

## ADMINISTRATEUR DÉLÉGUÉ :

Quentin GEMOETS

## RÉDACTEUR EN CHEF

ET ÉDITEUR RESPONSABLE :

Pascal BELPAIRE

Route de Hannut 38 - 5004 Namur-Bouge

Tél. : 081/24 88 11

Fax rédaction nationale : 081/22 60 24

## SERVICE CLIENTÈLE :

Contacts librairies : tél. 0800/14 145

fax 0800/14 152

libraires@actu24.be

Abonnements : tél. 081/23 62 00

fax 081/23 62 01

abonnes@actu24.be

Petites annonces : tél. 070/22 33 99

Nécrologie : 070/23 36 93

Commandes photos : tél. 081/24 88 11

CBC 193-1234942-56

7500 TOURNAI, rue de Paris 10  
7800 ATH, Grand-Place 47

Bureaux non accessibles au public

CHEFS D'ÉDITION : Jean-Pierre DE ROUCK  
infoce@lecourrier.be - www.actu24.be

## REDACTION DE TOURNAI :

Tél. : 069/88 96 20 Fax : 069/88 96 60

## REDACTION D'ATH :

Tél. : 068/26 96 00 Fax : 068/26 96 08

## PROMOTION ET DIFFUSION :

Tél. : 069/88 96 20 Fax : 069/88 96 60

## PUBLICITÉ RÉGIONALE :

Jean-Paul CUVELIER 0475/56 20 13

Damien HOORELBEKE 0479/79 69 07

● Ce journal est protégé par le droit d'auteur, tous droits réservés. Si vous souhaitez copier un article, une photo, une infographie en de nombreux exemplaires, les utiliser commercialement, les scanner, les stocker et/ou les diffuser électroniquement, veuillez contacter Copiepresse au 02/558 97 80 ou via info@copiepresse.be. Plus d'infos : www.copiepresse.be

C'est décidé,  
je m'abonne  
au journal

Je choisis le titre :

- Vers l'Avenir Namur  
 Vers l'Avenir Basse-Sambre  
 Vers l'Avenir Entre-Sambre-et-Meuse  
 Vers l'Avenir Brabant wallon  
 L'Avenir Luxembourg  
 Le Courrier Tournai-Ath  
 Le Courrier Mouscron  
 Le Jour Verviers  
 Le Jour Huy-Waremme

Pour une durée de :

- 3 mois pour 63,5 €  
 6 mois pour 121 €  
 12 mois pour 221 €

Et je reçois gratuitement ma carte Club Préférences - Découvrez ses avantages chaque semaine dans votre journal ou sur notre site [www.actu24.be](http://www.actu24.be)

Nom : .....

Prénom : .....

Rue : .....

N° : ..... Boîte : .....

Code Postal : .....

Localité : .....

Téléphone : .....

GSM : .....

Profession : .....

Date de naissance : .....

E-Mail : .....

Signature : .....

Le journal sera fourni :

 chez mon libraire à mon domicile par La Poste

Je renvoie ce coupon aux Éditions de l'Avenir, service clientèle, route de Hannut 38 à 5004 Bouge, ou par fax 081/23 62 01, ou je le remplis sur [www.actu24.be](http://www.actu24.be)

Merci de ne pas effectuer de versement avant réception du bulletin de virement et de ne pas utiliser ce coupon pour un renouvellement d'abonnement.

Service clientèle : 081/23 62 00

e-mail : abonnes@actu24.be

Les informations recueillies sur ce document sont reprises dans le traitement automatisé des Éditions de l'Avenir (Corelio) et peuvent être transmises à des tiers. Vous disposez d'un droit d'accès et de rectification en vertu de la loi du 08/12/92 relative à la protection de la vie privée. Si vous ne souhaitez pas que vos coordonnées soient transmises à des tiers, cochez cette case

## Cueillons notre plat



«J'ai vite appris que les mauvaises herbes étaient une vue de l'esprit. La valeur énergétique des plantes sauvages est supérieure à la plupart des végétaux cultivés.»

François Couplan

**Les mauvaises herbes ont l'art d'énervier.** François Couplan suggère de les adorer... dans une assiette. Une façon de manger bio gratuitement!

## ● Christophe DESABLENS

M ercredi, 16 h. Une vingtaine de personnes sont rassemblées au Mont Saint-Aubert autour de François Couplan. Des amateurs de nature et de promenades. «Les plantes m'intéressent depuis toujours». Des restaurateurs. «Pourquoi pas mettre des plats à base de plantes sauvages à la carte?» Des passionnés de botanique ou lecteurs assidus de l'invité du jour, référence internationale en la matière. Le guide de la balade-cueillette de plantes sauvages précède illico : «Nous sommes devenus tellement éloignés de la nature que la plupart d'entre vous reculent devant un canapé d'orties! C'est important de pouvoir entrer en contact avec les plantes en utilisant tous nos sens, souvent atrophiés car sous-utilisés».

Voici une belle concentration d'orties. La prise de contact est... hésitante. «Attention, tu mets les pieds dans le plat. On a besoin de tout ça pour le menu de ce soir», s'exclame François Couplan. Chacun sait que l'ortie pique. Mais que sait-on de son odeur? Après avoir bien froissé et chauffé les feuilles entre les doigts, on se dit que ça rappelle vaguement le haricot vert cru. Le guide exhibe un bouquet d'orties : «La valeur nutritionnelle de cette bête mauvaise herbe est exceptionnelle : une teneur en vitamines C largement supérieure à l'orange, trois fois plus de fer que dans les épinards...»

## Aimez-la tous les jours!

Assez d'orties dans le panier. Le groupe continue jusqu'à un beau

«Causons botanique entre nous : ce n'est pas une tige mais un pétiole.»

massif d'herbes sauvages. Avec son pétiole triangulaire, l'égo-pode est facile à reconnaître. «Pour vous en débarrasser dans votre jardin, ce n'est pas difficile : aimez-la énormément, tous les jours, en salades ou soufflets...»

Le menu du soir prévoyait de la reine-des-prés. Aucune trace de celle-ci dans les environs immédiats. «Pas grave. Là, nous avons notre dessert : du mélilot. Quand on fait sécher cette plante, elle développe un subtil parfum de vanille très agréable pour des sauces ou des desserts.»

Le groupe repère une espèce de laurier. «Ça me donne l'occasion de rappeler que c'est très sympa les plantes, mais il faut faire attention. Il y a des plantes dangereuses dans la nature. Quelques feuilles de laurier-rose, une plante méditerranéenne, dans un barbecue ou dans une soupe, et c'est le drame.»

Mine de rien, les paniers se remplissent vite. «Qu'on ne vienne pas me dire que ça prend du temps de ramasser des plantes sauvages. La vraie raison pour laquelle nous nous sommes éloignés d'elles, c'est que nous nous sommes éloignés de la nature tout simplement.» ■



ÉdA 048639

## Une soupe d'orties et d'égo-podes

## Au menu du repas du soir :

apéritif à la fleur de sureau,  
soupe d'orties et d'égo-podes,  
gratin dauphinois à la berce,  
et dessert à base de mélilot.  
Voici la recette de la soupe.

Après la cueillette, voici le moment de la préparation du repas. Le groupe dispose d'excellentes installations : celles de la Sainte-Union de Kain. «Avec une centaine d'élèves en hôtellerie, c'est normal qu'une école comme la nôtre s'implique dans des projets si enthousiasmants», témoigne le chef d'atelier de l'établissement, Lawrence Dudans.

Un groupe s'occupe spécifiquement de la soupe. «Commencez par laver les orties et les égo-podes, puis prenez-en deux tiers et mettez-les dans la casserole». Christian Poussin, un des chefs de l'Écurie d'Ennetières, est à la manœuvre. Il



Une manière d'être et de vivre selon François Couplan.

fait revenir dans de l'huile d'olive les oignons dans le fond de la grande casserole, incorpore des dés de courgettes (pour épaissir) puis les orties et égo-podes coupées légèrement.

Il faut mouiller la préparation. Avec de l'eau, bien sûr, mais également avec un bouillon d'épluchures. «Eh bien oui, les épluchures, tiges et autres déchets ont été bouillis dans de l'eau après le repas de ce midi. Une fois filtré, ce bouillon constitue un excellent fonds de soupes ou de sauces. Non seulement ça donne du goût mais c'est aussi un apport nutritif. Bien sûr, il faut bien s'assurer que tout est bio.»

Les vapeurs qui s'échappent de la casserole deviennent plus subtiles. Surtout quand on ajoute le reste d'orties et d'égo-podes hachées très finement, et qu'on mixe le tout. «On les rajoute à la dernière minute, crus, pour garder leur essence aromatique». Les «élèves» dégustent les paroles du chef du jour. N'a-t-il pas réalisé des menus avec Marc Veyrat et d'autres grands chefs de cuisines réputés?

Reste la touche finale du plat. Un peu de sel marin, de sauce de soja («pour donner du corps»), d'huile d'olive, de vinaigre de cidre («pour un peu d'acidité»), du sucre et une pincée de piment.

Mélangez et dégustez! ■