

# Plante du moment...

## La primevère (*Primula* spp.)

### Un joli trio

En fait, il n'y a pas une mais des primevères. Dans les prés et les lisières fleurissent dès le premier printemps (ce que signifie *prima vera* en italien) les élégantes fleurs jaunes de la primevère officinale (*Primula officinalis*) et de la primevère élevée (*Primula elatior*), qui forment un bouquet au sommet d'une longue hampe florale. Celles de la primevère vulgaire (*Primula vulgaris*) semblent sortir directement du centre de la rosette de feuilles gaufrées caractéristiques de ces espèces.

### Des feuilles pour soupes et salades

Les toutes jeunes feuilles de primevère peuvent être ajoutées aux salades. Elles possèdent une agréable saveur légèrement anisée – que l'on retrouve en plus fort dans les racines. Lorsqu'elles se développent on peut les faire cuire en mélange avec d'autres légumes sauvages, par exemple dans des soupes. La friture les rend croustillantes à souhait.

### De douces fleurs

Les jolies fleurs jaunes des primevères décorent superbement les plats chauds ou froids. On peut également profiter du délicat parfum des fleurs de la primevère officinale dans les desserts. Séchées, elles entrent dans la composition de mélanges médicinaux pour leurs vertus adoucissantes.

### Attention !

Dans les montagnes poussent d'autres espèces de primevères. Certaines sont rares, et il faudra s'abstenir de les cueillir.

### Recette : Mousse de fleurs de primevère

100 g de fleurs de primevère, 4 oeufs très frais, 100 g de sucre, Jus d'1 citron

1. Battez les jaunes des oeufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux, puis ajoutez les fleurs de primevère détachées de leur calice et finement hachées. Versez le jus de citron.
2. Battez les blancs des oeufs en neige bien ferme et incorporez délicatement à la préparation précédente.
3. Versez la mousse dans un plat assez profond, décorez de fleurs de primevère entières et servez immédiatement pour éviter que la mousse ne retombe.



Attention : seules les fleurs de la primevère officinale sont parfumées, pas celles des autres espèces.

# Histoire de voyage...

## Balade botanique sur l'île de Beauté

Lorsqu'on arrive en Corse par bateau, on sent l'île avant même de la voir: la Corse est le paradis des plantes aromatiques, que la nature, efficacement protégée, fait pousser à foison.

Chaque végétal y possède sa personnalité propre. Le ciste de Montpellier semble l'expression même de l'androgynie. En femme coquette, cet arbrisseau s'orne au printemps d'une multitude de corolles blanches, bijoux éphémères laissant rapidement place au cœur d'étamines jaunes, tandis qu'une odeur dominante affirme son caractère masculin. Ses feuilles allongées, résineuses au toucher, laissent sur les doigts une odeur balsamique rappelant le cuir de Russie (enduit d'un goudron odorant distillé de l'écorce de bouleau), agrémentée d'une note verte. Elle se perçoit déjà sur le pont du



ferry venant de Marseille ou de Nice, en longeant à l'aube la côte du Cap Corse. Parmi les autres effluves du maquis, on distingue aussi celle, plus camphrée, de l'immortelle d'Italie, vilain petit canard végétal qui sait faire oublier son feuillage gris et terne en épanouissant sur des hectares entiers ses élégants capitules blonds à l'arôme de curry. L'inule visqueuse dont les feuilles collent aux doigts qui les effleurent, mêle sa note un peu nostalgique au concert harmonieux des parfums de l'île. Cette plante d'un vert tendre fleurit d'or les jours d'automne, alors que s'adoucit la lumière.

Le romarin, parure aux fleurs bleu pâle du Cap Corse, parfume les doigts d'un arôme résineux, pénétrant, qui exprime pour moi toute la puissance du végétal et dynamise mon être. Tandis que la suave fragrance du myrte aux feuilles luisantes et aiguës m'évoque douceur et

bien-être. À l'instar des Anciens qui dédiaient pour sa volupté l'arbuste à Vénus, j'aime à en brûler les rameaux séchés en guise d'encens.

L'île regorge de vastes territoires à explorer, tel le célèbre désert des Agriates, une immense étendue inhabitée en bord de mer entre Calvi et Saint Florent, que je décidai d'explorer, à l'époque où je vivais en Corse. Pendant plusieurs jours, je longeai la côte d'une beauté inouïe dans sa sauvagerie presque primitive, franchissant à gué des estuaires et dormant sous les étoiles loin de toute trace humaine. Mais nulle source, nul cours d'eau. Il me fallut boire le liquide saumâtre et boueux que je faisais sourdre de terre en creusant la vase des marécages. Excellente école de survie où j'ai beaucoup appris...

Il m'arrivait de partir seul pendant plusieurs jours à travers crêtes et vallées, dans le pays secret de l'hellébore de Corse, grande plante coriace aux feuilles rigides et découpées avec d'improbables fleurs d'un vert pâle. Là seulement vit *l'erba-barona*, plante mythique des sommets de l'île. L'odeur mentholée mais sauvage, complétée d'une note de cumin et d'agrumes, de ce thym rampant aux feuilles miniatures rigoureusement encastrées les unes dans les autres, fait gambader le cœur.

Des sommets, la vue embrasse un panorama démesuré, circonscrit par deux mers, la Méditerranée et la Tyrrhénienne. Dans les solitudes sauvages des hauteurs, c'est le bonheur. Le vent, le puissant *libecciu*, souffle en rafales intenses qui effilochent les nuages et font danser les branches. La vue d'un houx prodigieux chargé de fruits écarlates qui entourent en manchons serrés le sommet des rameaux, le bruit du ruisseau cascasant qui dévale le ravin sur les roches granitiques, l'air vif et froid qui file en me frôlant, le trille du chant d'un troglodyte, le cri d'alarme d'un merle noir, tous ces éléments de la nature m'emplissent le corps et l'âme d'une force nouvelle. Rien d'autre à faire que d'être ici, maintenant, en communion avec le minéral, le végétal, et l'animal. La vie circule, tumultueuse mais paisible à travers mon être - si ces instants de grâce pouvaient durer éternellement...

(Extrait de *Ce sont les plantes qui sauvent les hommes*, François Couplan, Plon, 2004



# À suivre ce printemps...

## Stages et conférences

- Venez nous rejoindre près d'Ajaccio pour découvrir les saveurs sauvages de l'île de beauté... Il reste encore quelques places à notre [stage en Corse](#) du 9 au 14 mai 2011.
- [L'agenda](#) vous permet de voir en un clin d'œil toutes les dates des ateliers et stages de cette saison.
- Je donne une [conférence](#) en Suisse, à Riaz près de Bulle, le mercredi 30 mars au soir : « Les plantes, source de vie ».

## Livres

- Le mois prochain, parution de trois nouveaux ouvrages dans la collection « [Les Vertus des plantes](#) » que je dirige au Sang de la Terre. Parmi eux : « Salades sauvages », un titre de saison...
- Réédition prochaine également de « Mangez vos Soucis », totalement revu et augmenté.



Dégustant le savoureux fenouil corse...

## Partage...

Et pour finir, je vous propose une recette d'une amie tourangelle qui se passionne pour les plantes sauvages :

### Smoothie à la stellaire

*3 poires bien mûres, 1 pomme, 2 belles poignées de stellaire, une petite poignée de mâche, 1 verre d'eau*

1. Dans un bon blender, mixez ensemble tous les ingrédients et l'eau, afin d'obtenir une boisson veloutée très verte.
2. Appréciez tout au long de la journée.
3. Conservez au frais jusqu'à trois jours.

J'ai fait ça ce matin et l'ai fait goûter : approuvé unanimement ! La stellaire est bien présente et la poire apporte une petite note suave. J'ai beaucoup aimé.

Je propose souvent des *smoothies* ou « veloutés », car ce sont des boissons très intéressantes, notamment avec les plantes sauvages, mais aussi avec toutes les légumes, reconnues pour leurs bienfaits, à condition de les faire soi-même et de varier les ingrédients.

Ce midi, j'ai servi la stellaire avec des feuilles et des fleurs de violettes, et de la mâche. On trouve ces plantes pratiquement aux mêmes endroits, même si pour la mâche, il faut s'éloigner un peu du boisé et aller plus dans les prairies.

Christine Causera

<http://afleurdegout.blogspot.com/>

Je vous souhaite à toutes et à tous de belles découvertes sauvages et printanières.

Amicalement,  
**François Couplan**