

PORTRAIT

## Plantes sauvages : la drôle de cuisine de François Couplan

A 72 ans, l'ethnobotaniste François Couplan continue à courir les plaines et les montagnes à la recherche de ces plantes sauvages comestibles qu'il connaît comme sa poche et cuisine de mille manières avec son épouse, une cheffe japonaise. Il a fait école auprès des plus grands chefs.



(© Morgane Fadanelli pour « Les Echos Week-End »)

Par **Claude Vincent**

Publié le 21 oct. 2022 à 06:00 | Mis à jour le 21 oct. 2022 à 09:13

Pour certains, la pandémie de Covid a été bénéfique. Comme pour François Couplan et son épouse Keiko Imamura. « Lors du premier, en mars 2020, nous nous sommes

*réfugiés deux mois dans notre chalet de montagne, avec quelques ingrédients de base comme des carottes, des oignons, de l'ail ou du fenouil, un peu de farine, du fromage, du yaourt, et nous avons vécu en cuisinant les plantes sauvages comestibles qui poussaient dans notre jardin de 6.000 m<sup>2</sup>. Des soupes, des gratins, des biscuits et des desserts, des boissons... Nous étions au printemps, on n'a manqué de rien et ça ne nous a coûté que 5 euros par jour pour nous nourrir tous les deux ! »*

Les deux acolytes, il est vrai, ne sont ni des amateurs, ni des inconnus. François Couplan est un ethnobotaniste, docteur ès sciences mondialement réputé et incontournable spécialiste des plantes sauvages comestibles (ou non !), Keiko Imamura est une cheffe de cuisine qui compose à sa façon avec talent le Japon et la France dans le bol et l'assiette.

### **« Manger les plantes vous transforme »**

De ce confinement est sorti un nouveau petit livre de 65 recettes. On y apprend à préparer un raïta indien au yaourt et à la pimprenelle, ce condiment sauvage légèrement astringent qui fleure bon le concombre et la noix verte mais qui a succombé en cuisine aux assauts du persil domestiqué (voir recette en encadré). Ou cette sympathique et poétique salade aux feuilles de nombril de Vénus, une crassulacée aux propriétés cicatrisantes. Et encore ces tuiles au mélilot, une fabacée qu'on peut confondre avec la luzerne et dont les notes vanillées séduisent les chefs locavores tel **Victor Mercier, l'étoilé de « Fief »**, à Paris. Et même cette « sole végétale » à base de feuilles de consoude - à consommer avec modération en raison des alcaloïdes qu'elle renferme - cuite à la poêle dans une pâte à crêpe.

## Le raïta à la pimprenelle

La petite pimprenelle se récolte dans les prés secs et sur les bords des chemins ensoleillés. La grande pimprenelle, une espèce voisine, se trouve plutôt dans les prairies humides ou les bords des cours d'eau. Toutes deux ont des propriétés astringentes. On les utilisait autrefois comme hémostatique.

Ingrédients : deux poignées de feuilles fraîches de pimprenelle, deux pétioles de céleri, un petit oignon cru, quatre pots de yaourt, sel, carvi.

Recette : hachez les feuilles de pimprenelle, les pétioles de céleri et l'oignon cru ; ajoutez le yaourt, salez, parfumez de carvi (facultatif) écrasé ; servez très frais.

(D'après *L'Herbier à croquer*. Exuvie Editions)

Un livre qui s'ajoute à la longue liste - une cinquantaine publiée - de ceux écrits par cet auteur prolifique. Pas étonnant quand, à 72 ans et presque autant d'années passées à écumer les campagnes, les forêts et les montagnes du monde entier, on a accumulé tant de connaissances et d'expérience sur les plantes sauvages, leurs bienfaits pour la santé et dans l'assiette. « *Les manger est d'ailleurs pour moi un point de départ essentiel, car au-delà de l'intérêt gustatif et nutritif, c'est une piste de réflexion pour percevoir le monde différemment* », nous confie tout sourire François Couplan, dans son « refuge » du Quartier latin, un petit appartement parisien où, à l'asiatique, on enfile sur le seuil de la porte les chaussons que propose son épouse.

« *Sans cela, sans manger les plantes, les ingurgiter, je ne serais pas le même. Vous les transformez et elles vous transforment. Du seul point de vue nutritionnel, l'amidon, le gras, vous savez où le trouver, mais les micronutriments, c'est moins évident. Or chaque fois que je me fais une salade de plantain, de berce ou d'égupode, mon organisme s'en gorge abondamment. Et leur concentration dans la plante est telle que, même cuites, elles en ont encore suffisamment à nous donner. Les plantes sauvages sont la nourriture végétale de base de l'être humain* », rappelle François Couplan.

## Du rock à la poésie champêtre

Pour lui, le chemin de traverse a commencé très jeune. Au bord des chemins et des sentiers de Savoie, où il allait en vacances, et de la région parisienne, où il habitait. *« Avec mes parents on ramassait des pissenlits, des champignons, ces actions étaient valorisées. Et quand on revenait à l'hôtel avec des girolles qu'on confiait à un chef pour qu'il nous concocte une omelette avec, je me sentais assez fier, avec un petit sentiment de supériorité sur les autres clients »*, s'amuse avec le recul l'ethnobotaniste. Cette sagesse souriante, joyeuse et apaisée qu'il puise aujourd'hui dans la nature contraste avec une jeunesse plutôt débridée et rebelle.

*« J'ai vécu mai 1968, ma vie parisienne c'était le rock et la 'défonce'. Je ne voulais rien faire d'autre que de la musique, fumer et draguer »*, se souvient l'ancien élève - viré - du lycée Buffon. Au final, cependant, cela s'est payé d'une bonne dépression. *« Un médecin m'a fait faire de la relaxation, c'était meilleur qu'un joint ! Il m'a dit d'aller au vert et je suis parti à Bains-les-Bains, dans les Vosges, où mon père dirigeait le centre thermal. Là, j'ai fait une rencontre déterminante : Henri Martin, un botaniste de 80 ans, instituteur. Il m'envoyait cueillir les plantes avec toutes les indications. Un vrai défi, je n'y connaissais presque rien mais je ne revenais pas avant de les avoir trouvées. Au retour, sa femme nous servait un verre de vin de noix pendant qu'il nous disait l'un de ses poèmes. »*

### **« Des jours entiers en forêt »**

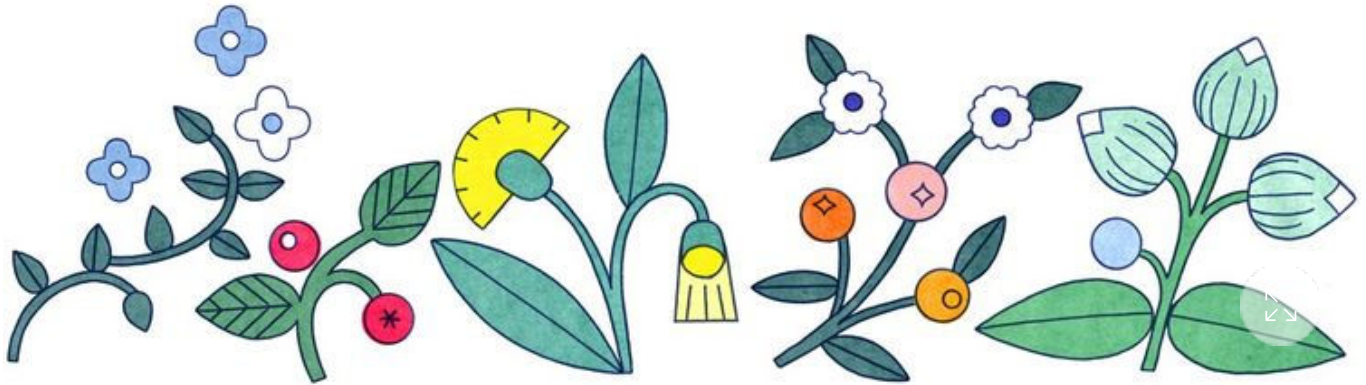
Autre rencontre importante, sur sa route, celle d'un oncle par alliance, dans les Alpes-de-Haute-Provence qui, lui, avait tout quitté pour devenir berger et végétarien. *« On écumait les garrigues »*, raconte François Couplan. C'est à 20 ans que l'appel de la nature va être impératif et définitif.

*« Je voulais y vivre en immersion, ce que j'ai fait d'abord un peu en Corse, où j'ai posé les bases de ma méthodologie, puis dix ans aux Etats-Unis. L'eau, l'air, on en trouve, mais la nourriture, c'est plus dur. Je partais des jours entiers en forêt loin de la civilisation avec un peu de farine, d'huile d'olive, de sel et je complétais avec les plantes et les baies sauvages. J'ai compris qu'on a besoin de très peu pour vivre et qu'en survie, même la moindre bouillie du matin est un mets de roi. »* Cette idée de se sentir chez lui en pleine nature quelles que soient les circonstances ne l'a plus jamais quitté.

### **Avec Marc Veyrat, un tandem de choc**

Sa cuisine des plantes, elle, se formalise aux Etats-Unis, à Eugene, dans l'Oregon.

*« J'ai bénéficié d'un double avantage : l'intérêt des Américains pour la cuisine française classique, que je savais faire, et pour la nature dans cette période post-hippie. J'alliais les deux. Sorte de chef à domicile, j'allais chez les gens préparer des crêpes farcies à la béchamel et aux feuilles de moutarde sauvage, des quiches au fenouil sauvage, des desserts aux figes de Barbarie cueillies moi-même... J'en profitais pour leur parler des plantes sauvages comestibles, on buvait mes paroles. »*



(© Morgane Fadanelli pour « Les Echos Week-End »)

Une autre rencontre va aussi beaucoup compter pour approfondir cette « gastronomie sauvage » que propose François Couplan. Celle avec Marc Veyrat. *« Je lui dois un peu ma carrière »*, nous confie le chef au grand chapeau noir, dont la signature culinaire, marquée par les herbes, les plantes et les fleurs de montagne lui a valu deux fois trois étoiles Michelin et deux fois un 20/20 au Gault & Millau. Inégalé jusqu'à présent.

*« Couplan, je l'admire beaucoup, c'est un intellectuel de la plante, un philosophe de la nature, il m'a beaucoup appris en botanique. Et puis, il est très gourmand ! »* ajoute

Marc Veyrat qui, pourtant, gamin des montagnes, cueillait l'épinard sauvage et le cumin des prés avec sa grand-mère. *« Il y a des années, on m'a parlé de ce personnage qui faisait manger des plantes aux gens. Il éditait la petite revue 'Le Plantivore' et avait publié une Encyclopédie des plantes sauvages comestibles. Une révélation. Ces plantes m'étaient familières mais il me donnait tout ce qu'il fallait savoir, jusqu'à l'odeur de mandarine et de noix de coco de la berce quand on la coupe ! En fait, je sentais la nature mais je ne la théorais pas. »*

## **Défis créatifs sur les alpages**

Il faudra dix ans avant qu'ils se rencontrent et, quelque temps plus tard, écrivent ensemble l'*Herbier gourmand*, en 1997. *« On s'est bien amusé, je lui apportais des trucs qui puent, qui piquent, comme l'épiaire des bois à l'odeur de serpillière usagée. Il a senti la feuille, ne l'a pas repoussée par dégoût mais l'a froissée entre ses doigts en me disant 'ça sent la pomme de pin, le sous-bois, le cèpe' et c'était vrai »*, se rappelle François Couplan. Marc Veyrat en fera un *« consommé de cèpes virtuel »*.

Aujourd'hui, le chef reconnaît que cette rencontre, ces défis lancés sur les alpages et même les bords de mer ou les terrains vagues - imaginer sur le champ des recettes inédites avec la récolte - ont stimulé sa créativité. *« Les idées jaillissaient. Et il m'a aidé à dresser les bases, les fortifications, les remparts, le cadre de cette cuisine aromatique et environnementale que je défends »*, reconnaît Marc Veyrat dans son autobiographie *Un chemin de fleurs et d'épines* (voir encadré).

## **Les grands chefs sont séduits**

Cette cuisine des plantes sauvages, au contact de Couplan, a essaimé chez les chefs du monde entier, de Jean-Georges Vongerichten à New York à Carlo Crisci en Suisse, de Chris Hruskova à Londres à Jean-Marie Dumaine en Allemagne et René Redzepi à Copenhague. Parfois avec une propension à les utiliser, en particulier les fleurs, à titre décoratif. *« Elles ont la cote en cuisine pour cela, mais c'est dommage d'oublier leur intérêt gustatif, comme le côté épicé de la fleur de capucine qui évoque la moutarde, le petit goût d'huître de la fleur de bourrache. Et leur intérêt nutritionnel est moindre, il est surtout situé dans les feuilles »*, précise François Couplan.

A Chamonix, **le chef à domicile Philippe Convers** a lui aussi attrapé le virus lors d'un

stage avec l'ethnobotaniste. Aujourd'hui, il va récolter ses plantes, « *aux goûts forts, prononcés, bien marqués* » avec les clients et, s'ils le désirent, les cuisine avec eux. « *François Couplan est une bible en termes de connaissances. C'est aussi un excellent pédagogue qui donne tous les moyens pour ne pas confondre les plantes, des faux amis jusqu'aux plantes toxiques comme l'oenanthe safranée, qui ressemble à la carotte sauvage. En fait, il nous remet dans le droit chemin. Il a des yeux partout et ne fait qu'un avec la nature, avec les saisons, le terrain. Il a une approche qui mobilise la vue, le toucher, l'odorat, le goût, l'ouïe...* », explique Philippe Convers. Dans son dernier ouvrage, *Emerveillez-vous !*, François Couplan propose un formidable voyage sensoriel au coeur de ce monde végétal avec lequel il fait corps et âme depuis des décennies.

## **Une immense diversité**

Ces proximités entre plantes, ces risques de confusion, sont aussi la rançon de l'extrême diversité des plantes sauvages, comestibles ou non. Selon ce spécialiste, en Europe, sur une flore d'environ 12.000 espèces vasculaires (plantes à tiges, feuilles et racines, possédant des vaisseaux permettant la circulation d'eau), plus de 1.600 plantes sauvages ont été recensées comme étant ou ayant été consommées par l'homme. Et, estime-t-il, quelque 80.000 sur l'ensemble de la planète.

Quant au seul territoire de la France métropolitaine, c'est un bon millier des 4.800 végétaux divers qui pourraient s'avérer comestibles. « *A comparer avec la petite trentaine de végétaux, tous cultivés, utilisés en moyenne par l'Occidental. Et rappelons-nous que, dans le monde, 29 espèces seulement représentent 90 % des denrées alimentaires végétales* », s'exclame François Couplan.

## **L'exemple du Japon**

Pourquoi avons-nous à ce point oublié l'usage des plantes sauvages ? Cela commence par ces quelques grains mis en terre il y a un peu plus de dix mille ans, estime notre ethnobotaniste. Bref, la culture et la sédentarisation. Il ajoute aussi, plus près de nous, en Europe occidentale dès la fin du Moyen-Âge, une dévalorisation de la cueillette et de sa consommation au sein de la société féodale. Une tâche de manant, de paysan, pour une noblesse avide de raffinement, de gibier, d'épices et de produits venus de pays lointains. Un effet statutaire qui n'a fait que s'approfondir avec l'introduction de nouveaux végétaux rapportés des expéditions lointaines, les révolutions industrielles

et sociales, l'urbanisation...

« *Notre nourriture moderne reflète encore celle de seigneurs féodaux* », estime François Couplan, qui mentionne aussi les religions monothéistes, lesquelles « *justifient la prise de pouvoir de l'homme sur la nature* », et donne le Japon en contre-exemple. « *Ce pays est très imprégné de shintoïsme, relié au culte que les chasseurs-cueilleurs vouaient aux esprits de la nature. Là-bas, la cueillette et la consommation sont encore très présentes et valorisées, c'est considéré comme un véritable cadeau* », insiste François Couplan tout en échangeant un sourire avec son épouse Keiko.

## **Stages de « survie douce »**

« *Chaque 7 janvier, les Japonais dégustent la nanakusa gayu, la bouillie de riz aux sept herbes. Soit ils vont les cueillir en montagne, soit ils les achètent au supermarché* », raconte Keiko Imamura. Cheffe, elle cuisinait les plantes dans une auberge de montagne et, au cours d'un voyage, elle a été étonnée par la faible attirance des Européens pour les végétaux sauvages et leur utilisation culinaire. « *Keiko, de par sa culture, a une compréhension intrinsèque du produit, une vision plus intégrative qui permet d'équilibrer la nutrition, d'harmoniser le plat, le repas...* », salue François Couplan.

Aujourd'hui, c'est elle qui cuisine lors des week-ends et des semaines de « gastronomie sauvage », des semaines en pleine nature et des stages de « survie douce » de découverte en région parisienne, en Haute-Provence ou en Suisse ( [voir sur le site couplan.com](http://le.site.couplan.com) ). Pour les hôtes, c'est une façon de retrouver un ancrage dans une réalité plus rassurante. Les plus accros, désireux d'aller plus loin, peuvent suivre une des formations proposées par le Collège pratique d'ethnobotanique créé en 2008. Une école qui a formé plus de 50 personnes qui, elles aussi, enseignent désormais la nature selon Couplan. A la fois peu, à la fois beaucoup.

## **Cueillir sans détruire**

- Ne récoltez jamais une plante rare, ou peu abondante à l'endroit où vous trouvez. Vérifiez qu'elle n'est pas sur la liste des espèces protégées.
- Ne ramassez jamais de plantes en haute montagne, dans les tourbières, sur



les falaises et les zones à végétation spéciale.

- Limitez-vous à des espèces communes et abondantes. Les « mauvaises herbes » sont souvent les meilleurs légumes sauvages. Assurez-vous qu'elles n'ont pas été arrosées d'herbicides.

- Ne déracinez pas les plantes, sauf à vouloir en utiliser la partie souterraine. Et dans ce cas uniquement pour une espèce très répandue et prolifique.

- Cueillez délicatement pousses, feuilles ou fleurs entre le pouce et l'index en les coupant avec l'ongle. Ne prélevez que la partie que vous consommerez.

- Ne ramassez que ce que vous comptez utiliser dans l'immédiat.

- Employez des sacs de toile ou de papier, ne les laissez pas au soleil.

(D'après *L'Herbier à croquer*. Exuvie Editions)

## A lire

*Emerveillez-vous !*, par François Couplan. LLL (Les Liens qui Libèrent), (2022), 366 p., 22,80 euros.

*Ce que les plantes ont à nous dire*, par François Couplan. LLL (2020), 366 p., 9,90 euros.

*L'Herbier à croquer*, par François Couplan. Exuvie Editions (2022), 185 p., 25 euros.

*Découvrir et utiliser nos plantes sauvages comestibles*, par François Couplan. Glénat (2021), 192 p., 25 euros.

*Déguster les plantes sauvages*, par François Couplan. Sang de la Terre (2017), 283 p., 28 euros.

*Cueillette gourmande autour du mont Blanc*, par Sébastien Perrier. Glénat (2022), 166 p., 19,50 euros.

*Sur la piste des herbes sauvages*, par Elsa Lévy et Charlotte Staber. CFC-Editions (2022), 175 p., 17 euros.

*Le génie des plantes*, par Beronda L. Montgomery. Vuibert (2022), 203 p., 15,90 euros.

*Un chemin de fleurs et d'épines*, par Marc Veyrat. Michel Lafon (2017), 300 p.,

18,95 euros.

**LIRE AUSSI :**

- **Comment la folie végane s'est emparée de Tel Aviv**

**Claude Vincent**