

# François Couplan: « Les plantes sauvages, c'est du sérieux »

Par Isabelle Spaak

Mis à jour le 18/05/2019 à 07:00

Publié le 18/05/2019 à 07:00



**INTERVIEW - L'ethnobotaniste a participé à l'apparition des herbes et autres racines dans l'assiette des chefs. Il plaide désormais pour qu'on les traite avec plus de respect.**

Dans son enfance, François Couplan a été initié par sa mère, une alpiniste chevronnée, à la cueillette des champignons, fraises des bois, pissenlits et autres plantes sauvages ramassés sur les plateaux à vaches. À 8 ans, ce petit Parisien pur jus se rêvait conducteur de métro ; à 18, il se fait virer du lycée Buffon - «La chance de ma vie», concède-t-il. Car cette sortie des clous en mai 68 l'a forcé à reconsidérer son avenir. Quelques mois en Suisse auprès d'un oncle philosophe, plusieurs années aux États-Unis où il vit une partie du temps dans les forêts de la côte Ouest à se nourrir de ce qu'il trouve, «des feuilles, des feuilles, des feuilles...» et, à son retour en France, l'intérêt du paléoanthropologue Yves Coppens, qui souhaite bénéficier de son expérience pour tenter de comprendre de quoi se nourrissait Lucy. Depuis cinquante ans, François Couplan se consacre à la réhabilitation des plantes sauvages dans l'alimentation. Auteur d'une dizaine de manuels sur le sujet qui font autorité auprès du grand public et des cuisiniers, l'ethnobotaniste de réputation internationale plaide désormais pour une «gastronomie sauvage» cohérente et responsable.

**LE FIGARO. - Vous avez contribué à l'apparition des plantes sauvages au menu de nombreuses tables étoilées, parmi lesquelles celle de Marc Veyrat. Que pensez-vous de leur «banalisation» dans l'assiette?**

**François COUPLAN. - Marc Veyrat**, avec qui j'ai publié un *Herbier gourmand*, a réussi le pari de faire entrer les herbacées dans la haute gastronomie et de les faire payer au prix fort. C'est devenu une mode. On s'en gargarise sans en percevoir le sens. De façon générale, leur

utilisation est mal maîtrisée. On se copie. On cherche des produits exotiques et rares. En ce moment, c'est la vogue du citron caviar. Quel intérêt? Il ne faut pas oublier qu'une plante sauvage est, par définition, «sauvage». En ramasser est la chose la plus simple qui existe mais il faut dire merci, ne pas négliger l'aspect «sacré» de sa cueillette, la communion respectueuse avec la nature. Pour moi, les plantes sauvages, c'est du sérieux. Ce n'est pas un ingrédient comme un autre qu'on achète à Rungis pour décorer. L'ail des ours ramassé à la faucheuse et importé des pays de l'Est, un brin de stellaire au bord de l'assiette... ça ne m'intéresse pas.

**« Si des chefs viennent me demander conseil, je les emmène sur le terrain. Ils doivent s'adapter à ce que je leur propose, et non le contraire »**

François Couplan

**Vous déplorez le fait que les sociétés occidentales aient souvent perdu le contact avec la nature pour se nourrir?**

Depuis le Moyen Âge, la nourriture est un marqueur social. Manger des haricots vert signifiait qu'on était riche. Se nourrir d'orties, qu'on était misérable. Bien sûr, on a redécouvert les qualités gustatives des fleurs, des racines et de ce qui pousse spontanément. Mais il faut réapprendre à les connaître. Au Japon, par exemple, les plantes sauvages font partie du mode de vie. Un jeune Tokyoïte, adepte de manga, n'hésitera pas à sortir de Tokyo pour récolter des herbes comestibles dans la montagne. De même, en Grèce, le fameux régime crétois est composé en grande partie de plantes sauvages cueillies par les Grecs autour de chez eux.

**La nouvelle génération de chefs continue de faire appel à vous. Avec lesquels vous sentez-vous en phase?**

Si des chefs viennent me demander conseil, je les emmène sur le terrain. Ils doivent s'adapter à ce que je leur propose, et non le contraire. Je voudrais pouvoir les convaincre de ralentir et qu'ils comprennent la nécessité de s'initier aux qualités gustatives mais aussi nutritionnelles des plantes sauvages pour en faire le centre du plat et non plus un accessoire. Ce n'est pas évident. Parmi ceux que j'ai conseillés, Alexandre Lechêne, du Roc Alto à l'Alta Peyra (Saint-Véran), est particulièrement doué. Et je suis admiratif du Mexicain Indra Carrillo, à La Condesa (Paris). L'un des chefs les plus inventifs du moment.

***Plantes sauvages comestibles. Cueillir la nature parmi les prés et les bois, de François Couplan, Larousse, 450 p. 24,95€. [www.couplan.com](http://www.couplan.com)***

---

**Attention, toxique!**

N'ayez pas peur, conseille François Couplan. Néanmoins, avant de se lancer dans la cueillette, il met en garde contre quelques confusions fréquentes. Le laurier-rose confondu avec le laurier-sauce. Les fleurs, l'écorce et le bois du premier sont potentiellement mortels. Les feuilles de muguet prises pour de l'ail des ours. Toute la plante, surtout les fruits, est l'une des plus toxiques de notre flore. La petite ciguë dont les feuilles ressemblent à du persil non frisé. L'amalgame entre les petites baies noires juteuses et à haute teneur alcaloïde de la belladone et les myrtilles.

Isabelle Spaak