

S'OUVRIR AU MONDE

UN FESTIN DE PLANTES SAUVAGES

AVEC LE PROFESSEUR
FRANÇOIS COUPLAN,
ETHNOBOTANISTE ET CUEILLEUR

«Les plantes ne vous laissent pas en paix»
et la soif de savoir qui les entoure
est insatiable, tel est le credo de François
Couplan. En tentant de se soustraire
aux contraintes de la société,
il a parcouru le monde avant de réaliser
que, malgré le bonheur indicible qu'apporte
la vie en pleine nature, celle-ci
n'est pas une fin en soi.



ISTOCK

L'ortie

Peut-on rassembler davantage de vertus que l'ortie ? Elle est bonne, elle est championne en nutrition et l'on ne peut la confondre avec aucune autre plante. On cueille les jeunes pousses au sommet des tiges. Avec huit fois plus de vitamine C que les agrumes et autant de calcium que le lait, trois fois plus riche en fer que les épinards et bien pourvue en protéines complètes, c'est un alicament, formant à elle seule un complément alimentaire total.



FRANÇOIS COUPLAN,
ETHNOBOTANISTE, A CRÉÉ LE COLLÈGE PRATIQUE
D'ETHNOBOTANIQUE À DESTINATION
DES PERSONNES INTÉRESSÉES PAR LES PLANTES
ET LEURS USAGES. IL EST L'AUTEUR DE 80 LIVRES
SUR LES PLANTES ET LA NATURE, DISPONIBLES
SUR SON SITE WEB : WWW.COUPLAN.COM

Q

Qui n'a jamais rêvé de tout plaquer ? D'aller vivre, libre, au fond des bois ? J'en ai eu envie et je l'ai fait. Alors j'ai découvert le monde ! Sans doute la période était-elle propice : j'avais 18 ans en 1968. Mais le « retour à la terre » qui tenta certains me paraissait davantage engendrer des servitudes que conduire à la liberté. Je me sentais cueilleur, pas cultivateur. En effet, j'avais eu la chance de récolter dès ma plus tendre enfance, sous la conduite de ma mère, les champignons et les fruits sauvages que nous offrait la nature. Cette dernière était pour moi un garde-manger et un havre de paix plutôt qu'un lieu de frayeurs ou une adversaire à contraindre. Aussi, lorsque, à 20 ans, après une vie urbaine davantage consacrée au rock'n'roll qu'aux études scolaires, je décidai de me soustraire aux contraintes de la « société », je n'eus pas à chercher bien loin pour en imaginer les moyens. Que me fallait-il pour survivre ? De l'air pour respirer, c'était encore assez facile à trouver ; de l'eau pure pour boire, dans les montagnes il

y en avait ; de quoi me nourrir : les plantes étaient là pour ça. Et après avoir suffisamment accru mon bagage de connaissances botaniques utiles, j'étais prêt ! Je partis donc vivre dans les bois, d'abord en France, dans les Alpes-de-Haute-Provence, puis dans les forêts de l'Ouest américain où je vécus une dizaine d'années, sortant parfois des fourrés pour renouer avec mes semblables, car, comme tout humain, je suis être de partage. Et je me rendis compte que si la vie dans la nature apporte un bonheur indicible, elle n'est pas une fin en soi : je fais partie d'une espèce et je ne peux me soustraire à ma condition.

Remettre en question sa propre culture

D'ailleurs, la pression humaine se faisait de plus en plus violente, les bûcherons rasaient les arbres et déversaient du glyphosate sur les coupes pour favoriser la repousse des résineux plus rentables. Il fallait agir. J'entrepris donc d'emmener de jeunes Américains dans la nature et de les y intéresser en leur faisant déguster des repas sauvages de ma composition : glands, *miner's lettuce* (délicieux), des tubercules de concombre indien, du pollen de massette, toutes sortes de fruits sauvages comme le salal sur la côte, les *buffalo berries* à l'intérieur des terres. Puis, de retour en France, en faisant mon doctorat, je donnais des stages et j'écrivis des livres sur les plantes sauvages comestibles : le terrain était alors totalement vierge dans notre pays. Les plantes ne vous laissent pas en paix. Si vous vous y intéressez, vous voudrez en savoir un peu plus : de quelle espèce s'agit-il ? D'où vient-elle ? Peut-on la manger ? Comment l'utilise-t-on ailleurs ? Que contient-elle ? Et puisqu'elle est si bonne, pourquoi l'a-t-on oubliée ? Toutes ces questions, je me les suis posées, et j'ai entrepris d'y répondre. Il faut pour cela être prêt à investiguer au quotidien, à parcourir le monde

À LIRE

Aimez vos plantes invasives. Mangez-les !

François Couplan,
Ed. Quæ, 2016.

Le Guide de la survie douce en pleine nature,

François Couplan,
Larousse, 2017.



Le plantain

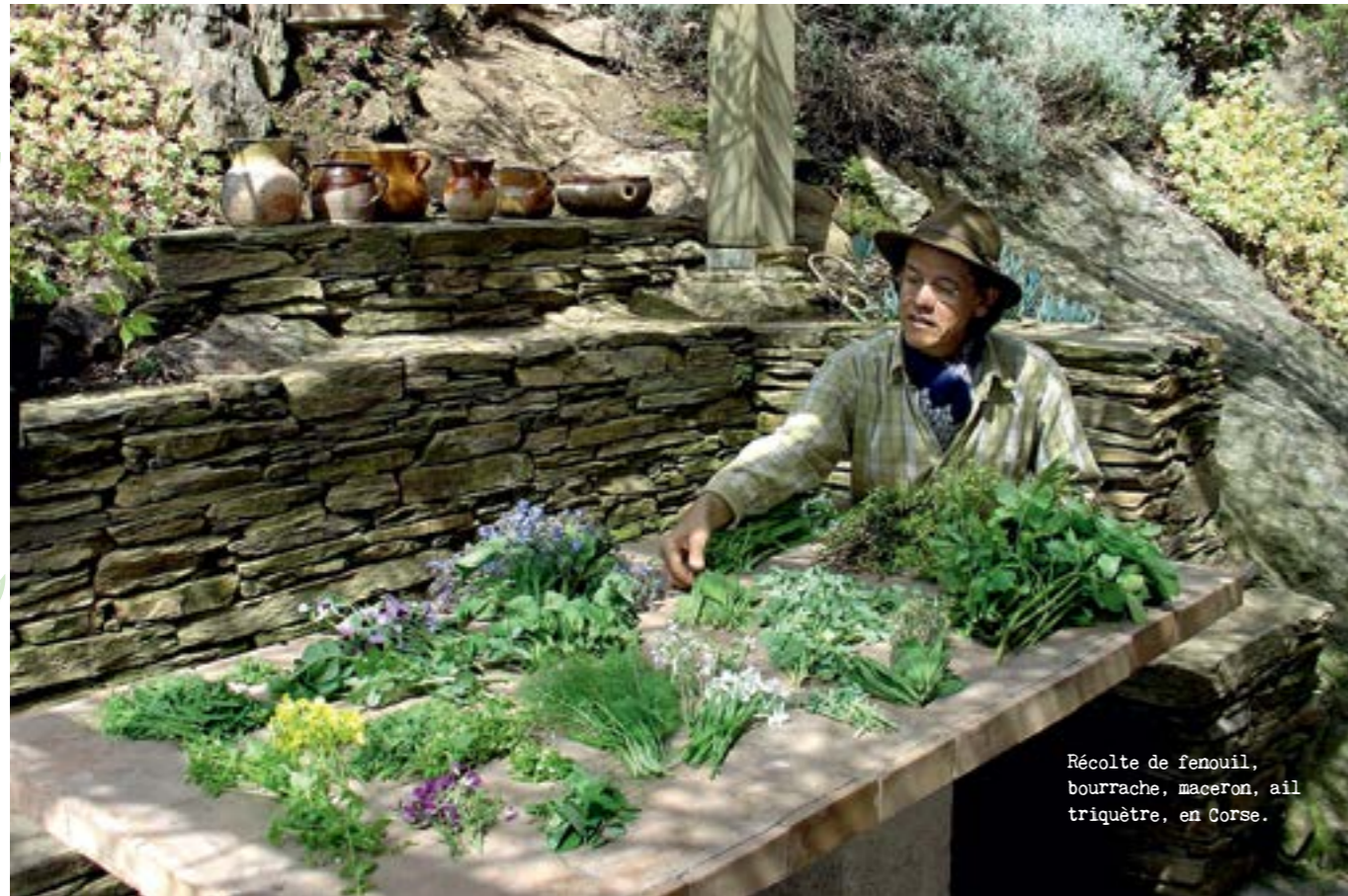
Plante comestible ou médicinale ? Les feuilles de plantain froissées font merveille sur les piqûres d'orties ou de guêpe dont elles calment la douleur. Appliquées sur une blessure, elles l'aident à cicatriser. Et l'on en fait de délicieux pestos... Le plantain est partout sous vos pas : regardez où vous mettez les pieds !

Avec le plantain, cuisinez un merveilleux pesto au goût de champignon

- 👉 200 g de feuilles de plantain, 50 g de noisettes, 3 gousses d'ail, 30 g de gruyère, 2 c. à soupe de vinaigre de cidre, sel, 6 c. à soupe d'huile d'olive.
- 👉 Hachez très finement le plantain et réservez.
- 👉 Faites légèrement griller les noisettes au four ou à la poêle. Puis mixez-les dans un robot muni d'un couteau.

- 👉 Ajoutez le plantain haché, l'ail pressé, le fromage coupé, le vinaigre et le sel.
- 👉 Mixez le tout et versez l'huile d'olive en filet fin.
- 👉 Quand le mélange a atteint une consistance crémeuse, arrêtez le robot. Servez avec des pâtes, des crozets savoyards ou des pommes de terre, ou encore en sauce de salade.

Apprenez à repérer les plantes comestibles. Les trois sortes de plantain (le grand, le moyen et le lancéolé) se reconnaissent à leurs feuilles étalées en rosette et parcourues dans leur longueur de cinq nervures. De leur centre jaillissent des hampes nues terminées par un épi de petites fleurs verdâtres. 🌿



Récolte de fenouil, bourrache, maceron, ail triquètre, en Corse.

et à remettre en question sa propre culture. Le virus des plantes m'a pris tout jeune et ne m'a jamais lâché. C'est devenu une obsession et je vois du vert partout – parce qu'il y a du vert partout. La terre est peuplée d'êtres végétaux, y compris en ville, et je me complais à emmener les Parisiens découvrir la flore étonnante du bois de Vincennes. Mais si l'aventure commence sur le pas de sa porte, elle continue au-delà des frontières de son pays. Car c'est autant une histoire d'hommes que de plantes. Révélation !

L'île des plantes sauvages

Une amie me conseilla un jour d'aller visiter l'île de Crète au printemps : « Tu verras, me dit-elle, que là-bas, les plantes sauvages sont à l'honneur. Tout le monde les cueille et s'en délecte. » Je m'y rendis huit fois et plongeai dans l'univers local du végétal. Du début de l'automne à la fin du printemps, les *agria horta* (légumes sauvages) étaient vendus dans les rues des villes, et des restaurants en proposaient. Partout, les femmes battaient la campagne et rentraient au village le tablier gonflé de leur récolte de pousses et de feuilles : pousses de tamier, avronies, jeunes tiges de carotte, staphilinaka, chicorée épineuse (si bonne !), stamnagathi. Surtout, j'en fus surpris, les

OÙ CUEILLIR ? En s'appuyant sur son jugement, on évitera le bord des routes et des champs traités. Les plantes que l'on récoltera alors ne seront pas plus polluées que les légumes que l'on achète dans le commerce courant.

Crétois m'en parlaient avec enthousiasme, manifestement heureux du rapport qu'ils entretenaient avec le végétal. Quel contraste avec ce que j'avais constaté lorsque je faisais du recueil d'informations en France : les personnes âgées n'osaient pas me dévoiler leurs connaissances par peur du ridicule ! Ce n'était que plantes de disette, nourriture de pauvres... Ici la honte et le secret, là-bas la fierté et le partage. Je fis en Crète une autre découverte, fondamentale. On parlait beaucoup du « régime crétois », vantant les mérites de l'huile d'olive, des escargots et du pourpier. Je me dis qu'en fait l'état exceptionnel de santé des Crétois provenait peut-être de leur consommation massive de plantes sauvages. J'eus la chance d'aller mettre mon nez dans la bibliothèque d'un grand groupe alimentaire international où, à l'étude des analyses nutritionnelles, mon intuition se trouva confirmée : les feuilles vertes renferment un cocktail de vitamines, minéraux, oligo-éléments et antioxydants en quantités impressionnantes.



Le chénopode blanc

C'est l'archétype de la « mauvaise herbe » que l'on arrache à tour de bras. Il naît d'une petite graine qui peut rester dans le sol pendant cinquante ans avant de germer, puis développe de tendres feuilles, une grande tige dressée et de minuscules fleurs vertes qui donneront à leur tour des graines. Ce cousin de l'épinard est un légume d'une grande finesse. Pour le repérer : sous sa feuille, on sent comme des petits grains.

L'égopode

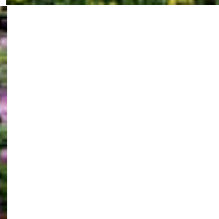
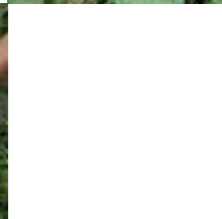
Récolté du printemps à l'automne, ce cousin de la carotte et du céleri en a le goût et ses feuilles composées, au pétiole en « V », se prêtent à une multitude de préparations. Toutes jeunes, elles font de délicieuses salades. Développées, on en fait des gratins, des quiches, des nems, des sauces... Et sa valeur nutritionnelle ne pâlit guère devant celle de l'ortie.



Cueillette de rumex alpin en montagne.

Une jeune rosette de bourse-à-pasteur.

À PORTÉE DE MAIN
de haut en bas et
de gauche à droite :
grand plantain,
sisymbre d'Autriche,
plantain lancéolé,
calament à grandes
fleurs, ortie.



Regardez autour de vous !

À votre tour, comment allez-vous vous y prendre ? C'est très simple, et immédiat. Sortez de chez vous, que vous viviez en ville ou à la campagne, et regardez autour de vous. Vous allez voir des taches vertes à peu près partout, selon le lieu. Sans doute faudra-t-il vous pencher pour vous mettre au niveau de ces êtres vivants que vous n'aviez jamais regardés de près. Prenez votre temps, c'est essentiel. Observez, c'est le mot clé ! Contemplez la forme générale de la plante, puis allez dans le détail : la tige, les feuilles, les fleurs, observez tout ce que vous voyez... Et puis touchez, sentez sous vos doigts le papier de verre, le velours, le caoutchouc, la chaleur ou le froid. Froissez et humez : l'odeur sera piquante, mentholée peut-être, ou bien camphrée ; vous découvrirez l'amande amère, l'huître et le pneu brûlé... En développant vos connaissances, vous pourrez cueillir certaines plantes pour en préparer des soupes, des salades ou des gratins, des desserts parfumés et des boissons aromatiques. Assurez-vous tout d'abord que la plante dont vous contemplez la cueillette n'est pas toxique – rassurez-vous, il y en a peu, mais il importe de les connaître. En participant à des sorties découvertes cet été, pour commencer. Alors vous pourrez goûter en toute sécurité et découvrir une myriade de nouvelles saveurs qui enchanteront votre palais. Les plantes sont source de plaisir et de vie, une nouvelle façon de voir et de vivre le monde. Elles vous conteront mille histoires.

SURVIE DOUCE. Fort de son expérience, François Couplan enseigne sur le terrain les utilisations alimentaires et médicinales des plantes en France, en Suisse et en Belgique. Il organise aussi des semaines de « survie douce », expériences profondes de vie en pleine nature.

Elles regorgent de vitamine C – que nous ne pouvons stocker, ce qui montre bien que nous sommes faits pour nous nourrir de plantes sauvages. En outre, elles contiennent des protéines complètes, équilibrées en acides aminés essentiels, de même valeur que celles de la viande et des œufs. Une révolution ! Au fil des années, j'explorai les cinq continents, et partout je pus observer des rapports intimes entre l'homme et les plantes, une connaissance profonde de leurs usages et un désir de partage de ces traditions. Dans les montagnes du Laos, j'appris que les habitants consommaient plus de 800 types de nourritures différentes, dont beaucoup de fleurs. Dans la forêt d'Afrique équatoriale, je dus arrêter de prendre des notes, car mon guide, un jeune homme d'une vingtaine d'années, me submergeait d'informations et je ne parvenais plus à le suivre.

La soupe à l'ortie, comme un pied de nez

En Amazonie, je fus abasourdi par la diversité végétale et les savoirs traditionnels toujours mis en pratique. Le cas du Japon me frappa particulièrement. Dans ce pays fortement urbanisé et hautement technologique, il est normal d'aller cueillir les *sansai* (légumes de montagne), qui poussent spontanément dans la nature. Ce rejet et cette crainte qui caractérisent le rapport aux plantes en Occident n'y existe pas. Pourquoi ? Sans doute le comportement des Japonais vient-il de ce qu'ils sont animistes. Et le sentiment de honte que j'évoquais plus haut remonte en Occident à l'époque féodale où les nobles voulurent se démarquer des roturiers par l'habitat, l'habillement, la langue et l'alimentation. Manger de la viande et des produits raffinés, consommer des légumes et des fruits exotiques dont la culture demandait du soin leur était réservé, tandis que les paysans devaient se contenter de légumes rustiques et des herbes cueillies dans la nature. Se nourrir de soupe d'orties était signe d'un état social inférieur. Les plantes sauvages sont restées jusqu'à nos jours le symbole d'un statut de pauvre. C'est pourquoi j'ai apprécié le paradoxe de travailler avec des chefs étoilés, tel Marc Veyrat. Car, comme un pied de nez à l'histoire, ces végétaux méprisés se retrouvent portés aux nues, dans l'assiette de ceux qui peuvent se permettre un repas à 300 euros. 🍴

TEXTES ET PHOTOS **FRANÇOIS COUPLAN**



Pousses de tamier ramassées en Crète.

