

VIVRE
MATCH
SAVEURS



Retour de cueillette pour ce passionné.
La berce sauvage se déguste cuite en tarte,
soupe et accompagnements.

FRANÇOIS COUPLAN DE LA SURVIE À LA BELLE VIE

Par **Sixtine Dubly**
@SixtDubly
Photos **Nicolas Krief**

Le célèbre ethnobotaniste français organise des stages pour expérimenter la cuisine aux herbes sauvages et la vie en pleine nature. On a testé.

Avec son Stetson à plumes, François Couplan est un drôle d'oiseau. Il est capable de repérer au cœur de la forêt ou entre deux pavés parisiens les pousses tendres qu'il assaisonnait en salade. Voilà quarante ans qu'il le clame sur tous les tons: tout ce vert qui nous entoure est une ressource inexploitée de protéines. Gratuite, facile à cueillir et à cuisiner. Il a commencé à explorer leurs saveurs délicates il y a plus de vingt ans, avec le chef étoilé Marc Veyrat. Apprivoisant leur côté amer largement méconnu dans notre civilisation ultra-sucrée.

Depuis quelques années, ses stages de survie douce et de gastronomie sauvage

affichent complet des mois à l'avance. Le temps d'un week-end, à une heure et demie de Paris, tous les disciples ont envie d'en savoir plus sur ces herbes pas si folles qui les entourent. Ils ont en majorité la quarantaine, un projet de reconversion en tête, mais aussi et avant tout un jardin plus ou moins grand. De la retraite passionnée qui arrête les pesticides et veut dompter les mal-aimées qui dansent sur sa pelouse à la mère de famille néophyte, prise de fou rire en imaginant ses enfants face à une salade d'orties ou une tarte aux berces.

L'ortie, justement, est le cheval de bataille préféré de l'ethnobotaniste. Elle gratte, pique, a mauvaise réputation. Il montre d'abord comment *(Suite page 132)*



Récolte de merises,
petit fruit rouge très peu sucré,
idéal pour un clafoutis
de tofu à la crème d'amandes.
A savoir: près de 4% des
végétaux sauvages sont toxiques.
En cas de doute, demander
l'avis d'un spécialiste.

**VIVRE
MATCH**
SAVEURS

*Bourrache
et capucines des
prés colorent une
simple salade.*

« Les plantes sauvages sont très concentrées en protéines, une bombe nutritionnelle »

François Couplan

la cueillir sans dommage, par-dessous, et explique: «Elle contient huit fois plus de vitamine C que l'orange et autant de calcium que le fromage. Sa protéine équilibrée en acides aminés essentiels a la même valeur nutritionnelle que les protéines animales. Nous savons, grâce à des études menées dès les années 1980, que les plantes sauvages sont très concentrées en protéines. C'est une bombe nutritionnelle, une révolution à éclore car il y a encore beaucoup à étudier», souligne François Couplan. Il a répertorié en



Europe près de 1600 herbes comestibles et estime que leur nombre s'élève à environ 80000 sur terre. La trentaine de végétaux que nous cuisinons, issus de l'agriculture cette fois, semble en ce samedi parfaitement insignifiante.

Remontés à bloc, munis d'un carnet et d'un stylo, Julie, François, Cathy herborisent en pestant contre les lobbys. François Couplan s'enthousiasme; la nature est prodigieuse. Ici du plantain au goût de champignon, là de l'achillée millefeuille à l'effluve de miel et, plus loin une stellaire moyenne, la salade préférée de l'ethnobotaniste. Il faut les observer: nervures, texture... et cueillir les pousses jeunes, les plus tendres. Mais une fois identifiées, en quelques minutes, le sac est rempli pour dix personnes. François Couplan, qui a voyagé dans le monde entier, raconte l'histoire de chaque plante depuis l'Antiquité. Ce Parisien a disparu à la vingtaine dans les forêts américaines – avec quelques notions venant de sa mère montagnarde et de son père militaire. Dix ans plus tard, il suit les cours de l'École des hautes études en sciences sociales sous la tutelle d'Yves Coppens et approche son premier chef.

Retour au gîte avec des ballots de verdure. Sa femme, Keiko Imamura, chef formée au Japon, avec qui il travaille en tandem depuis sept ans, est aux commandes. François Couplan prépare le feu avec des mèches de laine de mouton, des mousses séchées, du petit bois, frottant un morceau contre l'autre, jusqu'à faire naître une petite flamme. Son côté boy-scout pour grands plaît. Ce soir, pesto d'origan, tarte aux berces et gelée de dou-



*Pesto d'origan. Astuce: ne pas broyer les
feuilles, mais les ciseler pour ne pas les oxyder.
L'ortie est aussi une excellente herbe à pesto.*

glas, ce pin très commun à la résine si parfumée. Associées à des laits végétaux, quelques cuillères à café de féculents, des huiles. Les herbes sont très nourrissantes, les plats délicieux. La tarte aux berces affiche un goût si prononcé qu'il est difficile de terminer; la nature est bien faite, car la berce serait un aphrodisiaque, une phytohormone. Alors une camomille sauvage et au lit! ■

Sixtine Dubly

couplan.com.