

François Couplan, cueilleur de plantes sauvages

14 mai 2018
0
69



François Couplan, ethnobotaniste, est spécialiste des plantes sauvages. Auteur de nombreux ouvrages sur les plantes, il a créé le collège d'ethnobotanique. Organisateur de stages de découverte de la flore, il explique pourquoi on peut se nourrir de plantes sauvages.

Pourquoi consommer des plantes sauvages ?

L'homme a toujours consommé des plantes sauvages. Nous sommes faits pour manger des feuilles. C'est un bon moyen d'équilibrer une alimentation souvent carencée en micronutriments. En Occident, on a rompu avec cette tradition au Moyen-Age quand les puissants ont voulu se démarquer notamment par une alimentation carnée, des produits raffinés, des produits cultivés... Plus tard, les paysans ont voulu adapter leur mode de vie aux citadins. Au Japon, les plantes sauvages font toujours partie de la tradition. C'est toujours valorisé.

Certains chefs français ont relancé la mode des plantes sauvages. Est-ce que cela pourrait revenir dans nos habitudes de consommation ?

Au milieu des années 1990, j'ai travaillé avec Marc Veyrat et nous avons publié un ouvrage sur le sujet, l'Herbier gourmand. D'autres étoilés s'y sont mis, comme René Redzepi avec son concept de locavore. Et maintenant, ils sont nombreux à le faire.

Techniquement, il n'y a aucun obstacle à ce que les plantes sauvages redeviennent un complément alimentaire pour la population. Si ce n'est pas le cas, c'est uniquement pour des raisons culturelles.

Que représentent les plantes sauvages comestibles au sein de la flore ?

Sur 12 000 espèces de plantes, on recense en Europe environ 1600 espèces comestibles « intéressantes à consommer ». En France, nous avons quatre flores spécifiques, plaines, montagne, Méditerranée, bord de mer. Au total, ce sont au minimum 300 espèces comestibles faciles à trouver et sympathiques au goût.

Quelle différence faites-vous entre la consommation de plantes sauvages et celle de fruits et de légumes cultivés ?

C'est un tout autre rapport au monde. L'homme a besoin d'être en contact avec le non-humain, de lâcher prise. Manger des plantes sauvages, c'est se nourrir d'une matière que nous n'avons pas créée, modifiée. En cela, c'est très différent que de jardiner et manger la production de son potager.

Il y a dans la nature des plantes toxiques. Ne prend-on pas un risque à ramasser des plantes sauvages et à les manger ?

Les espèces toxiques, c'est 4% des espèces végétales, beaucoup plus si on fait le compte dans votre jardin ou dans votre appartement. En pratique, elles sont relativement rares : il faut apprendre à les connaître. Mais pour quelqu'un qui s'y connaît et fait attention, le risque est très faible, voire nul.

Comment apprend-on à reconnaître les plantes sauvages ?

Pour apprendre, le mieux est de partir avec quelqu'un qui connaît, puis d'utiliser des guides de la flore, aller à la rencontre des plantes sauvages, faire travailler ces sens, la vue (repérer les milliers de nuances de vert), l'odorat, le toucher (froisser les feuilles entre ces doigts)...

Pour plus d'informations : www.couplan.com