

Sur la peau ou dans l'assiette, l'ortie est toujours aussi piquante

CUEILLETTE

On la trouve partout. Il suffit de se baisser pour se piquer au jeu du ramassage sauvage. L'ortie est non seulement gratuite, mais aussi nourrissante. Conseils pour la reconnaître, la cueillir à mains nues et l'apprêter. A consommer cuite ou crue.

YSEULT THÉRAULAZ

«On ne risque pas de la confondre avec une autre plante, il suffit de la toucher. Si elle pique, c'est une ortie, s'amuse François Couplan, ethnobotaniste à Massonnens et auteur de nombreux ouvrages sur les plantes sauvages et la nature. La seule plante qui lui ressemble beaucoup, mais qui ne pique pas, est le lamier. Cette plante a des fleurs de couleurs, ce qui n'est pas le cas de l'ortie.» Et comme les deux sont comestibles, une confusion serait sans conséquences.

Avec ses longues tiges vertes, ses feuilles dentelées et poilues, l'*Urtica dioica*, la grande ortie, est un véritable concentré d'éléments nutritifs à portée de main. «Elle est sept fois plus riche en vitamine C que l'orange, contient trois fois plus de fer que les épinards et plus de protéines que le soja, explique François Couplan. La consommation de l'ortie, même cueillie dans une zone urbaine, ne présente pas plus de risques pour la santé que de manger des pommes non bio de supermarchés! Bien évidemment, il ne faut pas la cueillir en bordure d'autoroute et il faut bien la laver avant de l'apprêter.»

Légume à part entière

Et si les maraîchers ne la proposent pas sur leurs étals, les gastronomes ont tout loisir d'aller la cueillir eux-mêmes. Seuls les bouquets du sommet de la plante se prêtent à la consommation. «On ne prend pas les feuilles situées en dessous, elles sont beaucoup trop riches en minéraux et ont un goût trop prononcé», précise le botaniste.

A mains nues, les risques de se faire piquer sont limités si l'on évite de toucher les feuilles. Les plus timorés opteront pour des gants en caoutchouc (ceux en latex ne sont pas assez épais) ou utiliseront des ciseaux pour faire directement tomber les bouquets dans un saladier.

Pour consommer l'ortie crue sans se brûler le palais, il suffit



LE BON GESTE François Couplan coupe la tige juste au-dessous du premier bouquet de feuilles. MASSONNENS, LE 20 MAI 2008

de bien hacher ses feuilles. On détruit ainsi les petites seringues toxiques et urticantes. Avec son goût prononcé et piquant, mieux vaut en user avec parcimonie pour relever salades ou carpaccios.

Mélangée à du beurre pour un apéritif (voir recette) ou transformée en pesto, elle offre une alternative originale aux plats classiques. «L'ortie cuite

est un légume à part entière, continue François Couplan. Elle est idéale en lasagne, soupe, gratin, etc.» ■

François Couplan propose des stages pour apprendre à reconnaître et cueillir les plantes sauvages. Dispensés en Suisse, France et Belgique. Infos: www.couplan.com ou tél. 026 653 19 78.



Deux ouvrages de François Couplan pour en savoir plus: *La nature nous sauvera*, 292 p., Ed. Albin Michel, 39 fr. 70. *Dégustez les plantes sauvages*, 271 p., Ed. Ellébore - Sang de la Terre, 50 fr. 60. En librairie.



Urtica dioica, ou grande ortie, a des feuilles ovales en cœur recouvertes de poils. Il faut bien les hacher pour détruire leurs seringues toxiques.



Beurre d'ortie (pour 8 personnes)

INGRÉDIENTS

Un grand saladier rempli à ras bord de feuilles d'orties fraîches, 40 g de beurre, 3 c. à s. d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, le jus d'un demi-citron, sel, pain.

PRÉPARATION

A l'aide d'un couteau bien aiguisé, hacher finement les orties préalablement lavées. Dans un saladier, battre le beurre ramolli avec l'huile d'olive. Ajouter l'ail pressé, le jus de citron et le sel. Bien mélanger. Incorporer les orties hachées.

MISE EN PLACE

Couper de fines tranches de pain de la taille de petits canapés. Les griller légèrement. Les tartiner de beurre d'ortie. Servir encore chaud en apéritif.

Recette proposée par François Couplan.



9000 fr. le jéroboam de champ'!



Le glamour version Moët.

LUXE

Moët & Chandon lance lundi un coffret de champagne intitulé Lady's Boudoir. Aussi luxueux qu'exceptionnel.

Un seul coffret, un seul, sera mis en vente à Genève dès lundi. L'objet du désir a été sculpté dans du bois noir laqué à la main, doublé d'un capitonnage rose taillé dans du cuir d'agneau. Fabriqué sur mesure en France, il s'ouvre sur un jéroboam de Rosé Impérial.

Mais l'objet est enjolivé d'une clé dorée à pompon, qui ne s'ouvre pas uniquement sur une bouteille à bulles. Pour 9000 francs, celle qui obtiendra cette clé luxueuse se verra offrir une expérience particulière. Elle sera invitée avec six de ses amies pour une soirée exclusive. Globus Genève ouvrira ses portes à la nuit tombée sur ce groupe de privilégiées. Au programme: mise en beauté par des maquilleurs visagistes et des coiffeurs; dégustation du jéroboam accompagné de petits-fours; shooting photo dans une ambiance boudoir; shopping accompagné de *personal shoppers*; réalisation d'un dessert avec le chef pâtissier de Globus; retour à la maison en limousine privée.

Tout cela consommé, le coffret se transforme en boîte à bijoux.

Une idée folle qui va se vendre très facilement malgré son prix. Parce que si six filles se mettent ensemble pour s'offrir ce luxe suprême, il ne leur en coûtera «plus que» 1500 francs par personne. La bagarre pour le coffret à bijoux et la clé, elle, n'est pas comprise dans le prix. **A. C.**

Coffret Lady's Boudoir Rosé Impérial de Moët & Chandon, un seul exemplaire sera en vente dès le 26 mai chez Globus Genève. Un deuxième exemplaire sera également disponible à Zurich.

Un château qui domine le Léman avec majesté

C'est une propriété qui vous ravive le cœur. Un château haut-savoyard datant du XII^e siècle, qui s'élève au bord du Léman, au milieu d'un parc arborisé et fleuri à souhait. On en découvrirait bien tous les recoins. Depuis sa transformation en hôtel, en 1955, le Château de la Coudrée a évolué sous la bienveillance d'une même famille, représentée aujourd'hui par Catherine Réale-Laden et ses filles.

Et déjà, le dilemme surgit: terrasse ou salle à manger? La première accueille les convives au pied des douves. Mais on ne se sent châtelain nulle part mieux qu'à l'intérieur où, hormis quelques objets de décoration hasardeux, le voyage à travers les siècles est total. Avec une prépondérance pour l'art Renaissance, le

LE COUP DE FOURCHETTE

dada du précédent propriétaire. L'effet est garanti, que ce soit dans le Restaurant François 1^{er} ou dans le Salon Bayard, qui peut accueillir 24 personnes en privé. Les mets évoluent au gré des saisons, mais la forme de la carte reste immuable, proposant un petit choix de poissons et de viandes, auquel s'ajoutent trois menus: le François 1^{er} - 57 euros (93 fr. 50), entrée, plat, fromage et dessert -, le Renaissance - 70 euros, avec deux entrées - ou le Bayard - 80 euros, 3 entrées.

Impensable de passer à côté des riches spécialités locales, fêra,

brochet ou écrevisse, que Marina Réale-Laden se fait un bonheur d'apprêter. Il faut dire que la jeune cheffe de 29 ans, en fonctions depuis tout juste septembre, fut l'élève d'Alain Ducasse.

Mise au parfum instantanée avec la bisque d'écrevisse et sa quenelle de brochet, que l'on engloutit en quelques cuillerées gourmandissimes. Le toast au safran s'en mêle pour une belle symphonie. Au tour d'une fêra dans son plus simple appareil d'appâter nos papilles avec sa purée d'asperge. Florilège de fines saveurs toujours, avec une caille des Dombes, empreinte d'une délicate alchimie entre le miel, le balsamique et l'orange. De la belle ouvrage qui s'offre le luxe d'un accompagnement sobre. Quoi que manquant un peu

de moelleux à notre goût, la tartelette nappée de crème à la lavande, assortie de rhubarbe et d'un sorbet fraise, fait de vous un châtelain repu et heureux.

HÔTELLERIE DU CHÂTEAU DE COUDRÉE

74 140 Sciez Bonnatrait (France). Tél. 0033 450 72 62 33. Fermé mardi et mercredi jusqu'à mi-juin, ouvert tous les jours en été. www.coudree.fr

	Cuisine moderne
	De 110 à 140 fr. par personne
	Jolie cave au choix large

