

De la terre à l'assiette



JOHANNA DE TESSIERES

Une fraise des bois ? Non, une *duchesnea* (comestible, sans goût), plante exotique qui, réchauffement climatique oblige, prolifère sous nos latitudes.



JOHANNA DE TESSIERES

Dans la cuisine d'Hardiquist, l'ortie sera préparée en granité, servi avec un jaune d'œuf fumé.



JOHANNA DE TESSIERES

Du trèfle ? Non, de l'oxalis des bois... Chez "Bon Bon", elle décorera, avec du lierre terrestre et du poivre d'eau, une tartine de crème crue épaisse.



JOHANNA DE TESSIERES

Aujourd'hui délaissés, les glands étaient l'aliment de base des Indiens de Californie.

Il y a quelques jours, le botaniste français François Couplan et le chef bruxellois Christophe Hardiquist proposaient une balade-cueillette suivie d'un repas. Une rencontre fructueuse !

Mise en bouche Hubert Heyrendt

LA SEMAINE DERNIÈRE, FRANÇOIS Couplan était de passage en Belgique, pour une série de balades à la découverte des plantes sauvages, à Bruxelles et Tournai (cf. LLB du 21/9). La première promenade était un peu particulière, puisque le célèbre botaniste français était accompagné par le chef étoilé Christophe Hardiquist, chargé de cuisiner, dans la foulée, avec la cueillette matinale. La balade démarre donc dans le petit jardin aromatique du restaurant "Bon Bon", le long de l'avenue de Tervuren à Bruxelles. On y trouve sauge, thym, basilic, hysope, pimprenelle, sauge ananas ou encore stévia. Laquelle, couplée avec l'agastache, constitue le "dessert du jardin" d'Hardiquist...

Chapeau à plume sur la tête, écharpe colorée nouée, petites lunettes, François Couplan est un véritable puits de science en ce qui concerne les plantes sauvages. Il cueille une baie d'if, la met en bouche et rejette le noyau. "On peut manger la chair, mais pas le noyau, mortel... A faire goûter uniquement aux gens qu'on n'aime pas...", s'amuse ce petit bonhomme de 61 ans au regard pétillant, à l'esprit vif. Disponible, il répond avec gourmandise aux questions de ses auditeurs. Auxquels il explique sa méthode : observation, toucher, odorat, goût. Exercice pratique avec la rue fétide (*Ruta graveolens*), plante très odorante originaire de Méditerranée orientale et qui constituait l'un des condiments préférés des Romains. Elle entrait notamment dans la composition du *moretum*, mélange de vieux chèvre sec, de vinaigre, de gros sel, d'ail et d'huile d'olive. Attention, la plante est photodynamique : si on la frotte contre la peau ou les lèvres et que le soleil tape, on risque des brûlures au second degré ! Bref, quand on se lance dans la cueillette de plantes sauvages, mieux vaut s'y connaître !

La balade-cueillette débute réellement à quelques centaines de mètres de là, dans la Forêt de Soignes. "Forêt est un terme bien pompeux, c'est un bois, précise Couplan. Elle est chouette, mais il n'y a pas grand-chose comme plantes... La

forêt naturelle n'existe plus en Europe...". Première trouvaille, les orties, évidemment. Le botaniste aime les préparer dans une brandade de pommes de terre et de lentilles. "Il y a autant de calcium que dans le fromage ! Les orties possèdent des protéines parfaitement équilibrées en acides aminés. Nous sommes faits pour manger des plantes sauvages, on fait ça depuis des millions d'années. Cela ne fait que 10 000 ans qu'on cultive, soit 500 générations seulement..."

Plus loin, sous les chênes, le sol est couvert de glands. D'abord consommés par l'homme, ils ont ensuite été utilisés pour l'alimentation des cochons avant d'être délaissés aujourd'hui... Si on veut les goûter, il faudra veiller à bien les éplucher pour ôter les tanins et les blanchir plusieurs fois... On peut, par exemple, en faire un pâté végétal. Outre les faînes du hêtre (cf. ci-dessous), on ramasse encore des petites sorbes rouges très parfumées, du sorbier des oiseaux, au goût sucré et acidulé, avec une touche d'amertume et d'astringence. On en fait de l'alcool ou on les prépare en chutney avec de l'aubépine, par exemple. Couplan les utilise, lui, pour préparer son "Schweppes sauvage".

Plus loin, l'oxalis des bois (*Oxalis acetosella*) ressemble à s'y méprendre à du trèfle mais son goût aigrelet intéressant lui vaut son surnom de "petite oseille". Avec sa tige triangulaire, impossible de se méprendre sur l'égo-pode (*Aegopodium podagraria*), dont la saveur de céleri fera merveille dans un gratin de pommes de terre... Très surprenante, la renouée du Japon (*Polygonum cuspidatum*) mérite bien son nom commun de "poivre d'eau". Les Japonais l'utilisent comme le shiso, sur du poisson cru. "Au Japon, il est tout à fait naturel de consommer des plantes sauvages, commente Couplan. Chez nous, elles sont vues comme un symbole d'arriération, de pauvreté..." Rampant au sol, le lierre terrestre (*Glechoma hederacea*), aux petites feuilles rondes et crénelées, a des parfums de menthe, de feuilles de tomate et d'humus. Marc Veyrat, grand ami de Couplan, l'utilisait dans une sauce accompagnant du rouget.

+ Les "plus" de Memento

ENVIE D'Y GOÛTER

Bon Bon

Depuis son déménagement à Woluwe-Saint-Pierre au printemps, Christophe Hardiquist est comme un poisson dans l'eau...
453 av. de Tervueren 1150 Bruxelles.
Rens. : 02.346.66.15 ou www.bon-bon.be.

TOUJOURS EN RAYONS

Parmi les dizaines d'ouvrages publiés par François Couplan, notons "Cuisine sauvage", qui l'a fait connaître il y a un quart de siècle. Soit un beau recueil de plantes sauvages mises en valeurs à travers 300 recettes. De quoi réveiller notre instinct de cueilleur !
Publié au Sang de la Terre (636 pp., env. 38 €).

À RAMASSER

Les faînes du hêtre

Faciles à récolter, les faînes (fruits du hêtre) couvrent le sol des forêts en ce moment. Sorties de leurs cupules, elles seront torréfiées à sec pour en faciliter l'épluchage. On les utilisera ensuite comme des pignons de pin.



plan (à droite), à 300 mètres de son restaurant, le chef Christophe Hardiquet découvre les nouveaux ingrédients qui entreront dans sa cuisine...

JOHANNA DE TESSIERES

François Couplan s'est, en effet, fait connaître grâce à son travail main dans la main avec de grands chefs étoilés français. Avec Michel Bras d'abord, à Laguiole (dont le célèbre gargouillou, préparé originellement avec des plantes sauvages, doit beaucoup à Couplan), avec Marc Veyrat dans les Alpes, ensuite. Ces deux-là ont même publié il y a quelques années un très bel "Herbier gourmand" chez Hachette, reprenant 50 plantes et 100 recettes. Mais Couplan a également conseillé, à New York, le trois étoiles français Jean-Georges Vongerichten, à qui il a fait découvrir les richesses de... Central Park !

Mais avant de devenir le meilleur ami des chefs et de se faire un nom auprès d'un public avide de retisser des liens avec la nature, Couplan a sacrément bourlingué ! Son doctorat, il l'a obtenu sans faire d'études de botanique ! Son savoir, ce Parigot issu d'une bonne famille qui passait ses étés à la montagne, l'a en effet acquis sur le terrain. Au côté d'un oncle philosophe et végétarien, ancien vichyste reconverti en berger dans les Alpes. Dans les années 70, fuyant "le mensonge de la société" moderne, il met ensuite le cap sur la Californie et parcourt la nature, vivant de rien, s'invitant chez les gens en échange d'un repas préparé avec ses cueillettes. Il sera même chef dans un resto français de l'Oregon ! A son retour en Europe, après dix années passées aux Etats-Unis, il poursuit son étude de la nature, qui débouchera sur son "Encyclopédie des plantes sauvages comestibles et toxiques de l'Europe", en trois tomes. Aujourd'hui ins-

tallé en Suisse, le Français vit de ses publications, de ses conseils auprès des chefs et de ses stages, très courus.

De retour dans les cuisines de "Bon Bon", c'est à Christophe Hardiquet de jouer. La cueillette est étalée sur le grand bar. Au chef maintenant d'improviser un repas pour les participants à la balade, qui doivent tous mettre la main à la pâte... Et même si Couplan exprime des doutes face aux idées du Bruxellois, ce dernier tient bon et accouchera d'un menu enthousiasmant ! Il faut beaucoup de patience pour préparer et griller les faines de hêtre. Mais avec la cardamine cueillie le matin, elles agrémentent un excellent carpaccio de cépes crus, huile d'olive et vinaigre balsamique blanc. Le lierre terrestre, l'oxalis et le poivre d'eau réveillent, eux, une fine tranche de pain de campagne tartinée de crème crue épaisse. Avec la troisième entrée, le chef est en terrain connu; lui et son équipe cueillent régulièrement des orties, préparées en granité avec un jaune d'œuf fumé à la sciure de hêtre. En plat, un filet de pigeon cuit à basse température est juste snacké avec un pesto de pistaches, origan et thym et servi dans une soupe d'égoïpode au beurre d'algues. Mais c'est au dessert qu'explose la créativité intuitive d'Hardiquet, avec un formidable sabayon de racines de benoîte au champagne, avec d'étonnantes notes de clou de girofle.

Bref, cette rencontre entre le botaniste et le chef fut explosive, l'un et l'autre ayant beaucoup appris de cette riche journée !

Intimiste



CHRISTOPHE BORTELS

Il Ramo d'Olive

Par M.-A. Georges

Adresse : rue Saint-Lambert, 50, 1200 Bruxelles.

Rens. : 0497.356.111.

Ouverture : du lundi au vendredi de 12 à 14 h et de 19 à 21 h. Samedi de 19 à 21 h.

Prix : 60-70 €.

ON NOUS AVAIT MIS EN GARDE : le restaurant ne comptant que 4 tables, il y avait intérêt à réserver. Ce qui fut fait. Ayant également appris que la carte ne comportait qu'un unique menu – modifié toutes les 3-4 semaines –, on s'enquit, dans la foulée, de sa composition. Quelle ne fut pas notre surprise d'entendre la voix à l'autre bout du fil commencer à nous réciter la recette des pâtes à l'encre de seiche. Une voix enjouée que l'on prit pour un timbre féminin.

Ce soir-là, on alla de surprise en surprise. Tout d'abord, on fut reçu par un seul et unique maître de céans qui orchestra, la soirée durant, un joli ballet entre ses fourneaux tout à côté, le frigo, où séjournaient les bouteilles de vin, guère éloigné non plus et la pièce centrale – exiguë, on le concède. Contre un des murs, une incroyable machine à café rutilante comme les chromes d'une jolie voiture.

A la carte, un seul menu, donc, comportant deux entrées et un plat, le tout pour 40 €. Le maître des lieux, un Romain installé en Belgique depuis 30 ans et trônant rue St-Lambert depuis un an et demi, a mitonné une fleur de courgette farcie à la dorade royale, des pâtes à l'encre de seiche et un jus de *pimientos del piquillo*. Les premières sensations augurent du meilleur. S'ensuit une soupe de cépes au velouté enchanteur. L'exaltation pousse son chemin grâce à un turbotin à la vapeur, sur un lit de mini-fenouil, sauce fumée au thym citronné.

Les produits sont de tout premier choix, certains ont été sélectionnés à l'épicerie de luxe toute proche. Quant à l'huile d'olive DOP Val di Mazara (Sicile), on n'est pas près d'oublier son onctuosité et sa saveur se rapprochant de la banane. Péché mignon que d'y tremper le pain maison... Le Colli di luni Vermentino, 100 % chardonnay (39 €), accompagne chacun des mets tout en souplesse. En dessert, une glace à la rose où framboise, fraise et sablé à la vanille accomplissent une harmonieuse cohabitation.

COUPLAN ONLINE

Sur son site, François Couplan propose son agenda (chargé), sa bibliographie, des galeries photos de plantes, des recettes... Tandis qu'on peut y voir la série de 10 émissions "Les plantes sauvages avec François Couplan", tournées cet été dans les Alpes de Haute Provence. Rens. : www.couplan.com.

RENDEZ-VOUS

La semaine prochaine, les pages Papilles s'intéresseront à la cuisine brésilienne à l'occasion d'un "Momento" spécial Europolia Brasil, qui se déroulera du 4 octobre prochain au 15 janvier 2012. Une cuisine du soleil rythmée par la samba !