

RECHERCHER

L'Internaute Magazine

OK

Radio » Plan du site » L'Internaute en page d'accueil

## MAGAZINES

## Nature &amp; animaux

## Magazine

Chats  
Chiens  
Chevaux  
Animaux familiers  
Animaux sauvages  
Oiseaux  
Insectes  
Flore  
Géologie  
Environnement  
En images  
Vidéo  
Témoignages  
Services  
Fiches pratiques  
Quiz  
Newsletter

## Actualité

## Argent

## Automobile

## Bricolage

## Cinéma

## Consommation

## Cuisine

## Femmes

## Guides d'achat

## High-tech

## Insolite

## Internet

## Jardin

## Juniors

## Livres

## Mer et Voile

## Musique

## Nantes

## Nature

## Paris

## Photo numérique

## Restaurant

## Rugby : Mondial

## Santé

## Savoir

## Science

## Sport

## Télévision

## Vidéo

## Voyage

## Week-end

## ENCYCLOPÉDIES

## Biographies

## Citations

## Dictionnaire

## Expressions

## Histoire

## Musique

## Noms de famille

## Noms propres

## Pratique

## Prénoms

## Proverbes

## Villes

## SERVICES

## Agenda

## Bonnes adresses

## Boutique Musique

## Calculatrices

## Calendrier

## maternité

## Cartes de vœux

## Circulation

## Coiffure

## Copains d'avant

## Copains de fiesta

## Copains Pro

L'Internaute &gt; Nature et Animaux &gt; Flore &gt; François Couplan

## INTERVIEW

## "Les plantes sauvages sont des cadeaux de la nature"

Septembre 2007



**François Couplan est ethnobotaniste, mais c'est avant tout un très fin connaisseur des plantes sauvages comestibles. Tout comme pour les champignons, la cueillette des plantes sauvages requiert connaissance et observation...**

Envoyer

Imprimer

## Comment expliquez-vous cet engouement pour le retour à la nature par l'intérêt que l'on porte aux plantes sauvages ?

La question est plutôt de savoir pourquoi on les a oubliées. Pendant très longtemps, l'Homme s'est nourri des plantes sauvages car l'agriculture n'existait pas. A partir d'un certain moment, il s'est mis à cultiver des légumes, même si les plantes sauvages continuaient à faire partie du quotidien. La rupture s'est faite au Moyen Âge lorsque les bourgeois, voulant se démarquer en montrant leur supériorité par l'alimentation, ont consommé exclusivement du gibier, du pain blanc, du sucre raffiné, ainsi que les végétaux issus des expéditions qu'ils finançaient. Les pauvres eux, ne pouvaient pas s'offrir ces mets et consommaient des plantes sauvages, qui, depuis cette époque ont donc acquis une mauvaise réputation. Elles reviennent maintenant en force car elles sont des cadeaux de la nature. On s'aperçoit également que les plantes ont des qualités nutritionnelles intéressantes. Les orties par exemple contiennent sept fois plus de vitamine C que les oranges, sans compter que la saveur des plantes sauvages est incomparable.



François Couplan en pleine cueillette. Photo © François Couplan

## Quelles sont les plantes sauvages que l'on peut cultiver chez soi ?

Certaines personnes cultivent des orties pour les vendre au Japon. Mais ce qui est intéressant pour une plante sauvage, c'est qu'elle reste sauvage. Ce qui est important, c'est de développer des relations avec ces plantes. Elles sont une porte d'entrée sur la découverte de la nature, et même une clé pour la découverte de sa propre personne.

## Quelles plantes peut-on consommer lorsque l'on vit près du littoral ?

La criste-marine est fabuleuse, elle pousse sur les rochers et a un goût de carotte. Sur les estuaires, on peut ramasser des salicornes. On peut également consommer les grandes algues, en évitant celles déposées par la marée, mais en privilégiant la cueillette sur le lieu de pousse, ou par exemple, après une tempête, lorsqu'elles viennent d'être arrachées et qu'elles sont donc encore fraîches.

## Que conseillez-vous aux personnes qui ne connaissent rien aux plantes sauvages ? Quels sont les végétaux que l'on peut consommer à coup sûr, sans se tromper d'espèce, ou au contraire quels sont ceux qu'il faut éviter à tout prix ?

En dehors de l'ortie, facile à identifier car elle pique, on peut se tromper dans bien des cas ! Je conseille donc de se procurer un livre, même si le mieux est d'aller toujours sur le terrain avec quelqu'un qui s'y connaît bien ! Il est important d'être très sérieux, et d'identifier avec précision tout ce que l'on cueille. Peu de plantes sont toxiques, mais certaines sont vraiment dangereuses. Au départ, il vaut mieux se limiter à quelques plantes communes et faciles à identifier : ortie, stellaire, égopode... Puis il faudra apprendre par cœur toutes les plantes toxiques. Les moyens de se perfectionner existent : stages, livres, partages avec d'autres personnes...

## La pollution peut-elle nuire aux qualités gustatives d'une plante et à sa comestibilité ?

Les qualités gustatives, non mais la comestibilité, oui. Une plante polluée est une plante toxique.

## Combien de plantes comestibles existe-t-il dans la nature en France ?

En Europe, j'en ai dénombré 1 500, sur un total de 12 000, après de nombreuses recherches bibliographiques et de terrain. Il m'a toujours paru important de tester les affirmations des livres anciens et je n'ai jamais eu de souci majeur. Mais ce que j'aime le plus, c'est créer de nouvelles recettes. Mon travail avec Marc Veyrat a été particulièrement bénéfique en ce domaine, pour tous les deux.

## Quelle est la meilleure saison pour cueillir des plantes destinées à la consommation ? Peut-on en trouver en hiver ?

Cela dépend des endroits. Dans nos régions, la meilleure saison est le printemps, ou l'été en montagne, voire la fin de l'hiver pour les climats méditerranéens.

## En savoir plus



Consulter les libraires  
Le site de François Couplan



- Nature & Animaux [Voir un exemple](#)  
 Voyager [Voir un exemple](#)  
 Mer & Voile [Voir un exemple](#)

Votre email

OK

[Toutes nos newsletters](#)

## Quel cheval trouvez-vous le plus élégant ?

- Le Pur-sang arabe  
 Le Selle français  
 Le Percheron  
 Le Camarguais  
 L'anglo-arabe  
 Le Frison  
 Le Lipizzan  
 Le Lusitanien

Valider

[Tous les sondages](#)

Frileux ou  
aventureux ?



François Couplan pour une recette avec de l'ail des ours. Photo © François Couplan