

François Couplan

L'homme qui mange les plantes

Tout qui a rencontré François Couplan garde de lui un souvenir... marquant. L'homme est attachant, entier, parfois extrême, mais jouit d'une connaissance encyclopédique qui fait sa renommée à travers le monde. Ethnobotaniste et docteur ès sciences, ce pionnier de l'étude des plantes sauvages comestibles en Europe a commencé à entreprendre leur recensement exhaustif il y a près de 40 ans.

Que vous le croisiez dans une plaine herbeuse des hautes montagnes, à l'une de ses conférences ou dans un palace, il porte fièrement son chapeau rehaussé d'une plume. En clin d'œil à ce séjour chez les Indiens d'Amérique chez qui il a découvert les herbes et plantes sauvages, leur utilisation et leurs vertus alors qu'il habitait aux Etats-Unis, au début de sa carrière. Très vite, de cette découverte, il a fait un métier. Aujourd'hui, il parcourt le monde pour évangéliser les chefs, les curieux (il organise régulièrement des stages en montagne) ou encore les médecins à l'utilisation de ces plantes au quotidien.

Depuis, il parcourt les 5 continents à la recherche des utilisations traditionnelles des végétaux dans les différentes cultures. A sa formation de scientifique, il joint une grande expérience de la vie au sein de la nature, acquise au travers de multiples voyages sur toute la planète.

Sa philosophie part du principe que l'homme ne vit sur la terre que depuis 3 millions d'années tandis que les plantes sont présentes depuis 450 millions d'années. Selon lui, l'alimentation générale de l'homme a été exclusivement composée de végétaux qui poussaient spontanément autour de lui et offerts à sa cueillette. Hors, à l'heure actuelle, nous ne consommons que 60 légumes et fruits sur plus de 1600 espèces sauvages comestibles. Il s'est donc donné pour mission de retrouver ce patrimoine perdu et de le répertorier. « Voilà 40 ans que je me suis lancé comme défi de transformer la vision négative des plantes et de la nature sauvage et ainsi élargir notre vision alimentaire. J'ai notamment collaboré avec de grands chefs comme Marc Veyrat qui a su réintégrer les plantes sauvages dans sa cuisine gastronomique. »

Richesse, diversité et nutrition

« Les plantes sauvages sont les aliments les plus anciens de l'homme et nous sommes faits pour les manger. Très riches en nutriments, ces fruits et légumes apportent l'intégralité des nutriments dont nous avons besoin. Cette source alimentaire est à portée de mains, il nous suffit donc de nous intéresser à ce qui pousse tout autour de nous. Les plantes sauvages offrent une palette énorme mais très peu explorée de saveurs parfois inconnues. Nos ancêtres n'étaient pas si mal lotis, eux qui



François Couplan

en mangeaient au quotidien. Sans parler de l'aspect nutritionnel car il faut savoir que les plantes sauvages constituent une nourriture non seulement fraîche et inépuisablement gratuite mais aussi gorgée de vitamines, minéraux, acides aminés et oligo-éléments. »

François Couplan s'attache à mettre en valeur les végétaux comestibles méconnus et à les faire connaître aux restaurateurs et au public par le biais de conférences, de stages, de prestations personnalisées, de publications. Il travaille actuellement en particulier sur l'alimentation de nos ancêtres au Paléolithique et collabore dans plusieurs pays avec de grands chefs cuisiniers. De Marc Veyrat (France) à Christophe Hardiquet (Bruxelles) en passant par Alex Atala (Brésil) ou encore Jean-Georges Vongerichten (Etats-Unis).

Couplan aime à couper court aux idées reçues : « Vous pensez que le lierre doit être arraché car il envahit tout ? Ce n'est pas un parasite mais une plante grimpante », rectifie-t-il. Car, selon lui, il n'y a pas de mauvaise herbe ! Parce que le monde, c'est tout le monde. Et le monde végétal ne fait pas exception. Pensez-y la prochaine fois que vous vous promènerez dans votre jardin. Vous y trouverez peut-être l'une de ces 9 plantes délicieuses et nourrissantes qui poussent partout près de chez nous : l'ail des ours, la berce spondyle, l'égo-pode, l'ortie, le cynorrhodon, le sureau noir, le mouron, la mauve et le chénopode blanc.

www.couplan.com.