



100% végétal

LEÇON DE VIE AVEC
FRANÇOIS COUPLAN



Le mangeur de mauvaises herbes



Légopode

Prolifique toute l'année, c'est la bête noire des jardiniers ! C'est aussi l'un des meilleurs légumes sauvages, au goût de carotte et de céleri, avec six fois plus de vitamine C que les agrumes. Les toutes jeunes feuilles font de bonnes salades ; les autres peuvent servir de base à des quiches, des cakes salés et autres gratins. Diurétique, utilisée pour éliminer l'acide urique, on l'appelle aussi « herbe aux goutteux ».

Derrière un sourire gourmand, l'ethnobotaniste François Couplan enrage contre la cupidité de l'homme qui s'acharne à dominer la nature. L'abondance est pourtant là, sauvage, et il suffit de la cueillir.
par Élisabeth Lerminier

1 600 plantes sauvages à déguster, pour une trentaine de légumes domestiqués. La nature est généreuse quand on la laisse pousser !

Malgré son expérience, la reconnaissance des plus grands chefs, le soutien du paléontologue Yves Coppens, de nombreux livres et conférences, l'ethnobotaniste François Couplan continue d'aller sur le terrain avec des ignares comme moi ! C'est ainsi qu'avec un petit groupe d'autres béotiens, je l'ai suivi un samedi après-midi de mars au bois de Boulogne, pas très vert à cette époque. On a regardé de près et goûté plein d'herbes que j'avais toujours méprisées. Et on s'est régalé. On a joué, ri, appris... On s'est retrouvé dans un tel autre rapport à la nature qu'on n'entendait même plus le bruit du « périph » !

BONJOUR LES PLANTES !

Première étape, porte Maillot. « D'abord, on dit bonjour aux plantes ! Il y a plus d'un millier d'espèces à Paris qui poussent toutes seules. Des herbacées, mais aussi églantiers, prunelliers, aubépines et même des arbres : bouleaux, pins, hêtres, érables, tilleuls. Car autrefois il y avait de la forêt partout, que l'on a commencé à défricher il y a six mille ans. Si on laisse à l'abandon un champ de maïs ou une pelouse, dans dix ans il sera couvert d'arbustes et dans cinquante ans



L'ALLIAIRE. Elle pousse au bord des chemins et dégage une odeur d'ail et de moutarde : une saveur piquante, un goût un peu sucré, puis amer. Feuilles et fleurs font de très bons condiments pour relever salades, sauces et soupes. Elle est délicieuse en canapés pour l'apéro : ciselez les feuilles et faites-les fondre dans un peu de beurre ; ajoutez huile d'olive, sel et citron ; tartinez et décorez avec les fleurs.



LE SUREAU NOIR. On connaît tous ses fleurs au fort parfum de musc. À déguster en beignets ou pour parfumer vins, vinaigres et salades. Dans une soupe de carottes, avec un peu de sucre, de sel et de fromage blanc, elles sont délicieuses. Ses baies noires se mangent cuites : crues, elles peuvent donner des nausées. Les amateurs en font des confitures avec du citron.



LA CARDAMINE. Une plante très fine, aux tiges assez hautes (30 à 40 cm), à petites fleurs blanches, qui pousse plutôt dans les endroits humides. On l'appelle aussi « cressonnette » ou « cresson des prés », mais elle a un goût plus piquant que le cresson de fontaine. C'est sa saveur piquante qu'on apprécie pour relever une salade de crudités ou un simple sandwich.



LA STELLAIRE. On l'appelle aussi « mouron des oiseaux », à ne surtout pas confondre avec le mouron rouge, qui est toxique ! Une des meilleures salades, qui pousse partout, produit six récoltes par an et résiste au gel. Il faut la cueillir le plus jeune possible et ne garder que le sommet et les fleurs, car ses tiges deviennent vite fibreuses. On la consomme aussi en soupe, hachée et mixée avec eau, huile d'olive, ail et pommes de terre.



« On mange de la viande parce que ça fait riche. Les "mauvaises herbes" ont pourtant nourri l'humanité pendant trois millions d'années! »

> des arbres auront repoussé.» Oui mais voilà, «les êtres humains utilisent la majeure partie de leur énergie à lutter contre la nature. Dans ce qu'on appelle les "mauvaises herbes", les trois quarts sont comestibles et riches en nutriments. L'être humain est fait pour manger des feuilles ! Il y a des glucides dans les céréales et les légumineuses et des protéines dans les plantes sauvages. Ces dernières ont nourri l'humanité pendant trois millions d'années, jusqu'à sa sédentarisation il y a à peine dix mille ans. «On se nourrit de symboles ! On mange de la viande parce que ça fait "riche"; les plantes sauvages c'est bon pour les pauvres... Et dès que l'on se met à cultiver, on en veut toujours plus. Alors qu'il faudrait vivre au niveau de ses vrais besoins en eau, en nourriture, etc.»

Rétrograde cet ethnobotaniste ? Pas vraiment, si l'on en croit l'admiration que lui porte, entre autres, René Redzepi, le jeune chef du Noma, à Copenhague (considéré actuellement comme le meilleur restaurant du monde), avec sa cuisine à la recherche de saveurs au plus près de la nature. Pas vraiment non

plus si l'on constate l'ensemble des dégâts et scandales dans le monde agricole. Dès que l'on écoute François Couplan, on regarde à ses pieds d'un tout autre œil. Et tout ce qui n'était jusque-là que vulgaires herbes anonymes devient alliaire, égotopode, cardamine, promesse de soupes parfumées, de canapés goûteux et pas chers pour l'apéro et autres salades et confitures.

ALLEZ SUR LE TERRAIN...

Sur les 12 000 espèces de plantes répertoriées en Europe, François Couplan en a sélectionné 1 600 qui se mangent avec plaisir... à comparer avec la trentaine de légumes que l'on consomme habituellement ! Alors comment se lancer ? « Il faut un minimum de motivation ! Cela peut être s'investir dans la défense de l'environnement ou vouloir préserver sa santé. Mais il est préférable d'aller sur le terrain avec quelqu'un qui s'y connaît. Et il faut commencer par repérer les plantes toxiques : on en compte environ 400 dans nos contrées ! » L'un des outils favoris de François Couplan est une toute

petite loupe, qui lui permet d'observer les plantes de près (7-8 euros sur internet, grossissement 60 fois). Après, il faut toucher, sentir en froissant les feuilles. Et me voilà froissant et goûtant pour la première fois des orties, sans me piquer, reniflant une racine de benoîte urbaine au parfum de clou de girofle et découvrant les tubercules des boutons d'or, qui calment les hémorroïdes.

Et la pollution, alors ? « Pas de souci... Il suffit de s'écartier des routes et de s'enfoncer dans les sous-bois... » Pour découvrir cet univers, François Couplan a eu, lui, la chance de parcourir la montagne dès l'âge de 2 ans avec sa mère. « J'ai tout de suite été lié à ces êtres vivants non humains que sont les plantes sauvages. » Nous, on aurait bien besoin de se « re-connecter » ! Et dès notre plus jeune âge... ●

François Couplan organise des stages de découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales en France, en Belgique et en Suisse. couplan.com



À lire, de François Couplan

La Cuisine est dans le pré. L'auteur y propose « 52 recettes à glaner dans la nature », une par semaine, selon ce qui pousse (Soliflor, 15 euros).

Le Régal végétal, préface du chef Marc Veyrat (Le Sang de la terre, 32 euros).

Cuisine sauvage, accommoder mille plantes oubliées (Le Sang de la terre, 37,90 euros).