

Confitures: osez les saveurs extravagantes!

À VOS ÉCUMOIRES ● Il y a les sempiternels abricots, prunes et fruits rouges. Mais pourquoi ne pas tenter d'autres expériences gourmandes? Le point avec François Couplan, maître ès plantes, qui vient de sortir un ouvrage alléchant

Isabelle Fabryc

Que ce soit dans les vergers ou sur les marchés, les fruits d'été nous tendent les bras. Pêches, mûres, groseilles, mirabelles ou abricots: autant de promesses de confitures maison qui ensoleilleront nos petits déjeuners hivernaux... Le malheur, c'est que 99% de la population se retrouve inmanquablement dans la même situation: si l'enthousiasme y est (s'illustrant par un «Aujourd'hui, je fais mes confitures!» clamé haut et fort à la ronde, avec une pointe d'orgueil dans la voix), l'imagination et l'audace, elles, ne sont pas toujours au rendez-vous. Par paresse, ou simplement par peur de rater une nouvelle recette. Cet été, soyons fous! Et inspirons-nous de **«Toutes les confitures sont dans la nature»**, le 25e ouvrage de François Couplan, mais le premier explorant le terrain des douceurs à tartiner.

Oui, oui, le même François Couplan qui, depuis plus de trente ans, amène les mondes scientifique et gastronomique à partager sa passion irréductible pour les plantes sauvages comestibles de la terre entière. Ce Parisien établi dans la campagne fribourgeoise est notamment l'auteur de «Mangez vos soucis: guide des plantes ornementales comestibles», du fameux «Herbier gourmand», rédigé avec le chef savoyard Marc Veyrat, de «Saveurs sauvages de la Gruyère», réalisé avec Judith Baumann (l'ange de la Pinte des Mossettes (FR), c'est elle!) ou encore de «L'herbier des montagnes», que tout randonneur-gourmet qui se respecte doit avoir dans son sac à

Photos: Philippe Krasser



dos. Rencontre sur l'herbette avec un ethnobotaniste et docteur ès sciences côté cour, génial rebelle en pétard avec la société côté jardin.

— Quel est le lien entre les plantes sauvages comestibles, votre passion, et... la confiture ?

— Mais je suis un gourmand, friand d'expériences sensorielles ! Tout ce qui touche aux saveurs m'intéresse. Je suis plus sel que sucre, certes, mais cela ne m'empêche pas d'explorer de nouveaux terrains. Avec cet ouvrage, je ne me pose pas du tout en grand spécialiste des confitures. Mon objectif était de rassembler tant des recettes d'amis cuisiniers que celles que j'ai découvertes à l'autre bout du monde ou d'autres encore que j'ai élaborées à un moment ou un autre de ma vie. C'est un livre à feuilleter pour se faire plaisir, d'abord. En un second temps, j'espère qu'il donnera envie à certains lecteurs d'essayer de nouvelles expériences.

— Mais ce n'est pas toujours facile de trouver dans la nature des violettes ou de la myrhe odorante...

— Dans ces recettes, il y en a pour tous les goûts. Je propose une banale confiture de fraises, par exemple, mais parfumée à la verveine fraîche que l'on trouve sur les marchés, ou à la reine-des-prés, qui pullule dans nos régions. Ajouter de la menthe poivrée à une confiture de melon est également à la portée de tout le monde. On trouve ensuite une sé-



Chez lui, à Massonnens (FR), François Couplan ne déguste pas ses propres confitures, mais celles d'un de ses amis parisiens, grand spécialiste des fruits sauvages.

rie de préparations à base de fruits exotiques, comme la banane, l'ananas ou la noix de coco. C'est une façon de suggérer qu'avec ces fruits que l'on trouve dans le commerce on peut confectionner des confitures pas banales du tout ! Enfin, une troisième catégorie de recettes sont faites à partir de fruits ou de plantes sauvages qu'il faut savoir reconnaître dans la nature, c'est certain. Mais les photos et les descriptions sont là pour aider les novices. Et je peux vous dire qu'en un jour les personnes qui participent à mes stages d'initiation apprennent facilement à repérer du sureau ou de l'angélique ! J'ai juste envie d'éveiller les curiosités, d'inviter à retrouver des goûts oubliés ou négligés.

— Vous nous faites saliver pendant 244 pages, pour ensuite nous avouer de vive voix que, au quotidien, vous n'êtes pas très confiture...

— C'est vrai, je ne mange pas de tartines le matin : le mélange de sucres rapides et de sucres lents est très indigeste. C'est le coup de barre de 11 heures garanti ! Lorsque j'ai envie de goûter une nouvelle confiture, c'est à la petite cuillère, après le repas. Je la savoure comme un gourmandise, une confiserie. J'apprécie d'autant plus ce plaisir qu'il est rare. Je suis contre la banalisation des bonnes choses. Mais, si cela peut vous rassurer, comme tous les enfants, j'ai adoré lécher la bassine à confitures de ma grand-mère et tremper mon doigt dans des pots

qu'elle croyait hors de ma portée ! J'ai aussi un souvenir fantastique d'une confiture de fraises des bois — dont je donne ici la recette — que j'avais faite avec ma première copine... Il ne s'agissait que d'un seul pot, mais il est inoubliable ! Jeune, j'ai aussi confectionné une confiture de pétales de rose, dont j'ai encore le goût dans la bouche...

«Toutes les confitures sont dans la nature». Ed. Favre
Pour tous renseignements concernant les stages d'initiation aux plantes comestibles qu'organise François Couplan et son épouse en Suisse et dans le sud de la France : tél. (026) 653 19 78 ou www.couplan.com

Trois stages d'une semaine sont prévus en août dans les Alpes de Haute-Provence et un week-end les 22 et 23 septembre en Gruyère

Lire aussi notre page Juniors

Le bonheur est dans le pot

«Toutes les confitures sont dans la nature» est plus qu'un simple recueil de recettes. Descriptions, anecdotes historiques et photographies de chaque fleur, fruit ou légume évoqué complètent les explications d'ordre proprement culinaire. A défaut de retranscrire ici des recettes dans leur entier, voici quelques intitulés, histoire de vous mettre l'eau à la bouche :

- ▶ Gelée de citron au géranium odorant
- ▶ Confiture de framboises aux pétales de rose
- ▶ Gelée de pomme à la sauge sciarée
- ▶ Confiture de céleris-raves
- ▶ Gelée de tilleul séché ou frais
- ▶ Confiture de cynorrhodons au vin blanc
- ▶ Marmelade d'aubépines aux épices
- ▶ Confiture d'ananas et de cerises au bois de réglisse

La décence nous interdit de poursuivre cette liste, qui, à sa seule lecture, nous fait déjà joyeusement gargariser le ventre !

I. Fy



Nèfle, aïse ou alkékengé ?
Toutes les confitures sont dans la nature...

Cœur de rocker et génie hallucinant

Incrovable, l'énergie que dégage ce quinquagénaire aussi frais qu'un ado de 15 ans ! Curieux, drôle, bavard, François Couplan évoque pêle-mêle, avec une passion identique, les grandes étapes de son parcours vraiment peu commun, l'expérience des drogues ou son amour immédiate tant pour Jimi Hendrix et Jefferson Airplanes que pour les plantes comestibles de la planète entière... Ses parents (un père saint-cyrien et une mère professeur de latin-grec) voulaient qu'il fasse Polytechnique, en brave fils de bonne famille.

Mais nous sommes en mai 68... François a 18 ans et ne pense qu'à sa guitare électrique et à son groupe de rock. Quelques trips de LSD plus tard, consommé à Londres notamment, ce jeune doué en pé-

tard contre son éducation et la société bien-pensante sombre. Dépression, idées de suicide. François Couplan touche le fond du trou, c'est ce qui le sauve. Il trouve son salut auprès d'un ancien instituteur des Vosges et d'un vieil oncle de Haute-Provence, tous deux passionnés de botanique. Le jeune homme se reconstruit et trouve dans l'apprentissage des plantes sauvages un refuge contre la société.

Direction les Etats-Unis

Il part sac à dos aux Etats-Unis pour six mois. Il y reste dix ans, en pleine période *Peace and Love*. Il se nourrit de plantes sauvages, donne des conférences, participe à des meetings en pleine forêt, c'est cette fois le

trip nature-santé-bien dans son corps de la fin des années 70. Un doctorat ès sciences au Museum national d'histoire naturelle de Paris plus tard (qu'il mène à bien en parfait autodidacte, car il n'est pas question de coller ses fesses sur un banc d'université), François Couplan vit dans une ferme fibrougeoise, entouré de milliers de livres, de son épouse, Françoise, de ses enfants, Sylvain («l'homme des bois...») et Mélissa (comme la mélisse...).

Entre stages, cours et explorations autour de la planète à la recherche de nouvelles saveurs, il prépare une encyclopédie des plantes comestibles du monde entier et... une autobiographie, à paraître en 2002. «J'ai un tempérament pour le moins passionné», conclut-il en savourant un sirop de fleur de sureau.

I. Fy