

J'ai testé la gastronomie sauvage

Depuis quarante ans, l'ethnobotaniste François Couplan explore l'univers des plantes sauvages comestibles et enseigne un mode alimentaire où elles ont une place de choix. Quant à moi, après dix ans d'un apprentissage laborieux en solitaire à l'aide de ses livres, j'ai participé à son stage de « Gastronomie sauvage » l'été dernier. Objectif : santé et autonomie alimentaire !

Les plantes sauvages ? C'est sûr, elles font partie de mon alimentation. Mais à petites doses et pas toutes les semaines... Laborieusement, grâce à des livres et des rencontres, je me suis constitué un modeste référentiel sauvage. C'est ainsi qu'à la suite de mes promenades occasionnelles, je cuisine orties, chénopodes ou plantain, tandis que pissenlit, laitue sauvage ou fleurs de violettes agrémentent mes salades. Sauf que mon apprentissage est quelque peu laborieux et mes cueillettes répétitives, à tel point que je finis par me lasser. Je dois me rendre à l'évidence, cela fait désormais plus de dix ans que je débute dans l'usage culinaire plantes spontanées. Il faut que je m'accorde une semaine de stage avec un spécialiste.

Destination Barrême, un village perdu sur les hauteurs de Digne-les-Bains, dans les Alpes de Haute Provence. 1^{er} août : vingt personnes sont rassemblées près de la petite gare. Un homme de stature modeste, bottes en cuir et chapeau décoré de plumes vissé sur la tête descend de son 4x4. François Couplan, cueilleur et gastronome sauvage depuis 40 ans, nous accueille. Quelques minutes plus tard, une colonne de voitures grimpe le long d'une piste caillouteuse. Le lieu du stage est une ancienne bergerie nichée à flanc de montagne. Hors réseau, elle est alimentée en énergie par une petite centrale photovoltaïque et en eau par un lac d'altitude. L'habitat est spartiate. Nous pouvons nous installer en dortoirs, planter la tente ou dormir à la belle étoile. Pour ne pas saturer le système de phyto-épuration, nous sommes invités à oublier pendant une semaine shampoings, gels douche et dentifrices industriels au profit du savon d'Alep. Les téléphones portables et autres systèmes communicants sont aussi mis hors connexion pour plonger complètement dans l'expérience. Celle-ci commence à table ou plutôt sur des bancs. Keiko Imamura, la compagne de notre instructeur, cuisinière professionnelle japonaise, nous a concocté un repas d'accueil. Il commence par une salade agrémentée de feuilles et de fleurs cueillies. Je reconnais la texture mucilagineuse du pourpier. La sauce vinaigrette est une crème de soja agrémentée de citron confit. Un pur délice ! De quoi apprivoiser les palais non avertis. Le reste est influencé par la culture macrobiotique de Keiko. Les repas, végétariens, comporteront, en plus des légumes potagers ou du fruit de notre cueillette, une association de céréales et de légumineuses. Pour ma part, adepte depuis treize ans de la diète paléolithique qui m'a définitivement guéri d'une rhinite allergique, j'ai droit à de

petits aménagements : pas de gluten ni de produits laitiers. Une exception à laquelle Keiko s'adapte avec grâce. Ces éléments ne sont pas centraux dans la culture alimentaire du Japon.

« TOUTES LES FEUILLES VERTES CONTIENNENT DES PROTÉINES FONCTIONNELLES »

En dehors d'un peu de fromage et d'œufs – et encore pas tous les jours – les protéines animales seront absentes du menu. Les plantes sauvages sont largement suffisantes pour assurer notre apport en acides aminés. « *Au XVIII^e siècle, le chimiste Guillaume-François Rouelle avait déjà découvert dans les feuilles une substance glutineuse comparable au blanc d'œuf, précise notre guide. Plus récemment, la recherche agronomique a confirmé cette découverte.* » Dans les années 1970, afin de limiter la dépendance des éleveurs français au soja américain, des recherches furent entreprises aux États-Unis, en Grande-Bretagne et en France dans le but d'extraire des protéines des feuilles de végétaux afin d'en nourrir les animaux. Citant les travaux du Pr Costes de l'Institut national agronomique français¹ notre instructeur résume : « *Toutes les feuilles vertes contiennent des protéines fonctionnelles en quantités équilibrées. Pas besoin de faire germer des graines. Particulièrement riche, l'ortie en contient de 6 à 9 % dans ses feuilles fraîches, la consoude 6 %, et le chénopode blanc 4,3 %.* ». Nul risque de carence donc. Nous voilà rassurés.

Pour l'heure, François nous propose de nous présenter. Le public du stage est plutôt diversifié : deux biologistes, un kinésithérapeute, un paysagiste, une commerciale fraîchement reconvertie dans la culture des fleurs à usage gastronomique, une enseignante en biologie, une naturopathe. Beaucoup ont une sensibilité au monde végétal. Mais il y a aussi parmi nous quelques randonneurs qui veulent simplement accroître leur niveau d'autonomie et alléger leur sac à dos – j'en fais partie –, des curieux et un jeune homme épris de nature qui projette de partir en autonomie totale dans les Montagnes Rocheuses aux côtés de Lynx Vilden, cette anglo-suédoise qui enseigne les compétences primitive². Certains ont déjà de solides compétences. D'autres, comme moi, sont moins aguerris. François nous annonce le programme. Il tient en trois points : acquisition d'une méthode sûre pour identifier les plantes, cueillettes et cuisine collective selon les instructions de Keiko dans une vaste cuisine d'été abritée par une pergola. Seuls les repas du soir contiennent des plantes sauvages. Le pique-nique du midi reste composé de produits agricoles, temps d'apprentissage oblige.

IL NE S'AGIT PAS D'ENRICHIR NOTRE CATALOGUE MAIS D'APPRENDRE À OBSERVER

Sitôt après installation dans nos quartiers, l'enseignement commence. J'ai hâte d'identifier de nouvelles espèces pour agrandir mon référentiel de cueillette ! Dès les premiers instants, je comprends ma méprise. Il ne s'agit pas d'enrichir notre catalogue mais d'apprendre à observer : forme de la tige, positionnement, forme et couleur des feuilles, caractéristiques de la fleur, etc. Tous ces éléments sont autant d'indicateurs permettant d'identifier une famille botanique, puis une espèce. Une démarche certes plus laborieuse au départ mais qui conduit à l'autonomie. « Rien qu'en France, il existe 4 500 espèces », plaide François. « Comment s'y retrouver dans une telle forêt ? Les familles sont des blocs qui facilitent la reconnaissance. » Apprendre à les identifier constitue non pas une complication mais une facilité.

Munis de nos carnets de notes et de nos loupes de botanistes, nous suivons François dans son jardin. Première étape : apprendre à regarder. Il nous pré-

sente une plante et nous demande de la décrire. Quelques-uns se lancent dans un essai d'identification. François les arrête. « *Observez simplement. C'est de votre observation que doit venir l'identification.* » En quelques instants, je découvre l'extraordinaire diversité des formes qui m'avait échappé jusque-là. Jamais je n'avais pensé à me pencher sur ces détails. Rien que les tiges peuvent avoir de multiples aspects. Et la description des feuilles ne comprend pas moins d'une quarantaine de mots dont une partie n'appartient pas au vocabulaire courant. Elles peuvent être simples, composées-pennées ou encore composées-palmées... Leur base peut être en coin, en cœur, oblique ou à oreillette, leur sommet obtus, aigu, arrondi, acuminé, etc. Tous ces éléments participent à l'identification d'une plante. Le contenu est dense pour le débutant que je suis. Je peine à noter tous les détails. Au bout d'une heure, j'ai la tête qui fume. Heureusement, l'heure du repas approche. Keiko répartit les tâches pour la cueillette et la cuisine. Je m'inscris dans le groupe « soupe d'ortie » : terrain connu. Cueillir sans se poser de questions et manier le couteau va me reposer les méninges. Le repas, pris autour d'un feu, se compose d'une soupe d'orties, d'amaranthe réfléchie au sérac et d'une gelée de mélisse. Un délice !



Paracelsus né Theophrastus Bombastus von Hohenheim

Le lendemain, nous partons examiner de nouvelles plantes. François nous présente une onagre. Après les tiges et les feuilles, nous nous appliquons à acquérir les descripteurs de la fleur. Impossible d'y couper, c'est un élément essentiel de la classification des plantes et donc un moyen d'identification sur lequel on ne peut faire l'impasse. À midi, nous découvrons l'égo-pode, une plante à usage culinaire qui se déploie en tapis grâce à ses tiges souterraines, juste devant notre cuisine. Je n'avais pas remarqué que le garde-manger était à nos pieds. Au stade de développement où en est la plante, seules les feuilles et les pétioles (la « tige » de la feuille) sont apparents. « *Un caractère rend l'égo-pode impossible à confondre avec la toxique ciguë* », nous indique François. « *Son pétiole est de section triangulaire* ». Mon herbier s'agrément de nouvelles espèces, certaines comestibles, d'autres mortelles. L'occasion pour notre instructeur de nous éclairer sur la notion de toxicité. Citant le chirurgien Paracelse, il proclame : « *Tout est poison. Rien n'est sans poison. La dose seule fait que quelque chose n'est pas un poison.* » C'est ainsi que dans un cou-

pour cause d'hépatite à la suite de l'ingestion quotidienne pendant plusieurs mois d'infusions de thym. Outre la dose, la fréquence et la durée pendant laquelle une plante est ingérée sont des éléments importants de la toxicité. Seules quelques rares espèces sont mortelles même à faible dose, tels l'aconit napel, la digitale, le laurier, les graines de ricin, la datura ou l'if. À l'inverse, l'ortie et l'égotopode peuvent être consommées fréquemment et en quantités importantes sans dommage. Tant mieux car nous allons cuisiner cette dernière en gaspacho, suivie d'une tourte de chénopode blanc et d'un yaourt de soja au sirop de mélilot. De l'entrée au dessert, tout contient un ingrédient sauvage. Comme la veille, le repas est un pur régal ! Keiko possède l'art de civiliser les mauvaises herbes. Elle le puise dans la culture japonaise où les plantes sauvages restent vénérées. Bien que mon assiette ne soit pas remplie à ras bord, je suis étonné de la densité de ces aliments. Je sors de table plus que rassasié. Je ne suis pas le seul. Plusieurs d'entre nous se lèveront sans faim le lendemain. François témoigne se contenter d'un repas unique par jour lorsqu'il consomme du sauvage.

INCAPABLE DE FINIR MON ASSIETTE

Cette expérience me rappelle mon premier repas sauvage il y aura bientôt seize ans. C'était au cours d'un voyage en Crète, en 2000. Dans un restaurant populaire de la halle de La Canée, petite ville côtière occupée jadis par les Vénitiens, on me servit un poulpe mijoté, accompagné d'un imposant légume aux feuilles épaisses et sombres dont la texture quelque peu rêche avait été adoucie par la cuisson. Cette « salade », généreusement arrosée de citron, baignait dans deux bons centimètres d'huile d'olive. Tout de cette plante – couleur, odeur, texture, saveur – m'était inconnu. Doté alors un solide coup de fourchette, j'attaquai gaillardement mon menu. En bouche, c'était un peu rugueux, séveux et surtout d'une densité hors-norme. Et contre toute attente, je fus incapable de finir mon assiette. Je venais de goûter au secret de la longévité des insulaires... Deux ans après cette découverte, je lisais mon premier François Couplan : « *Le véritable régime crétois* », un ouvrage qui mettait en lumière la différence fondamentale existant entre les traditions alimentaires de l'île de Minos et le reste de la Méditerranée. Hors zone côtière, persiste en Crète une tradition de cueillette dont le produit est honoré bien plus que les variétés potagères. Chaque matin, a noté François Couplan au cours de ses explorations dans l'île, nombre d'habitants des terres parcourent les montagnes à la recherche de chicorée sauvage et autres pourpiers. La variété des plantes qu'ils cuisinent est très étendue. Plus de cent espèces que l'on retrouve couramment sur les marchés ou dans les restaurants ouvriers, aux côtés des concombres, tomates et autres pois chiches. Quant au poisson, loin de constituer le menu quotidien, il est réservé aux touristes des restaurants de la côte. D'ailleurs, sous l'influence de la religion orthodoxe la viande n'est pas au menu toute l'année. Pâques et

Noël sont toujours précédés de plusieurs semaines de diète végétarienne, seulement agrémentée d'escargots sauvages. L'explication de la santé cardiovasculaire proverbiale des Crétois réside dans ces « détails » encore insuffisamment connus. Dans les années 1980, on a découvert en effet que le sang des habitants de l'île contenait des acides gras essentiels oméga-3 en quantités plus importantes qu'ailleurs. Couplée à l'huile d'olive, la consommation de plantes sauvages, d'escargots sauvages et de la chair et du lait de chèvre élevées en liberté assure un bon équilibre en acides gras oméga-3/oméga-6, équilibre difficile à retrouver dans l'alimentation actuelle et pourtant essentielle pour prévenir l'inflammation. Contrairement à ce que les médias grand public continuent de répandre, la seule consommation de fruits, de légumes et d'huile d'olive ne suffit pas. En me documentant plus avant, j'ai découvert qu'il existe en Sardaigne une Zone Bleue, région montagneuse connue pour son nombre hors-norme de centaines dont les habitants avaient gardé longtemps intacte leur tradition culinaire, basée sur le pastoralisme, les légumes potagers, l'huile d'olive et... les plantes sauvages. Même découverte au sujet d'Okinawa, archipel du sud du Japon où la densité de centaines est la plus élevée au monde. Au menu, pas de trace d'huile d'olive, pas de céréales à gluten ni de produits laitiers mais de petites quantités de protéines animales, une abondance de légumes colorés et d'épices et une persistance de la place des plantes sauvages au menu, agrémentée d'huile de colza, connue pour sa richesse en oméga-3. Entre Japon et Méditerranée, j'avais enfin trouvé mon régime de santé.

Mais n'oublions pas que dans ce mode de vie, l'activité physique est centrale. Nous partons en randonnée exploratoire dans les montagnes. Mêlant allégrement considérations, ethnologiques, paysagères et philosophiques, François lance, provocateur : « *Dans la toute première graine de blé plantée par l'homme, il y avait le germe de la bombe atomique* ». Manière de dire que l'agriculture et son corollaire la fixation des populations sur

un lieu, a favorisé les conflits de territoire jusqu'aux grandes guerres contemporaines. Quant au stockage des graines, en attirant les ravageurs, il est à l'origine des grandes épidémies de peste et de variole et de la quasi-disparition des peuples autochtones face aux germes véhiculés par les conquistadors... François Couplan serait-il, comme moi, adepte de la diète paléolithique ? Si son discours est radical, son mode de vie ne l'est pas. Nomade pour le plaisir, il possède néanmoins trois lieux de vie sur deux continents différents. Bien que porté sur le sauvage, il ne dédaigne pas le fromage et utilise sans sourciller le blé, pourtant l'un des aliments les plus modifiés génétiquement par l'homme. Il semble s'étonner de la recrudescence de la sensibilité au gluten, allant jusqu'à soupçonner une tendance hypocondriaque collective. Surprenant de la part d'un tel pourfendeur de l'agro-pastoralisme. Je lui fais part de ces observations. Il assume ses contradictions. Tout en soulignant que, d'après lui, le problème auquel nous sommes confrontés n'est pas seulement technique mais vient de notre séparation d'avec la nature. Pragmatiques, plusieurs stagiaires ont demandé eux aussi de passer au sans gluten. Ils se sentent tout simplement mieux sans... Quant à moi, je suis rassasié autant de savoir que de plaisir. C'est décidé, je vais reprendre mes cueillettes.

À visiter : www.couplan.com

Emmanuel Duquoc ■■■

À LIRE



Reconnaitre facilement les plantes
Delachaux et Niestlé, 2009
26,40 euros

La plupart des ouvrages grand public sur les plantes sauvages comestibles sont un catalogue ou les espèces sont rubriquées par type d'environnement et classées selon leur importance alimentaire. Celui-ci propose une approche moins utilitaire et plus scientifique. On ne rentre pas dans ce livre au petit bonheur la chance, on s'y perdrait. On le consulte, une plante non identifiée à la main et l'on se sert de la clé d'identification illustrée fournie en début d'ouvrage afin de cheminer, en répondant à une suite de questions portant non seulement sur l'aspect visuel mais aussi tactile, olfactif et gustatif de la tige, des feuilles et des fleurs, jusqu'à la reconnaissance de la famille puis de l'espèce. La connaissance s'organise ainsi de manière rationnelle et permet de se constituer progressivement un référentiel bien organisé. Cette approche point par point permet à tous d'accéder à l'autonomie.

L'IRM éclaire le mystère du syndrome des jambes sans repos

Le fer jouerait un rôle majeur

On savait déjà que le syndrome des jambes sans repos pouvait être provoqué par une carence en fer. Mais tous les malades n'ont pas des taux de fer bas dans le sang, ce qui laisse une bonne partie des cas inexplicables. Récemment, des chercheurs américains ont effectué des IRM sur une série de malades. Ils se sont rendu compte que, même si leurs niveaux de fer dans le sang étaient souvent normaux, ils présentaient tous des déficits en fer dans certaines régions du cerveau (thalamus et noyau dentelé)*. Ils ont également relevé une corrélation entre une carence dans la substance noire et le nombre de mouvements périodiques des membres pendant le sommeil. Des anomalies qu'on ne retrouve pas chez les personnes sans ce syndrome. La carence en fer pourrait donc être responsable de tous ces syndromes et l'essai d'une supplémentation pendant environ 3 mois est recommandé.

* Xu Li, Richard P. Allen, Christopher J. Earley, Hongjun Liu, Tiana E. Cruz, Richard A.E. Edden, Peter B. Barker, Peter C.M. van Zijl. Brain iron deficiency in idiopathic restless legs syndrome measured by quantitative magnetic susceptibility at 7 tesla.