

Comment cueillir des plantes sauvages comestibles ?

Le Journal des Femmes

Article mis à jour le 30/11/18 12:06

Dans un livre passionnant, l'ethnobotaniste François Couplan distille ses précieux conseils pour partir à la cueillette des plantes, fleurs et herbes d'ici et d'ailleurs. Quelles plantes ramasser de façon responsable et raisonnée et comment les consommer ? Réponses et conseils avisés.



(Re)connaître, récolter et cuisiner les plantes qui nous entourent, le pari était osé. Fils d'une mère alpiniste qui lui a transmis le virus, **François Couplan** entretient très tôt un rapport privilégié avec la nature en général et la flore en

particulier. Depuis près de cinquante ans, ce cueilleur de plantes parcourt le monde à la découverte des plantes sauvages comestibles, avec lesquelles il tisse un lien indéfectible. Une *"relation simple et directe, presque plus facile qu'avec les êtres humains"* révèle-t-il avec cette nature qu'il chérit tant. De ses voyages et balades sensorielles, le suisse a acquis 1001 connaissances qu'il prend plaisir à transmettre au grand public comme à des chefs tel Marc Veyrat.

"Les plantes sont la clé de tout et c'est ça qui me branche !"

Passionné et passionnant, dans son livre *Plantes sauvages comestibles*, François Couplan n'est pas avare en conseils et astuces. De quoi **donner envie de se mettre à la cueillette et à la cuisine des plantes sauvages**, avec des recettes qui mettent vraiment l'eau à la bouche. Preuve que de la nature à l'assiette, il n'y a finalement qu'un pas.



Le cueilleur de plantes et auteur François Couplan

Les règles de la cueillette responsable et raisonnée

Ce sera peut-être une découverte mais vous n'avez pas le droit de cueillir sans l'accord du propriétaire des lieux. Pourtant, l'auteur estime qu'il ne faut pas se poser de question et se servir, à condition de **partir à la cueillette en bonne intelligence et avec respect**. Si certaines règles de base tombent sous le sens : ne pas cueillir au bord d'une autoroute ou dans des champs bourrés de pesticides, ne pas cueillir plus que nécessaire, veiller à ne pas toucher aux variétés protégées ou isolées, dans les réserves ou parcs nationaux notamment. D'autres sont plus subtiles et méconnues.

- **Ne pas avoir peur.** Bien souvent, nos peurs sont liées à des barrières culturelles alors que, dans la réalité, mieux vaut avoir confiance, être sûr de ce que l'on sait et cueillir en pleine conscience. Il y a toujours moins de dangers avec les plantes qu'avec les champignons. et c'est plutôt rassurant.

- **Être patient.** Le savoir-faire d'un cueilleur hors pair comme François Couplan s'acquiert en allant sur le terrain et avec le temps. Une première fois accompagné d'une personne qui s'y connaît et puis en solo.
- **Faire preuve de vigilance.** Ouvrir grands ses yeux et ne pas goûter tout et n'importe quoi. Identifier les plantes dangereuses aussi.
- **S'équiper mais pas trop.** Concernant l'équipement, il n'y a pas de tenue particulière à adopter. Une fois encore, il suffit de faire preuve de bon sens. Si vous partez marcher de longues heures, optez pour de bonnes chaussures de marche. Oubliez les gants mais munissez-vous d'un panier tressé pour ne pas abîmer votre cueillette.
- **Prendre les choses au sérieux.** Il s'agit d'aller au-delà de la mode et d'avoir conscience que manger des plantes permet d'entrer en communion avec la nature. *"C'est une démarche spirituelle qui vous ouvre sur le monde."*
- **Partager ses connaissances avec les autres.** Transmettre son savoir aux générations futures car ce sont elles qui en auront le plus besoin. Les plantes seront peut-être la nourriture de demain ?

Pour aller plus loin, le cueilleur vous conseille de **laisser pousser les mauvaises herbes dans votre jardin**. De quoi apprendre à les connaître et à les aimer pour mieux les consommer.

Quelles plantes sauvages comestibles cueillir et comment les repérer ?

Aux débutants, François Couplan conseille d'y aller doucement et par étapes. Il ne faut pas cueillir n'importe quoi et se contenter de ce que l'on connaît. C'est ainsi que l'on se dirige vers des plantes faciles à identifier : **orties, plantain, berce ou égopode**. *"Sur la route, si vous voyez un panneau rouge avec un trait blanc au milieu, vous savez qu'il y a danger. Pour les plantes, c'est pareil !"* Autre indice ? Si une drôle d'odeur s'échappe d'une plante ou d'une herbe folle, c'est le signe qu'il ne vaut mieux pas la déguster. C'est un apprentissage qui prend du temps mais le jeu en vaut la chandelle. Toujours enthousiaste à l'idée de transmettre son savoir-faire et d'enseigner les bases, **François Couplan propose des stages immersifs**, de mars à novembre. Prochain rendez-vous ? Un [stage de gastronomie sauvage en Corse](#) qui promet de belles découvertes. Enfin et afin de développer une vraie relation avec les plantes, le cueilleur conseille de faire appel aux cinq sens : observer, toucher, sentir, écouter et goûter bien sûr !

Les plantes de la nature à l'assiette

Une fois que l'on a pris le temps d'apprendre à connaître les plantes, il est grand temps d'expérimenter pour mieux en découvrir les saveurs. Pour ce faire, François Couplan a compilé ses meilleures recettes à base de plantes sauvages comestibles dans son livre. Toutes plus appétissantes les unes que les autres, elles font aussi le plein de bienfaits nutritionnels et donnent une pêche d'enfer. Parmi ses mets favoris, l'auteur cite le pesto de betterave rouge au plantain et la brandade d'orties.

- *Plantes sauvages comestibles* de François Couplan aux Editions Larousse : 24,95 euros
- **Site** : couplan.com/fr

FRANÇOIS COUPLAN

Plantes sauvages comestibles

Cueillir la nature parmi les prés et les bois

