



Dossier du mois



Terre et Nature

Jeudi 16 décembre 2004

Ethnobotaniste, François Couplan encourage chacun de nous à s'initier à la cueillette des plantes sauvages, pour découvrir un univers de saveurs et de vertus

Plantes sauvages : Garde-manger naturel

« Il y a encore pas mal de plantes, en ce moment. Les gelées n'ont pas été trop fortes: vous pouvez en ramasser. » Avec à son actif de nombreuses années d'expérience et trente-quatre livres consacrés aux plantes, l'ethnobotaniste François Couplan, docteur ès sciences au Muséum d'histoire naturelle de Paris, est considéré comme un expert en la matière. Le public ne s'y trompe pas et fréquente avec assiduité ses conférences et ses stages sur le terrain. Comme à Aigle (VD), où, dernièrement, invité par l'Espace Prévention, il a abordé le thème « Que nous apportent les plantes sauvages? » devant une salle comble.



De l'ortie à la stellaire

« L'homme ne peut pas vivre sans se nourrir de végétaux. Pendant quatre millions d'années, il s'est nourri de plantes sauvages. La cueillette s'est maintenue très longtemps, en même temps que l'agriculture. C'est une tradition qui s'est perdue depuis peu. Pourtant, si l'on regarde le problème en face, la nature fournit une abondance de plantes qui suffiraient largement à nourrir la population mondiale. Aujourd'hui, je ne fais que rafraîchir les mémoires. La plupart des apprentis cueilleurs se familiarisent avec le monde des végétaux en commençant par les plantes les plus banales. Banales, mais précieuses, comme le souligne François Couplan: « Prenez les orties. Elles contiennent sept fois plus de vitamine C que les oranges. S'il ne fallait garder qu'une seule plante, pour moi, ce serait celle-là. Elle possède une multitude de vertus, se trouve partout, et s'accommode de multiples façons. Par exemple hachée

avec du beurre, de l'huile d'olive, du sel et un jus de citron, c'est un régal ! Un autre végétal des plus courants est l'égopode, aussi appelé l'herbe au goutteux. C'est la mauvaise herbe par excellence, qui adore les motoculteurs! Coupez-la et elle repoussera de plus belle. Eh bien! avec ses petites feuilles, vous pouvez réaliser des salades parfumées. On en fait aussi de très bons gratins. Et le goût de sa fleur blanche rappelle celui de la carotte. C'est la plante idéale. » L'ethnobotaniste le souligne souvent : la prévention est l'un des aspects fondamentaux de l'alimentation. Dotées de protéines équilibrées en acides aminés, les plantes sauvages représentent une source de santé et une infinité de saveurs.



Saine gourmandise

C'est cet aspect qui captive François Couplan depuis son plus jeune âge : « J'en consomme une trentaine d'espèces différentes. Mais, au fil de l'année, on peut en ramasser jusqu'à deux cents. Certains chefs cuisiniers font des choses exceptionnelles à base de plantes. C'est de la gourmandise saine ! »

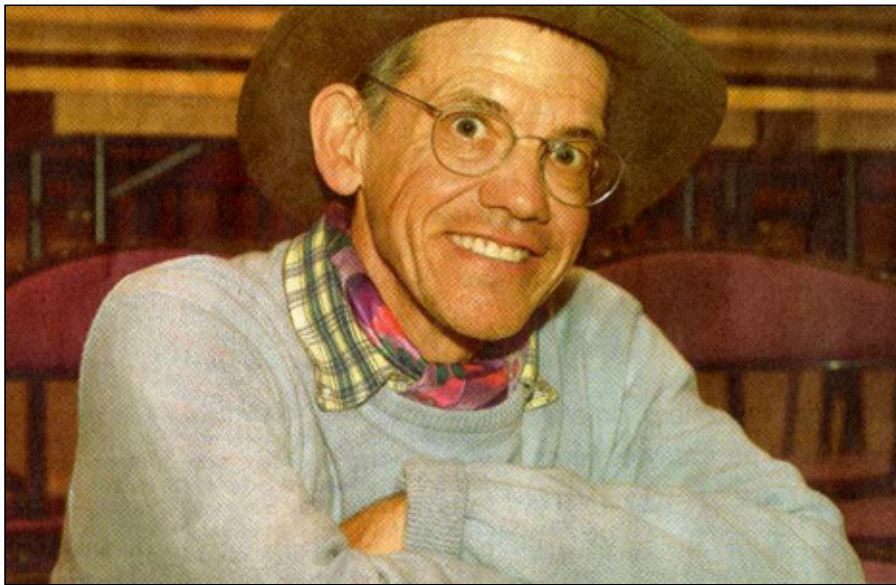
L'homme devient intarissable lorsqu'il s'agit de décrire le goût d'huître de la bourrache dont on peut tirer « le vin des dieux », ou l'arôme de champignon qui se dégage du plantain lorsque l'on froisse ses feuilles pendant quelques instants. Cette plante médicinale de première importance dans la trousse de secours de la nature ne se contente de désinfecter, d'aider à la cicatrisation et de dissoudre le venin : elle parfume aussi subtilement les potages et les plats.

Régime crétois

Si certaines plantes, comme la rhubarbe, le pissenlit ou l'épinard sauvage sont encore couramment cueillies, d'autres ont sombré dans l'oubli en Europe occidentale. Dans certaines régions tant, comme en Crète, la tradition de la cueillette est encore fortement ancrée dans les habitudes. Base du fameux régime crétois, la consommation de plantes semble un gage de santé.

« Tous les goûts sont dans nature. Prenez les rosettes de coquelicots, elles sont universellement ramassées dans les régions méditerranéennes. C'est succulent. Très croquant, avec un goût fin. Même à l'état de fleurs, le coquelicot n'est pas toxique contrairement à ce que l'on dit. On utilise ses graines comme celles du pavot. »

Véritable encyclopédie vivante, l'ethnobotaniste partage son savoir avec un naturel désarmant. Mais n'attendez pas de lui qu'il vous mâche la besogne dans les stages qu'il organise, en Suisse comme en France : « Je ne vendrai jamais de plantes mais je donnerai à ceux qui le désirent la possibilité d'aller les ramasser. Parce que, d'abord, cela fait prendre de l'exercice, et que, ensuite cela permet de développer une table relation entre la plant et le cueilleur. »



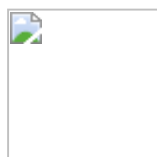
François Couplan est une véritable encyclopédie vivante des plantes.

Cueillir avec précautions

Tout le monde peut ramasser les plantes. Elles poussent partout et se renouvellent constamment. Se lancer dans la cueillette ne doit pourtant pas se faire sans précautions. François Couplan conseille de débiter en apprenant à reconnaître quelques plantes faciles et impossibles à confondre. Ensuite, il faut apprendre par cœur les plantes toxiques. Elles ne sont pas nombreuses, mais il faut les retenir systématiquement pour éviter les confusions. «La meilleure façon de procéder est de se rendre sur le terrain avec quelqu'un qui s'y connaît et qui peut vous permettre de rencontrer les plantes, sans risque. Petit à petit il vous faut trouver vos repères, vous familiariser avec les différentes espèces et développer une relation avec la plante.» Ce n'est qu'à ces seules conditions que vous serez ensuite ouvert sans restriction le garde-manger du Bon Dieu !

M. B.

HAUT DE PAGE



François Couplan & Françoise Marmy
CH-1692 MASSONNENS
+41 (0)26 653 19 78 - Fax : +41 (0)26 653 27
47

Haut Ourgeas / F-04330 BARRÊME
+33 (0)4 92 34 25 29

Site web : www.couplan.com / e-mail : fc@couplan.com

WebMaster : **Küng Roland**  **Link** -  **Natur**

dernière mise à jour le lundi 5 novembre, 2007 9:45