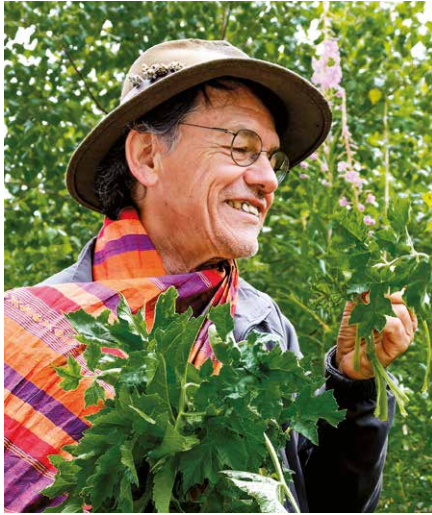


# FRANÇOIS COUPLAN



© FRANÇOIS COUPLAN

## UN FESTIN DE FLEURS SAUVAGES

ET SI ON ALLAIT CUEILLIR NOTRE DÎNER DANS LES BOIS ET LES PRÉS ? L'ETHNOBOTANISTE FRANÇOIS COUPLAN NOUS INVITE À UN TOUR DU MONDE DES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES. POUR APPRENDRE À LES RECONNAÎTRE, À LES RÉCOLTER ET À LES CUISINER, SUIVEZ LE GUIDE.

PAR AGNÈS PIRLOT DE CORBION | PHOTOS: ???

**L'Éventail – Cela fait cinquante ans que votre nom est bien connu du public sensible à la richesse des plantes sauvages et de la nature. Votre nouveau livre \$Plantes sauvages comestibles. Cueillir la nature parmi les prés et les bois\$ est une véritable bible sur le sujet. D'où vous vient cette énergie ?**

**François Couplan –** Je me suis intéressé aux plantes bien avant que cela ne soit à la mode, dès mes plus jeunes années. Ma plus grande chance a été de me faire renvoyer de mon lycée à dix-huit ans. J'ai ainsi pu parcourir le monde et explorer toutes ses richesses. J'ai passé dix années de ma vie de l'autre côté de l'Atlantique, à sillonner les espaces immenses de l'Ouest sauvage des États-Unis. J'ai eu l'opportunité de vivre avec plusieurs tribus indiennes dont j'ai pu recueillir la tradition. Les relations entre les hommes et les plantes sont innombrables et fascinantes. Le résultat de mes explorations est résumé dans cette nouvelle encyclopédie des plantes comestibles du monde entier.

**– Vous dites que vous êtes gourmand et que vous êtes tombé dans les plantes quand vous étiez petit.**

– Bien que né à l'ombre de la tour Eiffel, j'ai passé de longs séjours dans les Alpes de Savoie. De ces vacances au cœur de la nature, j'ai gardé le souvenir d'immenses bonheurs. À commencer par ces émotions intenses qui m'assaillaient lorsque je récoltais, avec mes parents, des giroles au parfum d'abricot dont j'allais porter les délicats boutons dans le panier de ma mère. Avec bien en vue le ré-

gal de l'omelette baveuse et parfumée dont nous allions nous délecter. Je ne suis pas né gourmand, je le suis vite devenu.

**– Votre livre rassemble 120 recettes originales pour cuisiner les herbes et légumes sauvages comestibles. Comment les avez-vous créées ?**

– Avec les plantes sauvages, un nouveau monde de saveurs s'offre à nous. Il intéresse grandement les chefs cuisiniers créatifs, car les plantes sauvages apportent une infinitude de possibilités insoupçonnées. Ma rencontre avec le chef étoilé Marc Veyrat a été déterminante pour mettre au point mes recettes. Il a fait vibrer intensément ma fibre gourmande. Grâce à lui, j'ai pénétré un monde de saveurs folles que je n'avais fait qu'effleurer en vingt années de recherches.

**– L'identification et la récolte des plantes sauvages dans la nature ne sont pas toujours aisées. Comment différencier une plante comestible d'une plante toxique ?**

– Les empoisonnements concernant les plantes sauvages sont assez rares, même si le risque est réel. Dans mon livre, je donne des conseils pour identifier les plantes comestibles et toxiques. En fait, peu de végétaux s'avèrent vraiment dangereux. Il faut aussi éviter de consommer crus les végétaux qui poussent dans les cours d'eau et les prairies humides que fréquentent les vaches, les moutons et les renards. Mais les parasites ne supportent pas plus de trois minutes au-dessus de 60°C. En cas de doute, il suffit de faire cuire les plantes que l'on veut consommer.



l'Aegopodium Podagria et l'Artica Dioica.





L'Heracleum Sphondylium, Pesto de betterave rouge au plantain, la Chenopodium Album et Gâteau aux glands.

**– Vous avez fondé une école et vous organisez des stages pour les personnes qui partagent votre passion pour les plantes et la nature. Comment se déroule cet enseignement?**

– Cela se passe principalement par l'observation, le toucher, l'odorat, le goût. Nous parlons des vertus des plantes, de leurs utilisations traditionnelles, de leurs dangers parfois. Nous en cueillons pour préparer ensemble d'intrigants repas sauvages. Il ne s'agit pas que de botanique, mais de la relation de l'homme aux végétaux. Cueillir et consommer des plantes sauvages, loin d'être une mode, se révèle une nouvelle conception, nécessaire, de la vie.

**– Vous dites qu'il faut réconcilier l'homme et la nature?**

– Mes voyages à travers le monde m'ont donné l'occasion de rencontrer toutes sortes d'êtres humains et d'explorer des lieux d'une diversité extraordinaire. Il faut aller à la rencontre des végétaux, là où ils poussent. À la

rencontre du vivant, du sauvage, de la nature, de sa nature. Ce qui m'intéresse, c'est que le plus de personnes possible aillent ramasser elles-mêmes les plantes sur le terrain. Manger ensuite les plantes, c'est accepter en soi un peu de la vie de la plante. En quelque sorte, c'est devenir un peu plante soi-même. Et permettre en même temps à la plante de devenir un peu humaine. Il s'agit de susciter l'émergence de la conscience de la nature.

**– Votre livre parle de plantes sauvages, mais pas seulement?**

– Au-delà du plaisir de la cueillette et de la cuisine, l'important est de renouer un lien profond avec la nature. Il me semble que le pouvoir des plantes ne s'arrête pas à leurs vertus nutritives ou curatives. Elles me paraissent avoir beaucoup à nous apprendre sur ce qui nous entoure et sur qui nous sommes. Et au bout du compte, nous apporter des éléments pour répondre à l'essentielle question: Que sommes-nous venus faire en ce monde?

**Plantes sauvages comestibles. Cueillir la nature parmi les prés et les bois, François Couplan, Larousse, 28 € [www.couplan.com](http://www.couplan.com)**

