

Dossiers

L'homme qui mange les plantes sauvages

Sur les milliers d'espèces comestibles que la nature nous offre, nous n'en dégustons qu'une poignée. Celles qui ont su s'acclimater aux lois de l'agriculture intensive. Un homme se charge depuis de nombreuses années de réhabiliter les plantes sauvages comestibles : François Couplan.



Il existe dans la nature plusieurs centaines de variétés de pommes ou de tomates, alors que nous n'en mangeons qu'une petite dizaine. Pourquoi ? Elles sont les seules cultivées, car elles résistent mieux à l'adaptation agricole. Au passage, nous oublions que les autres variétés sont toujours bien vivantes, mais restées à l'état sauvage. François Couplan s'est fait une spécialité de l'alimentation végétale sauvage. Il connaît comme personne la flore européenne.

Bien que parisien de naissance, François Couplan a commencé très tôt à arpenter les prairies de Savoie. De cueillettes en promenades, il a su très vite reconnaître les innombrables plantes qu'il croisait sur son chemin. De ce savoir concret, il a fait une science, puisqu'il passa plus tard un doctorat d'ethnobotanique. Il enseigne aujourd'hui les utilisations des plantes depuis 1975 aux Etats-Unis et depuis 1980 en Europe. Sur son chemin, il croisa l'écriture et publia quelque vingt-sept ouvrages. Mais il continue à passer l'essentiel de son temps à parcourir les chemins, non plus seul mais accompagné de personnes à qui il fait découvrir cette passion.

François Couplan visite le monde entier pour y découvrir de nouvelles espèces comestibles. C'est avec sa complice Françoise Marmy qu'il organise des stages inoubliables. Une belle occasion de jeter un oeil neuf sur cette nature qui a encore tant de choses à nous faire découvrir...

Marie Borel

Plantes et Santé N°5 JUILLET-AOÛT 2001

Une personnalité au jardin

François Couplan

Cet homme discret et délicat, passionné d'échanges, reçoit chacun comme s'il était unique. C'est pourtant un ethnobotaniste réputé dans le monde entier, qui a publié près de trente ouvrages sur les plantes et la nature.

A la solide formation scientifique de François Couplan s'ajoute une curiosité qui l'a poussé à explorer la vie au sein de la nature sur la planète entière et en particulier chez les tribus indiennes d'Amérique du Nord. C'est en cherchant à mettre en valeur les végétaux comestibles méconnus et à les faire découvrir au public qu'il a rencontré des grands restaurateurs avec lesquels il a pu partager son savoir et son expérience.

Le fruit de ces réflexions communes, et en particulier le dernier-né, « Déguster les plantes sauvages », avec Marc Veyrat, nous fait approcher un univers mystérieux que nous avons pourtant à portée de main : "Préserver la bio-diversité pour l'harmonie de notre planète, voilà une mission d'importance à transmettre aux générations futures »

C'est pour enseigner cela qu'il organise des stages de gastronomie sauvage et de « Survie douce » dans la nature, où l'on apprend à distinguer les plantes sauvages comestibles en redécouvrant les sensations de notre corps ; sentir, regarder, écouter, toucher deviennent indispensables pour savoir les reconnaître et aussi détecter celles qui peuvent être nocives.

Avec un sac de farine et du matériel de bivouac pour toutes provisions, François initie ses « élèves » à la cueillette, à la technique du feu et à la cuisine. Avec ce formidable initiateur, ils redécouvrent les temps lointains où l'homme cueillait les « herbes » avant de savoir les cultiver ! On apprend ainsi avec surprise que les pâquerettes des champs font de délicieux vins, que les feuilles de consoude se dégustent en beignets, que les fleurs de bourrache relèvent les salades... Et la myrte, le dahlia, la monnaie-du-pape, le géranium odorant se prêtent également à d'autres préparations étonnantes. Voilà un bon moyen d'apprendre aux enfants à reconnaître les bonnes plantes.

Camille They

TOUT FAIRE AU JARDIN – JUILLET 2001 – N° 3

Cueillir correct

Comment conjuguer les plaisirs de la randonnée avec ceux de la cueillette sans nuire à la nature? François Couplan nous donne quelques astuces tout en nous aidant à identifier les plantes sauvages gourmandes.

Cet ethnobotaniste, nanti d'un doctorat ès sciences, s'impose aujourd'hui comme le grand spécialiste de la cueillette, autant par ses écrits que par les stages de «survie douce» dans lesquels il apprend aux citadins à subsister dans la nature en se nourrissant (presque) exclusivement de plantes sauvages. Son dernier ouvrage* présente 63 plantes qui poussent dans les Alpes ou en bord de mer, assorties d'une quarantaine de recettes.

Mais est-il écologiquement correct d'inciter les promeneurs à prélever leur nourriture dans la nature? L'auteur désamorce la critique en indiquant à ses lecteurs les règles du parfait petit cueilleur (lire encadré). Il nous rappelle aussi que les plantes sauvages, malgré leur taille chétive, sont plus robustes que nos légumes dodus, et plus riches en vitamines et sels minéraux. Par exemple, le cynorhodon contient trente fois plus de vitamines C que le citron.

Nos ancêtres le savaient, eux qui connaissaient et apprêtaient des dizaines de légumes-feuilles sauvages, dites «herbes à pot». Au fil des siècles, ces plantes ont été supplantées par les légumes cultivés, souvent originaires de pays exotiques. Mais, aujourd'hui encore, certains peuples ont gardé la tradition de la cueillette. Ainsi, les Crétois ramassent une multitude de plantes sauvages pour leur consommation personnelle, ou pour les vendre aux restaurateurs ou au marché. Certaines, comme la chicorée épineuse, sont si prisées qu'elles atteignent le prix de la viande. Ce serait là, aux yeux de François Couplan, l'un des secrets du fameux «régime crétois» que les nutritionnistes recommandent pour se protéger des maladies cardiovasculaires.

A. z.

* « L'herbier à croquer ». François Couplan, Ed. Favre, 191 pages.

CUEILLIR SANS DÉTRUIRE

- Ne pas toucher aux plantes protégées, ni à celles qui poussent en haute montagne dans des tourbières, et dans les zones à végétation spéciale.
- Ne jamais ramasser une plante solitaire. Ne prendre que celles qui poussent en grand nombre sur le site. Les «mauvaises herbes», par définition abondantes, représentent les meilleurs des légumes sauvages.
- Ne pas déraciner une plante sauf si l'on en convoite la racine. Dans ce cas, se contenter d'éclaircir le champ, en laissant plusieurs spécimens en place. Ces derniers profiteront de cet acte de jardinage sauvage.
- Couper délicatement les fleurs, pousses ou feuilles, entre le pouce et l'index, avec l'ongle, pour éviter d'arracher toute la plante.



- Dans la mesure du possible, ne prélever que quelques feuilles sur une plante, pour ne pas la détruire. • Eviter de prendre à la plante toutes ses fleurs et ses graines, elle en a besoin pour se reproduire.
- Ne ramassez que ce dont vous avez besoin le jour même, sachant que toute plante, sauvage ou cultivée, doit être mangée aussi fraîche que possible.
- Ne pas récolter toutes es noix ou toutes les baies, en laisser pour les oiseaux, écureuils et autres animaux qui s'en nourrissent.

FEMINA – 12 juillet 2004