



La Cuisine des Mauvaises Herbes™

François Couplan et les plantes sauvages

Ethnobotaniste, baroudeur de la Survie Douce,
Docteur ès Sciences du Muséum National d'Histoire Naturelle à Paris,

François Couplan sera à Tournai

- pour une conférence-rencontre unique le Jeudi 29 Mai 2008 :
« Les plantes sauvages au XXI^e siècle, un nouvel art de vivre »,
Découvrir les plantes sauvages, c'est retrouver la nature,
Ses plaisirs et les fondements de la civilisation.
Elles nous proposent même les clés de notre avenir...

- pour des balades-cueillettes et leçons de cuisine sauvage
Le Mercredi 28 Mai, le Jeudi 29 Mai et le Vendredi 30 Mai 2008

Info et réservation :

Conférence :

Maison de la Culture de Tournai téléphone 069/25.30.80

Balades :

« La cuisine des Mauvaises Herbes »

info@itcgreen.com - téléphone 069/235 999





La Cuisine des Mauvaises Herbes™

COMMUNIQUE DE PRESSE

“Les plantes sauvages regorgent d’énergie vitale”,
Ainsi parle François Couplan, ethnobotaniste – globe-trotter

Celles-ci ont l’art de nous énerver car elles poussent souvent là où elles ne devraient pas...

Là où nous ne les voulons pas, plutôt.

Et pourtant !

Elles poussent toutes seules : il n’y a qu’à se baisser pour les récolter.
De saveurs étonnamment variées, elles ont aussi le pouvoir de guérir.

François Couplan en a compris l’intérêt dès son plus jeune âge.
Et depuis plus de trente ans, il fait partager sa passion sous forme de stages de découverte en pleine nature.

Tout en bourlinguant dans bien des régions du monde pour recenser les usages traditionnels des végétaux, il a obtenu son doctorat ès sciences au Muséum national d’histoire naturelle de Paris.

Les plantes sauvages sont le fil conducteur de sa vie.
Elles l’ont amené à inspirer et collaborer avec les chefs cuisiniers les plus étoilés de la planète.
Il a consacré aux plantes sauvages de nombreux ouvrages dont une ‘Encyclopédie des plantes comestibles de l’Europe’ et le ‘Petit Larousse des Plantes qui guérissent’.

Aujourd’hui, il vient à Tournai (Belgique),
- pour une conférence-rencontre unique :
« Les plantes sauvages au XXI^e siècle, un nouvel art de vivre »
Le Jeudi 29 mai 2008, à 20h à la Maison de la Culture de Tournai
- pour des balades-cueillettes et leçons de cuisine sauvage
Le Mercredi 28, Le Jeudi 29 et le Vendredi 30 Mai au Mont St. Aubert

Info et réservation :

Conférence :

Maison de la Culture de Tournai téléphone 069/25.30.80

Balades :

« La cuisine des Mauvaises Herbes »

www.itcgreen.com info@itcgreen.com - téléphone 069/235 999



Les plantes sauvages au XXI^e siècle, un nouvel art de vivre

Conférence-rencontre avec F.Couplan, le Jeudi 29 mai 2008, à Tournai :

Peu attiré par les études formelles, adolescent guitariste et compositeur de musique, F.Couplan rencontre à vingt ans un instituteur de plus de quatre-vingts ans, membre de la Société Botanique de France. Son chemin de vie à la découverte des plantes est tracé pour en faire un ethnobotaniste de renommée mondiale.

Manger bio gratuitement ? C'est possible !

La rencontre de l'instituteur sera suivie de celle d'un oncle en Provence. Celui-ci va l'entraîner dans de longues randonnées de cueillettes de tendres plantes, d'herbes et de légumes sauvages qui finiront par faire l'essentiel de son alimentation.

La cueillette est naturelle, gratuite mais demande un effort personnel et des connaissances précises.

L'apprentissage se fera ensuite sans discontinuer : la Corse, pendant son service militaire, Les USA : New York avec Central Park (les fruits du liquidambar et du plaqueminer de Virginie, le plantain, les rosettes de pissenlit, les feuilles de lamier blanc ou de trèfle...), la Floride, le Texas, et autres Etats pour finir en Californie par vivre dans les grands espaces sauvages, seul pendant trois semaines avec ce que la nature lui offre gratuitement : des plantes comme la laitue des mineurs, cousine du pourpier, des glands de chêne riches en glucides, etc.

Rebelle au parcours scolaire classique, après cette formation sur le terrain, en 1982, il réalise, dans le cadre de l'Ecole Pratique des Hautes Etudes, un travail intitulé "les plantes sauvages comestibles en Europe" qui le mènera au diplôme d'ethnobotaniste. Il le complètera par un doctorat en sciences au Muséum National d'Histoire Naturelle à Paris.

Le succès de sa présentation de thèse à l'Institut de Paléontologie Humaine du Muséum est dû à la qualité de son travail mais certainement aussi au buffet à base de plantes sauvages dont voici le menu :

gambas à la tanaïsie, soupe de chalet au chénopode Bon-Henri, saumon au lierre terrestre, sauce gentiane, salade sauvage composée (feuilles de coquelicot, de stellaire, de chénopode blanc et d'arroche pourpre), gratin de berce, pannequets d'égoïpode, spirales de consoudes et de macre des étangs en sauce japonaise, crème de mélisse avec des brioches à la myrrhe odorante. Menu réalisé avec le chef cuisinier Jean Pierre Biojon, élève de Marc Veyrat, restaurateur triplement étoilé des bords du lac d'Annecy.

La grande cuisine se met au vert

Marc Veyrat, Michel Bras, Alain Passard, Jean Georges Vongerichten... F.Couplan : des rencontres d'exception pour réhabiliter les plantes dans notre alimentation. Des recettes simples comme une " confiture de kiwi et de melon à la fleur d'oranger" ou découvertes comme les "petites cocottes de légumes oubliés".

L'environnement végétal est un véritable garde-manger.

Au cours de rencontres, stages, ateliers et par ses livres, il explique de nombreuses recettes, menus qui révèlent à nos esprits et papilles, l'énorme potentiel de la nature. Nature que nous limitons trop souvent à quelques légumes proposés par une agriculture 'intensive' et restrictive des possibilités infinies qu'elle offre.

Le baroudeur de la survie douce

Vivre dans la nature? Voilà qui peut sembler éloigné des préoccupations de l'homme moderne dont le souci principal serait plutôt d'apprendre à survivre au milieu du béton.

Vivre en pleine nature, c'est d'être confronté à nos besoins fondamentaux : respirer, boire, manger, cuisiner, faire du feu, s'abriter,...

Par des sorties en groupe dans des lieux sauvages à ramasser les végétaux intéressants, à vivre libre, à préparer la nourriture en groupe, à se rassembler autour du feu, il fait découvrir la survie douce qui n'a rien à voir avec les opérations 'commando'. La survie douce permet de comprendre que nos habitudes créent nos difficultés et que la nature est notre mère nourricière et source de joies renouvelées. C'est une 'aventure' qui aide à développer une vision globale des liens universels, à vivre mieux.

Les plantes sauvages pour nous civiliser

En nous penchant sur les humbles végétaux(ortie, plantain, consoude,etc), il est clair que leur intérêt dépasse largement l'anecdote.

Variété de saveurs : les feuilles de plantain ont un goût de champignon, les cormes blettes, crémeuses, aromatiques et sucrées, évoquent un fruit tropical, la consoude trempée dans une pâte à crêpes et frite à la poêle rappelle étonnamment les filets de sole,...

Valeur nutritionnelle: l'ortie contient en poids sec plus de protéines que le soya; équilibrées en acides aminés, elles possèdent la même valeur que les protéines animales,...

Vertus médicinales : Hippocrate préconisait déjà il y a 2500 ans : " que ton aliment soit ton remède".

Découvrir les plantes sauvages, c'est retrouver la nature, ses plaisirs, et les fondements de la civilisation qui n'a rien à voir avec les gadgets et la people-isation : c'est un nouvel art de vivre pour le XXI e siècle.

A la rencontre des 'mauvaises herbes'

Une 'mauvaise herbe'? C'est une plante qu'on arrache parce qu'on en veut pas, parce qu'elle pousse là où elle ne devrait pas. Et pourtant, ces herbes sont l'expression de la nature.

Elles poussent toutes seules et il n'y a qu'à se baisser pour les récolter. Leurs saveurs sont variées, douces ou piquantes, souvent aromatiques, parfois teintées d'amertume, et permettent de préparer une multitude de plats savoureux.

F. Couplan, ethnobotaniste, docteur ès Sciences du Muséum National d'Histoire Naturelle à Paris, qui se consacre depuis plus de 30 ans à l'exploration du monde végétal, vient à Tournai, pour une conférence unique :

"les plantes sauvages au XXIe siècle, un nouvel art de vivre"
le **Judi 29 mai 2008** à 20h à la Maison de la Culture - Tournai

Il organisera aussi le **Mercredi 28 Mai, le Judi 29 Mai** et le **Vendredi 30 Mai** des balades-cueillettes et leçons de cuisine 'sauvage'

Info et réservation :
Conférence :

Maison de la Culture de Tournai téléphone 069/25.30.80

Balades :

« La cuisine des Mauvaises Herbes »

info@itcgreen.com - téléphone 069/235 999

www.itcgreen.com

LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

Dossier rédigé par Francois Couplan et paru dans Bioinfo

Qu'on se le dise : notre environnement végétal est un véritable garde-manger ! Bien plus qu'une gentille lubie, se nourrir de plantes sauvages représente en fait une autre approche de la nature.

Tout autour de nous, sauf là où béton et bitume règnent en maître, poussent spontanément de nombreuses plantes. Certaines se contentent de réjouir nos yeux, pour peu qu'on soit sensible à leur beauté, et de fournir l'oxygène indispensable à la vie. Mais bien plus de végétaux sauvages qu'on ne le pense possèdent aussi la vertu de nourrir notre corps. Et en approfondissant la question, on se rend compte qu'il s'agit d'une relation profonde, vieille comme le monde, d'amour et de haine entre l'homme et son environnement végétal.

D'après les spécialistes, cela fait environ trois millions d'années que les premiers membres du genre *Homo* sont apparus sur terre. Les premières traces d'agriculture ne remontant guère à plus de dix mille ans, on peut donc se demander de quoi l'être humain a pu se nourrir entre ces deux dates. L'image de nos ancêtres vêtus de peaux de bêtes et mangeant exclusivement de la viande n'a pas de fondement scientifique. Si la chasse a tenu une place considérable dans le développement social et technologique de l'homme, il semble bien établi que ce dernier consommait quotidiennement une abondance de végétaux, avec certainement d'importantes variations suivant les lieux et les époques. Mais la part de l'alimentation végétale des différents chasseurs-cueilleurs que l'on a pu étudier est, sauf quelques cas extrêmes, toujours de loin supérieure à celle du produit de la chasse. La moyenne se situe aux environs de 80% du total de la nourriture.

Pendant la plus grande partie de son existence, l'humanité s'est donc essentiellement nourrie de plantes sauvages. Même après l'apparition de la culture, d'abord localisée puis progressivement étendue, la cueillette continua à tenir une place non négligeable dans l'alimentation, en Europe comme ailleurs dans le monde, et ce, jusqu'à nos jours. Si son importance augmentait en périodes de famine, d'ailleurs paradoxalement dues à l'agriculture, il serait erroné de penser que les populations ramassaient les plantes sauvages à contrecœur : il s'agissait de traditions appréciées, source de vie.

Mais depuis la fin du Moyen Âge, la cueillette s'était trouvée de plus en plus dévalorisée. La société féodale était clivée en deux parties inégales et totalement opposées. L'immense masse des paysans se nourrissait de céréales et de légumineuses, de légumes rustiques qui poussaient sans difficulté sous nos climats, et de nombreux végétaux sauvages régulièrement récoltés dans la nature. À l'autre extrémité, les nobles, puis les bourgeois, consommaient principalement de la viande, du pain blanc, du sucre et des produits raffinés. Leurs légumes et leurs fruits étaient surtout d'origine exotique et la culture en était délicate, mais ils pouvaient se permettre, symbole d'un statut supérieur, d'avoir des jardiniers spécialisés pour les cultiver. Ce processus s'accrut avec les « grandes découvertes », où les expéditions lointaines rapportaient de tous les coins du monde de nouveaux produits végétaux. Il est intéressant de constater que ces produits forment la base de notre alimentation actuelle : la tomate, le haricot et la pomme de terre sont originaires d'Amérique, l'aubergine de l'Inde, l'épinard d'Iran,

etc. Ce n'est pourtant pas qu'ils soient meilleurs pour nous. Mais ce qui s'est passé est bien facile à comprendre.

La nourriture des paysans était fortement dépréciée. Ces rustres (du latin *rus*, campagne) qui se nourrissaient de « racines » semblaient à peine humains ! Dès que les révolutions économiques et sociales leur permirent de quitter leurs champs, ils montèrent en ville pour devenir ouvriers. Là, ils s'empressèrent d'adopter le mode de vie valorisé des bourgeois, et en particulier leur façon de s'alimenter. Par contrecoup, tout ce qui pouvait rappeler leur statut antérieur, douloureusement perçu comme inférieur, était oublié. C'est ainsi que se perdirent rapidement des traditions millénaires, enracinées dans une terre délaissée. Les légumes rustiques traditionnels, pourtant tellement bien adaptés à nos sols et à nos climats (par exemple le panais) cessèrent d'être cultivés. La cueillette était devenue une activité indigne de l'homme moderne, et les plantes qu'elle procurait se trouvaient liées dans le souvenir de ceux qui les avaient connues au spectre des disettes... Le développement progressif des industries agro-alimentaires allait également contribuer à ce processus d'appauvrissement en diminuant de façon radicale, par souci de simplification commerciale, le nombre d'espèces et de variétés disponibles.

Pourtant, les plantes sauvages ne manquent pas d'intérêt. Elles sont fortes, car elles poussent spontanément aux endroits qui leur conviennent le mieux et sont soumises aux lois de la sélection naturelle. Leur valeur nutritionnelle est généralement remarquable : ce sont d'extraordinaires concentrés de vitamines et de sels minéraux, d'oligo-éléments et d'antioxydants puissants, qui remplacent avantageusement les divers « compléments alimentaires » devenus tellement à la mode. Le cynorrhodon, faux-fruit de l'églaïtier, contient par exemple trente fois plus de vitamine C que le citron ! Les feuilles des légumes sauvages renferment aussi d'importantes quantités de protéines complètes, équilibrées en acides aminés essentiels : une véritable « bombe nutritionnelle »... trop méconnue pour avoir encore pu exploser. Il est d'ailleurs facile d'observer que ces végétaux rassasient rapidement. En plus de leurs vertus alimentaires, ils nous permettent de profiter de leurs propriétés médicinales, sous forme curative et surtout préventive. Les Anciens le savaient bien puisque Hippocrate disait déjà voici 2500 ans : « Que ton aliment soit ton remède ». Notons aussi que l'on préconise depuis l'Antiquité pour se sentir bien en soi même et dans son environnement de consommer essentiellement ce qui pousse en saison à l'entour de sa résidence. Que trouver de mieux pour cela que les plantes sauvages gorgées de force vitale ?

Aller chercher soi-même sa nourriture dans la nature n'est pas seulement un agrément. C'est aussi une source intarissable de bienfaits pour l'organisme. Marcher, respirer à fond, s'exposer au soleil et à l'air loin du stress urbain permettent de retrouver un équilibre indispensable, tant sur le plan psychique que physique. La cueillette des plantes sauvages est d'ailleurs une stimulation pour tous nos sens qu'elle nous aide à redécouvrir, car la vue, le toucher, l'odorat et le goût sont constamment sollicités. Et quelle joie dans la découverte d'un végétal nouveau, avec qui une véritable relation peut s'établir. C'est l'occasion de percer cet « écran vert » un peu inquiétant qui nous entoure. La nature devient ainsi bien plus qu'une notion abstraite, que l'on doit vaguement « protéger ». On ne peut, en fait, protéger que ce que l'on respecte, et respecter que ce que l'on connaît.

La flore européenne comprend environ 12 000 espèces de plantes vasculaires. Sur ce nombre, près de 1200, soit quelque 10%, ont été utilisés par nos ancêtres pour se nourrir, ce qui représente une variété remarquable par rapport à la cinquantaine de légumes et de fruits actuellement cultivés. Cette connaissance traditionnelle fait partie de notre patrimoine, et, à une époque où l'érosion génétique est à l'ordre du jour, il importe de ne pas le laisser perdre. Parmi ces végétaux oubliés figurent peut-être nos aliments de demain !

Aliments de santé, nous l'avons vu, mais aussi aliments de plaisir avec les centaines de saveurs nouvelles qu'offrent à notre appréciation les plantes sauvages. Quelques exemples ? Les feuilles de plantain ont un curieux goût de champignon. Celles de la consoude, trempées dans une pâte à crêpe et frites à la poêle, rappellent étonnamment les filets de sole... en moins cher. L'épiaire des bois sert à préparer un incroyable consommé de cèpe virtuel... Quant à la tendre stellaire, c'est à la noisette qu'elle fait penser. Et les cormes blettes : crémeuses, aromatiques et sucrées, elles évoquent quelque mystérieux fruit tropical ! Trésors méconnus... que commencent à redécouvrir avec un succès croissant les plus créatifs de nos grands chefs cuisiniers. Ces humbles plantes ont permis à plusieurs d'entre eux de réussir de belles performances dans la course aux étoiles. Parmi les triples étoilés, citons Marc Veyrat, Michel Bras et , tout récemment, Pascal Barbot. Et, juste retour des choses, grâce aux remarquables créations culinaires de ces artistes de la gastronomie, les plantes sauvages, injustement oubliées, reviennent enfin, en vedette, sur le devant de la scène.

La connaissance de ces trésors nourriciers pourrait également s'avérer utile en cas de « survie ». Une forte crise énergétique, sociale ou économique n'est malheureusement pas totalement impensable. L'actualité nous le rappelle et l'avenir s'annonce sombre. Et puis, on peut se perdre en forêt... ou simplement désirer alléger son sac à dos d'encombrantes boîtes de conserve ! Savoir que, où que l'on soit, on trouvera toujours de quoi se nourrir, se sentir « chez soi » dans la nature, donnent une force dans laquelle il est possible de puiser en tout temps.

Mais quelles que soient les circonstances, il ne s'agit pas bien sûr de ramasser n'importe quoi : on ne doit cueillir qu'en pleine conscience. Certaines plantes sont toxiques et il convient de bien les connaître. Et même les meilleurs végétaux deviennent dangereux lorsque la pollution s'en mêle. C'est pour cela que la cueillette nous rend encore plus sensibles à la qualité de notre environnement.

Un nombre croissant d'espèces voient leur existence menacée, principalement par la destruction de leur habitat. Il faudra évidemment s'abstenir de les cueillir. D'ailleurs, les légumes sauvages les plus intéressants font fréquemment partie des plantes les plus communes et les plus abondantes, autrement dit des « mauvaises herbes », éliminées sans pitié par pure méconnaissance. Pratiquée de façon intelligente, la cueillette ne doit donc nullement nuire à la nature, comme on pourrait le craindre en pensant aux dégâts que risqueraient de commettre les ramasseurs d'herbes spontanées. Bien au contraire, le cueilleur, car il est directement concerné, se montre particulièrement sensible à la destruction du milieu naturel. Le fait de récolter des plantes sauvages induit une relation profonde entre l'individu et son environnement, et lui fait prendre conscience concrètement de l'importance vitale de la nature qu'ont connu de tout temps les chasseurs-cueilleurs : la terre est véritablement notre mère nourricière !

Il est temps d'ailleurs de s'en rendre compte. Depuis qu'il a inventé l'agriculture, l'homme, faible créature au départ, n'a cessé de développer les moyens de se battre contre la nature. Son cerveau s'est montré remarquablement efficace. À l'excès, puisqu'il est maintenant arrivé à un point où il ne peut plus continuer dans la même voie. Et il n'en a d'ailleurs plus besoin. Il doit apprendre aujourd'hui à trouver un équilibre nécessaire entre la nature et lui-même. Il n'est pas impossible que se nourrir, même partiellement, de plantes sauvages puisse progressivement mener à un rapprochement de ces deux pôles, le sauvage et le civilisé, entre lesquels se joue la vie. Les acteurs de demain que sont les enfants sont prêts à explorer ce que notre environnement peut leur offrir, sur tous les plans. Peut-être sauront-ils enfin combler ce fossé qui sépare l'homme de la nature, cause fondamentale de nos déséquilibres actuels.

FICHES PRATIQUES

L'ortie (*Urtica dioica*)

L'ortie dioïque est couverte de poils urticants. Les tiges rigides portent des feuilles opposées, bordées de dents triangulaires. Les minuscules fleurs verdâtres sont réunies en grappes ramifiées, lâches et pendantes, les mâles et les femelles sur des pieds différents. L'ortie pousse au bord des chemins, dans les décombres et les lieux riches en azote.

La consommation des pousses d'ortie est très ancienne et encore assez répandue. Il faut les cueillir toutes jeunes... en prenant garde à ne pas se piquer. On les consomme souvent cuites, mais c'est crues qu'elles révèlent toute la finesse de leur saveur.

La stellaire (*Stellaria media*)

La stellaire est une « mauvaise herbe » annuelle, bisannuelle ou parfois vivace couvrant le sol d'un épais tapis vert. Ses tiges, étalées ou dressées, sont grêles et cylindriques. Les petites feuilles sont opposées, ovales, aiguës au sommet, d'un beau vert tendre. Les petites fleurs ont cinq pétales blancs profondément divisés en deux jusqu'à la base, de sorte que la fleur semble en avoir dix. La plante affectionne les lieux humides et ombragés où la terre est riche.

La stellaire est l'un des meilleurs composants des salades. Ses feuilles et ses tiges sont tendres, juteuses, rafraîchissantes et possèdent une agréable saveur de noisette. On la déguste surtout crue, mais la stellaire est aussi un excellent légume cuit, que l'on peut accommoder de multiples façons.

Le tussilage (*Tussilago farfara*)

Le tussilage présente la particularité de fleurir avant que n'apparaissent ses feuilles. Dès la fin de l'hiver s'ouvrent ses fleurs jaune d'or groupées en capitules solitaires au sommet de courtes tiges. Après la floraison se développent les feuilles. Elles sont aussi larges que longues, épaisses, vert clair et lisses en dessus, blanchâtres et cotonneuses en dessous. Le tussilage forme d'importantes colonies sur les terres récemment remuées et humides.

Les tiges florales sont aromatiques, juteuses et très bonnes à déguster crues, légèrement passées à la vapeur ou revenues au beurre dans une poêle. Les très jeunes feuilles peuvent être mangées crues, mais elles deviennent vite caoutchouteuses et devront alors être cuites. On en fait en particulier d'excellents beignets.

L'égoïpode (*Aegopodium podagraria*)

L'égoïpode se propage aisément grâce à ses longues tiges souterraines et forme de vastes colonies. Il envahit fréquemment les jardins. Ses feuilles sont divi-

sées en trois folioles, elles-mêmes divisées en trois. Le pétiole, de section triangulaire, est creusé en gouttière sur le dessus. Membre de la grande famille des Ombellifères, comme la carotte et le persil, l'égopode possède de petites fleurs blanches réunies en ombelles hémisphériques, délicates et gracieuses.

L'égopode est l'un de nos meilleurs légumes sauvages. Les jeunes feuilles au premier printemps, vert clair et luisantes, sont tendres et aromatiques, excellentes crues. Elles font de très bonnes salades. Il est préférable de faire cuire les feuilles adultes, vert sombre et mates. Leur parfum permet d'en préparer divers plats, en particulier des tartes salées et de succulents soufflés.

Le plantain (*Plantago major*)

Le grand plantain est une plante vivace formant des rosettes sur le sol. Ses feuilles, largement ovales, sont parcourues de quelques nervures parallèles bien marquées, et leur texture est ferme. Les tiges partent du centre de la rosette. Elles sont totalement démunies de feuilles et portent à leur sommet un épi cylindrique très mince et allongé formé des minuscules fleurs blanchâtres, à étamines longuement saillantes. La plante se plaît dans la terre tassée des chemins, car il n'y trouve guère de concurrence.

Le plantain est un très bon légume sauvage. Cru, on en prépare un étonnant pesto au goût de champignon. Il est plus courant de la faire cuire. Le plantain resserre les tissus, tout en ayant une action adoucissante. Les feuilles écrasées calment immédiatement la douleur des piqûres d'ortie ou d'insectes et cicatrisent les blessures.

La primevère officinale (*Primula veris*)

La primevère officinale possède des feuilles toutes en rosette dense, allongées, plus larges vers le sommet et brusquement rétrécies en pétiole. Elles ont un aspect gaufré, avec des nervures saillantes sur la face inférieure et sont d'un joli vert clair. La tige unique, sortant du centre de la rosette, dépasse longuement les feuilles. Les petites fleurs présentent cinq pétales soudés, d'un beau jaune vif, tachés d'orange au centre. Elles sont groupées en une ombelle lâche au sommet de la longue hampe. La primevère officinale croît dans les prés et les pâturages.

Les racines de primevère dégagent au froissement un étonnant – et puissant – parfum d'anis. Les toutes jeunes feuilles s'ajoutent aux salades ou au soupes. Quant aux fleurs, délicatement parfumées, on en prépare une mousse d'une finesse remarquable. Celles des autres espèces ne sont pas odorantes.

MENU & RECETTES

<u>Entrées froides</u> :	Canapés d'ortie Soupe crue
<u>Entrées chaudes</u> :	Beignets de tussilage Délice de fleurs de tussilage
<u>Plat principal</u> :	Gratin d'égopode
<u>Desserts</u> :	Tarte sucrée au plantain et à l'ortie Mousse de fleurs de primevère

Canapés d'ortie

*150 g de feuilles d'ortie
75 g de beurre
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail
le jus d'un citron
sel
6 tranches de pain de campagne*

- Hachez finement de jeunes feuilles d'ortie et mélangez-les dans un bol avec le beurre ramolli, l'huile d'olive, l'ail écrasé et le jus de citron. Salez.
- Tartinez de cette crème verte et parfumée de belles tranches de pain de campagne et découpez ces dernières en canapés.

Soupe crue de stellaire

*500 g de stellaire
300 g de pommes de terre
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail
sel
1/2 l d'eau
1/2 l de lait*

- Cueillez de la stellaire bien tendre et placez-la dans un mixer avec les pommes de terre cuites, l'huile d'olive, l'ail cru et un peu de sel.
- Ajoutez l'eau et le lait, et mixez brièvement. Si vous mixez trop longtemps, les pommes de terre risquent de devenir collantes.

Ne remplissez pas trop votre mixer : il vaut mieux procéder en plusieurs fois et mélanger le tout. Dégustez tiède cette délicieuse soupe, en la réchauffant délicatement. Attention, si vous la faisiez bouillir, son superbe vert vif deviendrait tristement brunâtre...

Beignets de tussilage

25 feuilles de tussilage

50 g de farine

2 verres d'eau

sel

125 g de graisse végétale

- Récoltez des feuilles de tussilage en leur laissant leur pétiole pour pouvoir les tenir facilement. Nettoyez-les soigneusement, car, vu leur habitat, elles sont souvent terreuses.
- Préparez une pâte à frire avec la farine, l'eau et le sel.
- Trempez-y les feuilles, puis faites frire dans une poêle copieusement remplie d'huile ou de graisse végétale bien chaude.
- Déposez rapidement sur un papier absorbant et dégustez chaud.

Délice de fleurs de tussilage

30 fleurs de tussilage

1 cuillerée d'huile d'olive

25 g de beurre

2 cuillerées à soupe de farine

sel

- Ramassez des fleurs de tussilage avec leur pédoncule écailleux. Lavez-les soigneusement puis égouttez-les.
- Mettez à chauffer dans une poêle un mélange d'huile et de beurre, et jetez-y les fleurs de tussilage que vous aurez rapidement roulées dans la farine.
- Faites dorer les fleurs et servez immédiatement.

Gratin d'égopode

500 g de feuilles d'égopode

600 g de pommes de terre

3 oignons

2 dl de crème fraîche

150 g de fromage (gruyère)

sel

poivre

chapelure

50 g de beurre

3 dl de vin blanc sec

- Lavez les feuilles d'égopode et débarrassez-les de leur pétiole.
- Hachez-les grossièrement et mettez cuire à l'eau pendant une dizaine de minutes.
- Faites bouillir, à part, des pommes de terre en les conservant encore

fermes.

- Dans un plat à gratin, disposez en couches successives les oignons crus hachés, les pommes de terre pelées et coupées en rondelles, l'égopode soigneusement égoutté et la crème fraîche. Salez et poivrez.
- Terminez par du fromage, recouvrez de chapelure et parsemez de morceaux de beurre.
- Ajoutez le vin blanc et éventuellement un peu d'eau pour que tous les légumes y baignent. Faites cuire à four chaud pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit bien doré.

Dégustez chaud, avec le même vin blanc.

Tarte sucrée au plantain et à l'ortie

150 g de farine

100 g de beurre

2 verres d'eau

sel

200 g d'ortie

150 g de plantain

3 œufs

1 verre de lait

1 cuillerée à soupe de miel

1 poignée de raisins secs

50 g de noisettes moulues

2 cuillerées à soupe de sucre brun

- Préparez une pâte brisée avec la farine, le beurre, l'eau et le sel, et foncez-en un moule à tarte.
- Faites cuire à l'eau le plantain et les orties. Lorsqu'ils sont cuits, égouttez-les soigneusement et hachez-les.
- Battez les œufs avec le lait et le miel fondu au bain-marie. Mélangez avec les légumes hachés et ajoutez les raisins secs.
- Couvrez le fond de tarte de noisettes moulues, versez le mélange, décorez de bandes de pâte, saupoudrez de sucre roux et mettez à four chaud.

Cette tarte peu banale aura du succès !

Mousse de fleurs de primevère

60 fleurs de primevère officinale

3 œufs

50 g de sucre

le jus d'un citron

- Détachez chaque corolle de son calice. Hachez finement les fleurs.
- Battez les jaunes d'œufs bien frais avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux, puis ajoutez les fleurs de primevère.

- Versez-y un jus de citron.
- Battez les blancs des œufs en neige bien ferme et incorporez délicatement à la préparation précédente.
- Versez la mousse dans un plat assez profond, décorez de fleurs de primevère entières et mettez environ deux heures au réfrigérateur avant de servir.

François Couplan est ethnobotaniste et auteur de nombreux ouvrages sur les utilisations des plantes et sur la nature, dont *Dégustez les plantes sauvages* et *Vivre en pleine nature*.

Pour toute documentation sur les **stages de découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales** qu'organise François Couplan, ainsi que pour **commander ses ouvrages**, visitez son site : www.couplan.com

Contact : François Couplan – Haut Ourgeas – 04330 Barrême – 04.92.34.25.29 – e-mail : fc@couplan.com

L'Album des plantes et des fleurs, un beau livre entièrement illustré en couleur, est épuisé en librairie. Il est en vente, soldé à moitié prix, sur le site de François Couplan.