

# Passer les herbes folles à la casserole !



À Besançon, François Couplan, ethnobotaniste, détaille les vertus alimentaires des plantes sauvages.

À table !

« On va s'intéresser aux plantes qui poussent toutes seules ». François Couplan attire du monde dans le cadre de l'opération « Plantes en fête » organisée au centre de formation agricole de Châteaufarine avec le Lions club de Besançon Cité. Son chapeau vissé sur la tête, François Couplan est un grand passionné : « Ce sont des êtres vivants qu'on va rencontrer. L'aventure commence ici ». Il affirme qu'historiquement, l'homme s'est beaucoup plus nourri de cueillette que de chasse. Au Moyen Age, la situation bascule. « Le noble mange de la viande et des fruits qui viennent des quatre coins du monde. À ce moment-là, manger des haricots signifie : j'ai les moyens de me payer un jardinier. À l'opposé, consommer une soupe d'ortie sous-entend : je ne vaudrais pas grand-chose, car je ne peux pas m'offrir autre chose que ce

qui est dans la nature ». Cette dévalorisation des plantes sauvages marque durablement les esprits. François Couplan reconnaît toutefois que la situation évolue un peu et il s'en réjouit.

## ORTIE ROULÉE AU PETIT DÉJEUNER

« Vous saviez qu'il y a 6 à 8 % de protéines dans les orties ? ». « Ah non, je ne savais pas cela », chuchote quelqu'un dans la salle. « Dans l'ortie, il y a autant de calcium que dans le fromage ». La vache ! Il précise en consommer chaque matin quelques feuilles roulées au petit-déjeuner. Ouille. « Si vous vous piquez, vous savez que c'est de l'ortie ».

Mieux vaut être sûr de ce qu'on mange. François Couplan est formateur et ne plaisante pas avec cela. « Je ne demande d'apprendre qu'une chose par cœur, ce sont les plantes toxiques soit 4 % de la flore sauvage ». Sûr que prendre de la digitale pour de la consoude est un coup à manger les pissenlits par la racine. Ce serait ballot, il y a tant d'autres façons de les apprécier.

« Connaissez-vous le régime crétois ? ». Chacun y va de ses suppositions, « tomate », « huile d'olive ». François Couplan précise : « Au printemps, en Crète, les gens ramassent plein de choses dans la nature. Pourquoi ? Parce que c'est bon pour la santé ».

Il ne prétend pas qu'il ne faut pas manger de viande. « Mais si vous mangez régulièrement des plantes sauvages, vous allez être en grande forme, car vous allez apporter à votre organisme ce dont il a besoin. Il rappelle la règle de l'association céréales et légumineuses pour éviter les carences.

« Ah, voilà une plante que j'adore, l'égo-pode ». Quelqu'un dans la salle réagit aussitôt : « Ici, on dit la frénette ». Le conférencier trouve ce nom très mignon. « C'est un légume délicieux aux saveurs de carotte et céleri, très aromatique et riche de toutes sortes de nutriments ». Lui-même le consomme en gaspacho ou gratin.

## À CÔTÉ DES APHRODISIAQUES

Les trésors de la nature défilent à l'écran. La reine des prés réputée pour son parfum d'amande amère, l'ail des ours dont il suffit de froisser une feuille pour ne pas se tromper.

La berce spondyle, certains la croient toxique. Pour François Couplan, c'est un délice. « On en mange les petites feuilles. Vous croquez et cela sent la noix de coco et la mandarine. L'inflorescence, c'est comme des brocolis, juste excellent ». La fleur en revanche sent « le pipi de chien diabétique ». Le seul hic. « Ce qui est fabuleux dans la berce, ce sont ses fruits, c'est notre gingembre indigène avec des propriétés proches du ginseng ».



Voilà la stellaire moyenne, une des plus fines salades qu'il connaisse avec un petit goût de noisette. Ceux qui veulent du plus consistant peuvent toujours se rabattre sur les glands.

Avec le sureau, François Couplan aime mitonner des veloutés. Au passage, il a un petit mot pour le bon vieux lierre terrestre. Une jeune fille intervient pour signaler : « Pour ceux qui veulent goûter, on propose du sirop de lierre terrestre, juste à côté des aphrodisiaques ». Eh oui, les plantes peuvent nourrir, mais aussi, dit-on, faire grandir les désirs. ■

