

Quelle incroyable consécration ! Vous le hippie, vous l'Américain, soudain reconnu par l'intelligentsia parisienne. Au fait, que mangeaient nos ancêtres du paléolithique ?

J'ai tenté de reconstituer leur diète possible à partir de cinq sites –des grottes–, où la chercheuse Josette Renault-Miskovsky avait pu étudier la présence de pollens. Il est presque impossible de prouver quoi que ce soit, car il faudrait, pour cela, pouvoir analyser le contenu de l'estomac des hommes de ce lointain passé. Mais de nombreux éléments plaident en faveur d'un régime à base de végétaux, complété par des petits animaux. Les sauterelles, par exemple, ce n'est pas mauvais ! Et, de temps en temps, un bon gros gibier. C'est tout de même plus facile de ramasser des racines que d'aller tuer un mammouth, non ? Chez les Touaregs, on a recensé 400 plantes alimentaires présentes dans leur environnement. La base de leur alimentation, quand ils étaient encore nomades, était un chénopode, la vulvaire. Ils réduisaient les graines de cette petite plante en farine, pour faire des galettes. Les Eskimos eux-mêmes, en été, ramassent toutes les plantes qu'ils peuvent trouver. Et l'on estime que les végétaux forment, aujourd'hui encore, 70 % de l'alimentation des Pygmées et 80 % de celle des *bushmen* du Kalahari.

Mais pas de la nôtre, nous qui mangeons tant de viande. Comment a-t-on perdu ce contact essentiel avec les plantes sauvages comestibles ?

Cette rupture a été très rapide. Savez-vous combien d'espèces de plantes ont été recensées dans le monde ? 250 000. Et l'on estime que 30 000 ont été consommées par l'homme depuis le début de son histoire. Or 29 espèces représentent aujourd'hui 90 % des denrées alimentaires végétales.

C'est fou, si vous me permettez. La plupart des gens ignorent qu'il existe une telle masse de plantes susceptibles de nous nourrir. Nous n'en utilisons donc qu'une infime fraction ?

Une sous-infime fraction ! Saviez-vous que les orties sont extrêmement riches en protéines et en fer ou encore que le cynorrhodon contient cinquante fois plus de vitamine C que les oranges ?

Franchement, non. Mais vous me disiez tout à l'heure, à table, que les Irlandais morts au cours de la grande famine de 1846 disposaient, sans le savoir, d'un immense garde-manger.

Je persiste et signe. Ils auraient probablement pu s'en sortir en cueillant, et d'ailleurs, certains l'ont fait. Le drame, c'est qu'on peut oublier le savoir de milliers d'années en une seule génération. J'ai passé pas mal de temps au Sénégal, en Casamance. Il n'y a pas si longtemps, les gens y mangeaient du mil avec des sauces vertes à base de plantes sauvages ou cultivées. Maintenant, le *must*, c'est de manger du riz. Le mil est devenu ringard, de même que les sauces qui l'accompagnaient. Or, les sauces apportaient toutes les vitamines, les sels minéraux et beaucoup des protéines dont ces paysans avaient besoin. Ils mangent du riz blanc et souffrent

de carences en provitamine A, dans une région riche en palmiers à huile ! Certes, ils connaissent encore quantité de plantes sauvages, mais ils ne les consomment plus.

C'est, à la fois, tragique et inouï.

Comment est-ce possible ?

L'être humain a besoin d'un système de valeurs où ceci est mieux que cela. Mon père m'a dit un jour, alors que je lui annonçais mon désir de créer un jardin dans sa maison de campagne : « Non, je ne veux pas, j'irai plutôt t'acheter des légumes. » Il était dans un système où ses propres traditions avaient perdu toute signification. Il préférerait faire table rase de son passé. Pourquoi mange-t-on de la viande à outrance ? Entre autres choses, parce qu'au Moyen Âge, les nobles mangeaient de la viande, à la différence de ces « péquenots » de paysans. Et cela a duré des siècles. Dès que les paysans sont montés à la ville, où ils sont devenus ouvriers, ils ont voulu manger de la viande, des produits raffinés, des fruits et légumes exotiques. Et oublier, au plus vite, tout ce qui pouvait rappeler leur ancien statut, à commencer par les plantes sauvages.

On resterait volontiers en votre compagnie, qui est passionnante. Mais il nous faut conclure, au moins provisoirement. Encore quelques mots sur vous-même. De retour en France, en 1983, vous êtes devenu le conseiller, parfois l'ami, de grands chefs. Et outre vos nombreux livres, vous organisez ici même, à Barrême, des stages de gastronomie. Un mot sur Marc Veyrat ?

À mon retour en France, j'ai fondé une association, l'Institut de recherches sur les propriétés de la flore. Un jour, est arrivée au courrier la lettre d'un nouvel adhérent, un certain Marc Veyrat-Durebex. Personne ne le connaissait encore. Nous sommes devenus amis, en effet, et nous avons écrit ensemble un livre, *L'Herbier gourmand*. Quant à mes stages, certains sont tournés vers la « gastronomie sauvage » et d'autres vers la « survie douce ». Au cours de ces derniers, nous partons à pied, avec des sacs de couchage, un peu d'huile et du sel, de la farine, et nous mangeons ce que nous trouvons. Dans les deux cas, les gens prennent contact avec la plante en la touchant, en la cueillant, en la sentant, en la goûtant. C'est la grande découverte du gratin d'égo-pode, qui est la mauvaise herbe par excellence. Celle dont on veut à tout prix se débarrasser. Mais il y en a beaucoup d'autres. Il me semble que vous avez apprécié mes ravioles à l'ail des ours, tout à l'heure. N'est-ce pas ?

UNE CUEILLETTE DE LIVRES

François Couplan a commis nombre de livres passionnants. Difficile d'extraire les plus goûteux ! Signalons une autobiographie réussie, *Ce sont les plantes qui sauvent les hommes*, parue en 2005 chez Plon (23 €). Dans les dernières parutions, deux autres ouvrages s'imposent. Le premier, *Fleurs des Alpes*, Nathan, 36 € – un prix, hélas, un peu dissuasif –, est une vaste balade de l'auteur, des plaines aux sommets. François Couplan y raconte, avec verve et (grand) savoir, l'histoire des plantes, leurs usages locaux, culinaires ou médicaux, leurs stratégies pour résister au froid, au sec, au chaud. Enfin, signalons le petit dernier, *Sans viande et très heureux*, Édisud, 14,50 €. François Couplan y livre quelques recettes et secrets, qui permettent, en effet, de se passer très bien d'une viande qu'on croyait indispensable.