

L'omelette aux herbes sauvages : la recette de François Couplan

L'ethnobotaniste a étudié les plantes sauvages comestibles dans le monde entier et révélé leurs vertus gustatives à de nombreux chefs. Lui-même en tire profit pour concocter son omelette aux « mauvaises herbes ».

Par [Camille Labro](#) Publié le 13 mars 2020 à 12h00



L'omelette aux herbes sauvages préparée par François Couplan. Julie Balagué pour M Le magazine

Pour 4 personnes

- 1 gros oignon rouge,
- 1 gros oignon jaune,
- 2 gousses d'ail,
- 6 à 8 belles poignées d'herbes sauvages (orties, stellaires ou mourons des oiseaux, pariétaires, laitrons des champs, pissenlits...), et, si besoin, pour donner du corps, 1 ou 2 poignées de fanes (radis, navets, betteraves...),
- 6 œufs,
- 100 g de comté corsé,
- 20 g de beurre salé,
- Huile d'olive,
- Sel marin

La préparation

Peler les oignons et les émincer finement. Peler et hacher l'ail. Laver et égoutter les herbes sauvages, retirer si besoin les tiges dures et ciseler les feuilles. Couper le comté en petits morceaux.

La cuisson

Dans une grande poêle, faire suer les oignons émincés dans un filet d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les herbes et les faire revenir doucement.

Ajouter le beurre, l'ail haché puis les morceaux de comté, en remuant doucement. Dès que le fromage est fondu, verser les œufs rapidement fouettés par-dessus, mélanger et saler légèrement. Laisser cuire jusqu'à ce que les œufs soient juste pris, soit en mélangeant un peu pour obtenir une brouillade, soit sans remuer pour une omelette.

Déguster aussitôt, avec une salade bien assaisonnée.

Lire aussi [François Couplan : « Consommer des plantes sauvages développe une certaine forme de compréhension du monde »](#)

Camille Labro