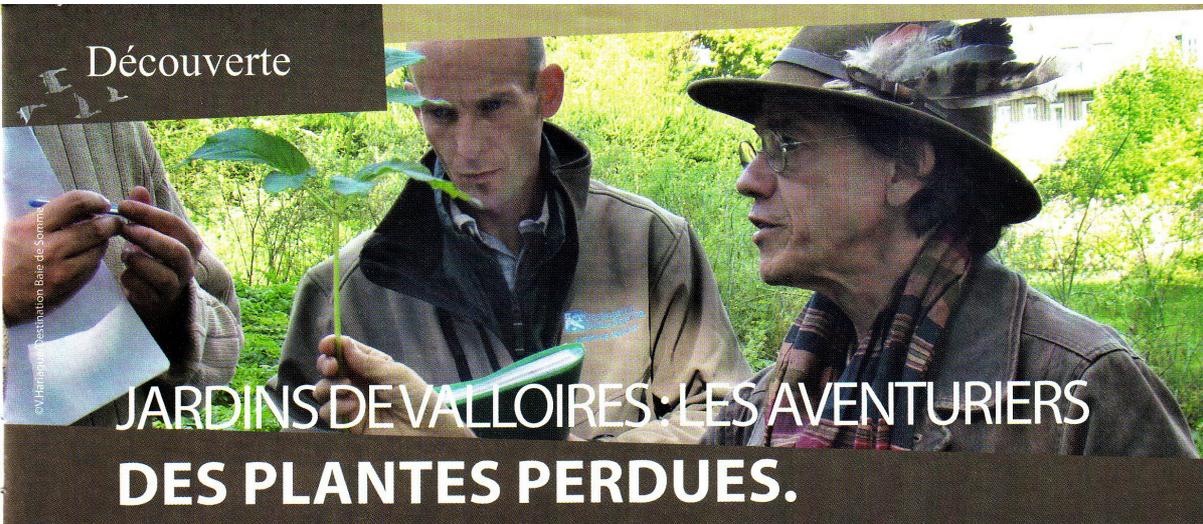


Découverte



© V. Harigot - Destination Baie de Somme

## JARDINS DE VALLOIRES · LES AVENTURIERS DES PLANTES PERDUES.



François Couplan

**D'**Indiana Jones, François Couplan a le chapeau et le dynamisme. Mais son sujet de prédilection n'est pas l'archéologie fantastique, mais la botanique culinaire. Mondialement connu, cet ethno-botaniste, écrivain, docteur es-sciences, pionnier de l'utilisation des plantes sauvages à titre culinaire, résidant en Suisse est venu en Baie de Somme à l'invitation de

Ludovic Dupont, le Chef Cuisinier des Jardins de Valloires. À « *L'Association des Cuisiniers de la Baie de Somme* » il a expliqué son combat en faveur de plantes sauvages « *oubliées par la cuisine actuelle* ». Coup de chance, pour ceux qui n'ont pas l'avantage de résider en Baie de Somme mais

qui possèdent un récepteur de télévision, les caméras de

l'émission « *Des Racines & des Ailes* » étaient aussi sur place. « *Les plantes sauvages possèdent une extraordinaire palette de saveurs que l'on ne retrouve pas dans les plantes habituellement cuisinées* » explique François Couplan « *Il faut réapprendre à utiliser les 1600 espèces qui existent en Europe* ». Pourquoi a-t-on désappris ? « *Au Moyen-*

*Âge, explique François, les classes sociales supérieures ont cherché à se différencier de la masse, par l'habitat, l'habillement, la langue et l'alimentation* ». Par pure distinction, elles ont importé des produits exotiques comme la tomate, les haricots verts et ont négligé les produits locaux

utilisés par les paysans. De nos jours, l'effet d'imitation s'est poursuivi et la biodiversité de nos assiettes s'en ressent. Pourtant, et pour n'en citer qu'une seule : l'argousier, est un concentré de 500 milligrammes de vitamine C, soit dix fois plus que l'orange. Mais ne dévorez pas tout de suite vos plates-bandes. Ludovic le rappelle « *Il y a peu de plantes toxiques, à peine 20% sous nos latitudes. Mais il faut savoir les reconnaître* »

« Réapprendre à utiliser  
les plantes sauvages »