

# LA NATURE, CE PLUS GRAND JARDIN DU MONDE

Saviez-vous que l'ortie possédait 7 fois plus de vitamines qu'une orange et 3 fois plus de fer que les épinards ? Rencontre avec François Couplan, ethnobotaniste, docteur ès sciences, spécialiste des plantes sauvages, présent en Baie de Somme les 13 et 14 juin derniers. Auteur de plus de 60 ouvrages, il anime des stages de découverte et enseigne l'utilisation des plantes à travers le monde depuis plus de 40 ans. François Couplan collabore également avec de grands chefs cuisiniers pour remettre au goût du jour les saveurs oubliées.

**Le Mag. Vous êtes ethnobotaniste, pouvez-vous nous expliquer en quoi cela consiste ?**

**François Couplan.** Sans le savoir nous sommes tous quelque part ethnobotaniste. L'ethnobotaniste est une « espèce » d'individu qui étudie les relations entre les hommes et les plantes. Pour ma part, je m'intéresse aux végétaux depuis que je suis tout petit.

**Pourquoi avoir choisi de remettre au goût du jour les plantes sauvages ?**

Dès mon plus jeune âge, je ramassais des plantes sauvages avec ma mère et je trouvais cela tellement naturel que j'ai continué à le faire sans me poser de questions. À 20 ans, la rencontre avec un de mes oncles fut déterminante. Ce dernier, en m'entraînant dans de longues randonnées de cueillettes de plantes, d'herbes et de légumes sauvages m'a transmis sa passion. Par la suite, j'ai décidé d'y consacrer plus de temps et cette passion est devenue ma profession. J'ai commencé à donner des cours aux États-Unis puis en France, en Belgique, en Suisse, etc. et j'ai aussi vécu de nombreuses expériences au cœur de la nature sur différents continents.

**Quelle est aujourd'hui la relation de l'homme au monde végétal ?**

Pendant la plus grande partie de son existence, l'humanité s'est essentiellement nourrie de plantes sauvages. Il y a 10 000 ans, avec l'apparition de l'agriculture, l'homme a tout oublié. À la fin du Moyen-Âge, il a refusé ce que lui offrait la nature car à cette époque il était plus valorisant de manger des plantes exotiques comme les haricots verts ou les tomates. La nourriture des paysans à base de céréales, légumineuses et plantes sauvages était dévalorisée. Il y a quelques années encore, on pouvait difficilement parler de la cuisine des plantes sauvages, mise à part la soupe d'orties. Aujourd'hui, la prise de conscience est grandissante mais il est nécessaire d'aller plus loin en accompagnant les personnes averties dans la compréhension et la connaissance des végétaux.

**Peut-on allier gourmandise et plantes ?**

Je le fais tous les jours. En Baie de Somme, on retrouve environ 500 plantes comestibles. Mais attention, ce n'est pas parce qu'une plante est comestible qu'elle est bonne. Après c'est le savoir-faire du cuisinier qui rentre en ligne de compte et transforme une plante brute en un plat savoureux.



**Comment reconnaître une plante comestible d'une autre ?**

Il faut bien connaître les plantes avant de les cueillir, car autant une plante peut être belle, autant elle peut être toxique. C'est comme la lecture ou le permis de conduire : ça s'apprend. C'est un travail de terrain, de lecture de livres spécialisés, d'apprentissage lors de formations ou de stages. Notre rôle est aussi de transmettre aux enfants ces connaissances afin qu'ils puissent profiter et jouir de tous les bienfaits qu'offre la nature.

**Quels sont les bienfaits des plantes sauvages ?**

Pour la plupart des gens, « plantes sauvages » signifient « mauvaises herbes », mais il faut savoir qu'elles ont une valeur nutritionnelle remarquable. Elles contiennent tous les minéraux, vitamines et oligo-éléments nécessaires à l'homme. Ces aliments sont faits pour nous et nous sommes faits pour eux. Je préfère d'ailleurs manger de l'ortie plutôt qu'un complément alimentaire. Cette dernière possède 7 fois plus de vitamines qu'une orange et 3 fois plus de fer que les épinards. Le plus grand jardin du monde, c'est la nature !

**Dans la préface de votre livre : « Dégustez les plantes sauvages », Marc Veyrat parle de nourrir son corps et son esprit grâce à la rencontre de nouvelles plantes. Pouvez-vous nous en dire plus ?**

Cueillir et manger des plantes sauvages ne signifient pas seulement nourrir son corps :

cela permet aussi de mettre en éveil tous nos sens et de retrouver un équilibre sur le plan psychique et physique. Les plantes offrent la possibilité de comprendre le monde et de trouver notre place au sein de l'univers.

**Pouvez-vous nous en dire plus sur les formations qui ont eu lieu en Baie de Somme en juin dernier ?**

Cela fait trois ans que je viens en Baie de Somme, à la demande de Ludovic Dupont, pour former les cuisiniers, les guides et les gardes du Syndicat Mixte sur les plantes sauvages. Chaque jour, nous explorons un environnement différent, à la découverte de nouveaux végétaux et apprenons à mieux les connaître. Nous récoltons des salicornes, des arroches et des asters maritimes que je dévore goulûment sur le terrain. En fin d'après-midi, nous allons en cuisine pour élaborer et réaliser un menu et nous le dégustons ensemble. Ces formations, à la fois stimulantes, conviviales et délicieuses sont aussi le lieu de nouvelles expériences. La dernière fois, au Parc du Marquenterre, nous avons comparé le goût des filets de sole à ceux de consoude et notre choix s'est porté sur le dernier, moins cher et tout aussi appétissant. La preuve que les plantes peuvent être sacrément savoureuses !

**Enfin, quelle recette spéciale Baie de Somme avez-vous envie de partager avec les lecteurs du magazine ?**

Schweppes sauvage à l'argousier, c'est tellement simple, jus d'argousier, sucre et eau pétillante !