

Avec François Couplan... DEVENIR UN VÉGÉTARIEN HEUREUX, GRÂCE AUX PLANTES SAUVAGES!

Être végétarien? Nous sommes de plus en plus nombreux à en avoir envie, et pour toutes sortes de bonnes raisons. Encore faut-il savoir comment assurer une transition en douceur et sans carences. François Couplan, ethnobotaniste bien connu, connaît la réponse : avec les plantes, évidemment!



© François Couplan

Entre ses stages de cueillette ou de survie, ses cours au Collège Pratique d'Ethnobotanique, ses collaborations avec des grands chefs et ses voyages à travers le monde, François Couplan écrit, beaucoup, avec toujours la même passion et toujours sur son thème de prédilection. En début d'année, il nous offrait «Être végétarien aujourd'hui, avec l'apport des plantes sauvages». Mieux qu'une piste: une véritable invitation!

François Couplan, les plantes sauvages et vous, c'est une longue histoire. Quand avez-vous commencé à les mettre au menu?

Lorsque j'étais enfant, ma mère m'emmenait parfois faire des cueillettes. J'ai donc toujours mangé des plantes, mais à cette époque c'était vraiment en dilettante.

À la maison, nous étions plutôt carnivores. Cela s'explique d'ailleurs très facilement: mes ancêtres étaient pauvres, puis mes grands-parents et après eux mes parents ont progressivement gravi les échelons sociaux. J'ai donc eu une enfance bourgeoise dans le 7^{ème} arrondissement, à Paris: manger de la viande 3 fois par jour était signe de réussite sociale!

Comment a alors eu lieu le déclic, le début de votre passion?

À 20 ans, j'ai eu des problèmes de santé. Je suis allé à la rencontre d'un oncle végétarien qui vivait dans le Sud de la France et dont on ne parlait jamais dans la famille car il passait pour un excentrique. Son goût pour la vie simple, sa philosophie m'ont marqué. J'ai fait de très nombreuses balades avec lui et j'ai découvert que je

pouvais manger beaucoup de plantes sauvages différentes. Là-bas, dans les Alpes de Haute Provence, près de Sisteron, je me suis régalé!

Après être allé voir cet oncle Marcel, il m'a fallu encore une année avant d'arrêter de consommer de la viande. Après 6 mois de ce régime, démangeaisons, insomnies et autres problèmes de santé avaient disparu. J'avais en revanche une pêche d'enfer! J'ai alors bien sûr persévéré.

Quand je suis parti aux USA, j'ai continué. À New-York, j'allais chercher des plantes sauvages dans Central Park. Je partais souvent dans la nature pour vivre en cueilleur. J'ai aussi commencé à donner des cours là-bas. C'était l'époque post-hippie, j'étais dans un milieu alternatif, ce qui facilitait bien les choses.

Une fois de retour en France, puis en Suisse, l'aventure s'est poursuivie...

Êtes-vous pour autant devenu végétarien?

Pendant une vingtaine d'années, oui. Puis, en travaillant avec de grands chefs, comme Marc Veyrat, j'ai recommencé à manger parfois de la viande. Pareil lorsque je suis avec des amis japonais ou africains: je prends alors volontiers du poisson.

Je ne refuse pas la viande, mais je n'en fais pas non plus une consommation normale. Cela reste tout à fait occasionnel. J'aime la viande, mais je désapprouve le fait qu'en manger soit lié à des circuits commerciaux démesurés, et surtout à des croyances: on peut très bien s'en passer! D'où mon plaidoyer pour les plantes sauvages: ce qui compte, c'est d'apporter à l'organisme tout ce dont il a besoin.

Leurs atouts: une richesse nutritionnelle incomparable, une très grande variété, et en plus elles se conservent facilement!

Les plantes sauvages comestibles peuvent-elles vraiment remplacer la viande?

Oui, je crois que l'on peut le dire.

On a favorisé l'alimentation animale pour des questions de statut, mais nous disposons de deux sources importantes de protéines: d'une part les différentes combinaisons de céréales et de légumineuses, et d'autre part les feuilles, les plantes sauvages, qui contiennent tous les éléments nécessaires, y compris des protéines complètes. Des travaux menés entre 1950 et 1970 déjà ont démontré que les plantes sauvages renferment tous les acides aminés essentiels nécessaires à l'être humain.

Elles possèdent par ailleurs une richesse nutritionnelle incomparable: elles regorgent de vitamines, de minéraux, d'antioxydants, etc. L'ortie, pour ne citer qu'elle, contient 7 fois plus de vitamines que les oranges!

En plus, il y a bien sûr le plaisir de découvrir

de nouvelles saveurs, d'apporter des goûts différents ne serait-ce qu'à une simple salade. Enfin, la cueillette permet de se remettre en contact avec la nature. Ce qui m'intéresse, que ce soit par les stages ou par les livres, c'est de donner des clés pour que chacun puisse développer sa propre relation avec les plantes, soi-même et le monde.

Si j'habite en ville, je fais comment pour manger végétarien avec l'apport des plantes sauvages?

Quand j'habitais à Paris, je prenais le RER qui me déposait en pleine forêt. Même en plein hiver, je faisais une balade chaque week-end, je m'aérais les poumons et je

faisais une petite cueillette. Tout le monde ou presque peut en faire autant...

D'autant plus qu'il est facile de profiter longtemps de sa cueillette: les plantes sauvages entourées d'un torchon humide se conservent facilement une semaine dans le bac à légumes du frigo. Ce printemps, j'ai même gardé de l'ail des ours pendant un mois sans qu'il bronche!

En ce moment, soyons créatifs avec les repousses d'ortie, la berce, les plantains, et les feuilles de pissenlit que l'on peut parfaitement consommer même lorsqu'elles ont grandi. Elles sont peut-être un peu plus amères, mais leurs principes n'en sont que plus actifs.



La recette de François Couplan

GRATIN DAUPHINOIS DE BERCE

- 500 g de feuilles de berce
- 500 g de pommes de terre farineuses
- 3 oignons
- 2 dl de crème de soja
- 100 g de fromage râpé
- 1 c. à café de sel
- 1 pincée de poivre
- 50 g de chapelure
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 dl de bouillon d'épluchures

Lavez les feuilles de berce. Hachez-les grossièrement avec leur pétiole et faites-les cuire à l'eau pendant une vingtaine de minutes.

Faites cuire à part les pommes de terre en les conservant encore fermes.

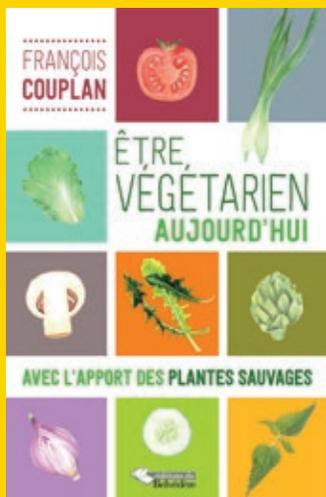
Dans un plat à gratin, disposez en couches successives les oignons crus hachés, les pommes de terre pelées et coupées en rondelles, la berce égouttée et la crème fraîche. Salez et poivrez.

Terminez par une couche de fromage, recouvrez de chapelure et versez l'huile d'olive en filet.

Ajoutez le bouillon pour que tous les légumes y baignent. Faites cuire à four chaud pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit bien cuit et doré et le liquide absorbé.

Dégustez chaud. Vous pouvez remplacer la berce par des feuilles de chou, mais le gratin sera moins parfumé. Le bouillon d'épluchures peut être remplacé par du vin blanc. Les végétariens stricts pourront supprimer le fromage râpé.

En savoir plus ?



Être végétarien aujourd'hui avec l'apport des plantes sauvages, éditions du Belvédère, ainsi que de nombreux autres titres (F, D et I) chez votre libraire.

Retrouvez ses livres, ses stages et son actualité sur :

www.couplan.com



© François Couplan



Gratin de berce et de panais © François Couplan