse près des chalets d'alpage, de 800 à 1000 mètres. «Il s'agit davantage d'un légume à cuire, explique Françoise Marmy Couplan. Sauf au début du printemps, lorsqu'on cueille les jeunes pousses.» Les feuilles, sableuses au toucher, et les graines, à cuire à deux eaux, car elles contiennent de la saponine, sont également comestibles.



La rose de Provins

Rosa gallica (de France) de son nom latin. Une rose comestible à l'arôme puissant. «A l'heure actuelle, les roses ornementales n'ont plus d'arôme ni de parfum», explique le spécialiste François Couplan. Cette fleur peut être utilisée pour confectionner des sirops et de la confiture de pétales de rose, «qui garde une magnifique couleur». Séchée, elle peut être ajoutée à un mélange de tisane. Il est également possible de la distiller.



L'égopode

On l'appelle aussi l'herbe aux goutteux. «Car elle dissout les cristaux d'acide urique qui, en trop grande quantité, provoquent la goutte», explique François Couplan. Cet «archétype de la mauvaise herbe» est un légume aromatique glabre dont le pétiole est triangulaire et en gouttière, avec une tige ronde et creuse. Elle n'existe pas dans les plantes cultivées. En avril, lors de la première poussée, elle peut se déguster en salade.



La reine-des-prés

Les cueilleurs la trouveront dans les endroits humides. «Elle aime avoir les pieds dans l'eau et la tête au soleil», note François Couplan. Ecrasées, ses graines dégagent une odeur d'amande. Elle contient de l'acide acétylsalicylique, plus connu sous le nom d'aspirine. En cuisine, ce sont ses fleurs – elles éclosent en juillet – qui sont principalement utilisées. Pour préparer des flans, des panna cotta, des sorbets, mais aussi du vin, obtenu par macération à froid.

PUBLICITÉ

**UNI
FR**
UNIVERSITÉ DE FRIBOURG
UNIVERSITÄT FREIBURG



125 ANS – UNIVERSITÉ DE FRIBOURG

DÉCOUVREZ L'UNIVERSITÉ DE FRIBOURG SUR LA PLACE D'ARMES À CHÂTEL-ST-DENIS

Du 25 au 28 juin 2014

Bus du Jubilé125 ouvert mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 18h et samedi de 9h à 16h
Mur d'escalade – Ateliers – Danse et musique

25.06.2014, 18h00 – 20h00 Inauguration ouverte à tous et apéritif
28.06.2014, 10h00 – 13h00 Atelier: Empreintes génétiques, jouez les experts *
28.06.2014, 14h00 – 16h00 Atelier: Un médicament, comment ça se découvre ?
28.06.2014, 17h00 – 18h30 Concert et bal folk: Zéphir Combo

* inscription indispensable: jubile125@unifr.ch

JUBILÉ
125

www.unifr.ch/125

PRESENTING PARTNERS

alumni
HOCHSCHULEN DER UNIVERSITÄT FREIBURG/SCHWEIZ
ASSOCIATION DES AMIS DE L'UNIVERSITÉ DE FRIBOURG

tpf

SERVICE PARTNERS

CARDINAL DEPUIS 1798
GRIMPER.CH
Produits du Terroir du Pays de Fribourg
Produkte aus dem Freiburgerland

MEDIA PARTNERS
leMessager