

Des plantes sauvages dans nos assiettes

Bonnes, les mauvaises herbes?

Un stage avec François Couplan, ethnobotaniste militant

PAR ANNE FOURNEY

Si vous voyez apparaître des herbes dans les assiettes des restaurants luxembourgeois, c'est probablement que le chef souhaite se diversifier... et marche dans les pas de François Couplan. Comme l'ont déjà fait les plus grands chefs comme Marc Veyrat, pour le plus connu.

Ils se sont retrouvés vers huit heures du matin pour suivre François Couplan et son amie Keiko Imamura, cuisinière japonaise, dans la nature pour une balade hors du commun.

L'ethnobotaniste ne quitte pas son chapeau qu'il arbore sur toutes les photos. Comme Marc Veyrat, le chef au grand chapeau noir qui s'en va quotidiennement quêrir quelques herbes et fleurs pour agrémenter sa cuisine exceptionnelle. Les deux hommes sont des complices de longue date.

Le rendez-vous était donné à «La Distillerie» à Bourglinster (une étoile Michelin), dont le chef, René Mathieu, à l'initiative de ce stage, est un adepte «herbivore» depuis l'enfance (une mère «cuisinière chez les nobles» et un père garde-forestier). L'idée: aller à la redécouverte de la nature pour comprendre ce qu'elle peut apporter à la gastronomie.

Cyril Molard et son second, Renato Favaro, Daniel Rameau sont venus s'initier ou persévérer dans cette voie; d'autres étaient venus de Belgique, pays d'origine de René Mathieu. La journée du lendemain était consacrée aux amateurs.

Les chefs ont passé trois heures dans la nature afin de récolter les plantes qu'ils ont ensuite cuisinées. Sur 23 sortes ramassées, 15 ont été utilisées et chaque chef a préparé un plat.

Un bête effet de mode?

L'histoire de l'homme et de la cueillette datent de la Préhistoire... Disons qu'il s'agit plutôt d'un retour aux sources, peut-être couplé à un effet de mode, mais qui ne s'improvise pas: «Il ne s'agit pas seulement de reconnaître les plantes, il faut savoir où elles poussent, reconnaître leur aspect, et savoir ce que l'on peut en faire», résume François Couplan. Et cela



Le sourire dans la verdure: Keiko Imamura et François Couplan dans la cour du château de Bourglinster. (PHOTOS: ANOUK ANTONY)

s'acquiert grâce à l'expérience. «Dans le temps cette transmission du savoir se faisait en famille. Si quelqu'un peut vous montrer tout cela, c'est quand-même plus facile.» Bien sûr, il a des stages à vendre, notre ethnobotaniste! Mais il faut bien admettre que, pour les plantes comme pour les champignons d'ailleurs, se fier uniquement aux descriptions et pho-

tos dans un livre, si bon soit-il, est bien fastidieux, voire hasardeux.

Nos campagnes recèlent de plantes aux propriétés diverses... et généralement bio. «Le bio c'est normal! C'est normal d'avoir quelque chose qui est bon et qui est bien cultivé!», s'emporte François Couplan.

«La nature nous offre tous les principes nutritionnels dont nous

«**Quand vous allez au restaurant et que vous payez 300 euros pour manger les herbes que votre père a passé toute sa vie à arracher dans son jardin, forcément vous ne voyez plus les choses de la même façon!**»

François Couplan

avons besoin. Cela fait depuis le Moyen Âge que l'on croit que seuls les produits transformés par l'homme sont sains pour lui.» Or aujourd'hui, le consommateur ne sait plus à quoi se fier après tant de scandales alimentaires ou de dangers pour la santé révélés sur le tard (pesticides, désherbants chimiques, etc.). «De plus en plus de chefs font la démarche d'apprendre à cuisiner avec des herbes; et quand vous allez au restaurant et que vous payez 300 euros pour manger les herbes que votre père a passé toute sa vie à arracher dans son jardin, forcément vous ne voyez plus les choses de la même façon!»

La mise en pratique

Alliaire, cardamine des prés, orties... Les chefs ont suivi les recettes mises au point par René Mathieu et François Couplan pour accommoder ces nouveaux ingrédients. Car accorder ces saveurs nouvelles entre elles ou avec des produits connus requiert encore une fois de l'expérience. François Couplan a appris grâce à son amour du Japon, où l'on cuisine beaucoup les plantes. «On utilise les plantes sauvages en ville comme à la campagne, en toutes saisons, crues ou cuisinées», rapporte Keiko Imamura. «Dans mon pays, manger des plantes sauvages est normal.»

L'ortie s'est invitée dans le risotto avec l'ail des ours, les pistils de pissenlit se sont délicieusement mêlés à un miel d'acacia... Les saveurs sont délicates, ne heurtent pas le palais, certaines rappellent des goûts déjà connus, comme l'alliaire (de la même famille que l'ail) avec «un petit goût de moutarde et un parfum d'ail».

Quoi qu'il en soit, l'utilisation de ces plantes sauvages peut se faire de façon simple pour nous, le commun des mortels. Mais bien sûr les chefs touchent à un art bien plus subtil: ils jouent sur les températures, font des décoctions, des infusions ou des jus... Toutes les plantes ne se prêtant pas de la même façon à ces préparations, c'est tout un nouvel univers qui apparaît dans nos assiettes. Et qui dépasse les capucines ou pensées qui jusque là ornaient parfois quelques plats et que nous hésitions à manger. Une alternative à la consommation d'insectes désormais préconisée par l'Europe?

«Les insectes? C'est du pipeau!»

«Manger des insectes, c'est du pipeau!» s'exclame François Couplan. «Les protéines de certaines herbes sauvages peuvent en effet se substituer à celles de la viande», selon lui. Voilà qui, au passage, devrait réjouir les végétariens. Au-delà de sa passion pour les plantes comestibles, François Couplan est aussi un militant, engagé dans ce retour aux sources. Outre ces stages de découverte, il propose aussi des stages de survie en pleine nature et dénonce, sur son site internet (www.couplan.com) un monde basé sur la surconsommation et le superflu. Parisien d'origine, il a écrit une cinquantaine de livres et deux encyclopédies sur son sujet de prédilection.



Au menu: des herbes cueillies le matin dans la campagne!

„Hände weg von den Kegeln!“

Bangkoks heilige Verkehrskegel

VON DANIEL KESTENHOLZ
(BANGKOK)

In Thailand einen leuchtend orangenen Leitkegel zu verschieben, kann tödlich sein. Bangkoks staugewöhnte Pendler, Weltmeister im Stillstand, wären ja die geduldigsten Menschen der Welt. Nun ließen sich ein paar Autofahrer dazu hinreißen, einen Verkehrskegel zu verschieben – aufgestellt von den Pseudodemokraten, die seit November für weniger Freiheit schikanieren. Die selbstgerechten Streiter für mehr Autokratie warn-

ten noch: „Wer immer es wagt, einen Kegel zu berühren, zu verschieben oder zu zerstören, kann angegriffen werden.“ Ein Autofahrer liegt mit Stichwunden auf der Intensivstation. Einem Oberst wurde in die Beine geschossen. Andere kamen mit Blutverlust und Prügel davon. Hände weg von den Kegeln!“ Diese politische Botschaft dominiert derzeit Thailands Online-Medien, die sich einen Spaß daraus machen, eine politische Bewegung zu verhöhnern, die voller Hoffnungen begann und sich mit jedem Tag ein noch tie-

feres Grab schaufelt. Mönch Luang Pu Buddha Issara, der als Protestführer schon die Polizei und ein Hotel erpresste, hofft auf Verständnis. Es gehe um die Sicherheit der Protestler.

Die harmlosen Kegel sind zum Symbol für die Hoffnungslosigkeit vieler Thais über einen Konflikt geworden, der ein übles System mit einem noch übleren austauschen will. „Lächerlich, absurd“, meinte ein angesehener Dozent. Die Polizei dreht Däumchen. Gut möglich, dass Pendler demnächst den ersten „Demokraten“ lynchen.

Frau erkrankt an Virus

Wieder Mers-Fall in den Niederlanden

In den Niederlanden ist ein zweiter Fall des gefährlichen Coronavirus Mers aufgetreten. Wie die Gesundheitsbehörde RIVM mitteilte, infizierte sich die Frau während eines Besuchs in Saudi-Arabien. Sie war demnach mit einem Familienangehörigen unterwegs, dessen Erkrankung am Mittwoch bekannt gegeben worden war. Während der zweiwöchigen Reise besuchten beide eine Dromedarfarm. Wissenschaftler vermuten, dass das erstmals 2012 in Saudi-Arabien aufgetauchte Virus von Kamelen und Dromedaren stammt.

Die Frau befindet sich den Angaben zufolge in Quarantäne in einem niederländischen Krankenhaus. Ihr Zustand sei stabil. Das Coronavirus Mers (Middle East Respiratory Syndrome) wurde erstmals im September 2012 bei Patienten mit einer schweren Atemwegsinfektion identifiziert und hat Ähnlichkeit mit dem SARS-Virus. Es kann grippeähnliche Symptome auslösen, aber auch zu einer schweren Lungenentzündung führen. Anders als SARS führt der neue Erreger zudem zu Nierenversagen. (LW)