Juillet 2012

www.couplan.com

Lettre d'informations n°12

François Couplan

Rencontre avec…

La lavande…

Est-il de senteur plus agréable que celle d'un brin de lavande froissé entre les doigts ? Son seul nom évoque les montagnes ensoleillées de Haute Provence dont elle est la parure.

Encore faut-il savoir de quelle lavande nous parlons, car il en existe trois espèces dans le Midi de la France. La lavande officinale, lavande vraie ou lavande à feuilles étroites (*Lavandula angustifolia*) est sans conteste celle dont le parfum est le plus délicat. On la surnomme d'ailleurs « lavande fine ». Elle pousse dans les montagnes calcaires de 500 à 1800 m d'altitude et il semble que l'altitude accentue encore la suavité de son odeur. La lavande aspic ou lavande à larges feuilles (*Lavandula latifolia*) affectionne aussi le calcaire, mais préfère les basses altitudes : on ne la trouve guère au-dessus de 600 m. Elle se distingue de sa cousine par ses feuilles nettement élargies en spatule au sommet et s'atténuant vers la

Lavande aspic

base. Par ailleurs, chaque groupe de fleurs est porté par deux petites feuilles (bractées) vertes et allongées, alors qu'elles sont brunes, membraneuses et larges chez la lavande officinale. En fait, un nez exercé les reconnaît sans se tromper : l'odeur que dégage la lavande aspic est incontestablement plus lourde et camphrée.

Lavande stœchade

La troisième espèce, la lavande stoechade (*Lavandula stoechas*), n'aime pas le calcaire. On ne la rencontre que sur les terrains siliceux de la Côte d'Azur, de la Corse ou des Pyrénées-Orientales. Son nom vient des Iles d'Hyères, les Stoechades de l'Antiquité grecque. On la distingue aisément à ses gros épis carrés de fleurs pourpres foncé surmontés d'un curieux plumeau de grandes bractées violettes qui la rendent très décorative. Son odeur est bien différente aussi, rappelant davantage le camphre ou le romarin que la lavande.

Un hybride entre la lavande officinale et la lavande aspic se rencontre occasionnellement dans la nature, là où les deux espèces poussent côte à côte. Ce « lavandin » est cultivé en vastes champs, taches violettes emblématiques des paysages provençaux en plein été. Plus robuste que l'un ou l'autre de ses parents, il se prête mieux à la mécanisation de la récolte et produit davantage d'huile essentielle, pourtant d'une qualité beaucoup plus grossière que celle de la lavande fine.

Le nom de « lavande » s'est formé au Moyen Âge d'après le latin *lavare*, laver, parce que la plante servait à aromatiser les bains, les eaux de toilettes et les lessives. La coutume de glisser un sachet de lavande entre les vêtements fraîchement lavés pour les parfumer est toujours vivace. Dans l'Antiquité, l'espèce la plus estimée était la lavande stœchade, alors que c'est de nos jours la moins connue. Nous préférons depuis le Moyen Âge la lavande officinale. Classée au XVIIIe siècle parmi les « plantes céphaliques », elle s'employait alors principalement contre les maladies nerveuses. C'est un antiseptique efficace, sédatif du système nerveux central. Elle est également hypotensive, stomachique, cholérétique et diurétique. Son infusion (50 g par litre d'eau) est indiquée contre la migraine, surtout d'origine digestive, les spasmes, la coqueluche et la laryngite. Dans la bronchite chronique, elle agit à la fois comme calmant et comme antiseptique. Henri Leclerc, rénovateur de la phytothérapie française, l'employait avec succès contre les fièvres éruptives, en mélange avec les fleurs de soucis, de bourrache, de genêt à balais et de pensée sauvage, ainsi que dans la grippe.

En usage externe, la décoction de lavande s'emploie en lotion contre les douleurs rhumatismales, les enflures, les foulures ou les contusions. La lavande possède aussi des propriétés antivenimeuses, que connaissent bien les habitants des Alpes du Sud : si un chien est mordu par une vipère, il suffit de frotter rapidement la morsure avec de la lavande pour affaiblir l'action du venin. On emploie aussi bien la lavande officinale que la lavande aspic.

www.couplan.com

L'huile essentielle de lavande est obtenue par distillation des fleurs. Celle de la lavande fine est célèbre pour son arôme délicat. Elle est antiseptique, bactéricide et cicatrisante, efficace en dermatologie dans les infections cutanées bénignes et les traumatismes. On l'utilisait autrefois pour chasser les poux de la tête. Elle est composée en grande partie d'alcools terpéniques, surtout de linalol et de géraniol. Celle de la lavande aspic contient également du linalol, mais aussi beaucoup de cinéol et de camphre qui lui donnent une odeur moins fine. L'huile essentielle de lavande aspic est presque entièrement constituée par du camphre et de la fenchone (abondante aussi dans le fenouil) en quantités variables. Comme les fleurs de lavande ne supportent pas le transport, on doit les distiller sur place. L'huile essentielle de lavandin n'est pas dépourvue de vertus : on l'utilise comme celle d'eucalyptus en cas de problèmes bronchiques et de rhumes, contre lesquelles elle se montre efficace sous forme de friction sur le buste, le dos et les membres.

Mentionnons enfin l'usage des fleurs de lavande pour parfumer les crèmes, les desserts et les boissons. Il suffit de les faire infuser dans de l'eau ou du lait pour retrouver à la dégustation le « parfum éclatant et suave de la lavande qui n'est peut-être qu'une quintessence de lumière, distillée des cailloux aux feux de l'astre du jour », comme le décrit poétiquement Pierre Lieutaghi. C'est vrai que la lavande fait rêver...

Oreillons d'abricots en gelée de lavande

4 abricots, ½ l d'eau, 50 g de sucre, 50 g de fleurs de lavande, 1 g d'agar-agar ; Pour le crumble : 30 g de noisettes, 20 g de farine, 20 g de sucre, 20 g de beurre

• Séparez les fleurs de lavande en trois tas égaux.

• Faites bouillir l'eau et le sucre et ajoutez le premier tas de fleurs de lavande pendant 5 min, puis filtrez.

• Coupez chaque abricot en deux et retirez-en le noyau.

• Faites pocher les moitiés d'abricot dans le sirop de lavande pendant trois minutes. Retirez les abricots et disposez-les deux par deux dans des ramequins.

• Remettez le sirop à chauffer avec l'agar-agar

• Retirez du feu et ajoutez le deuxième tas de fleurs de lavande. Laissez refroidir.

• Lorsque vous pouvez mettre votre doigt dans le liquide sans vous brûler, ajoutez le troisième tas. Mixez, puis filtrez.

• Versez le sirop sur les abricots dans les ramequins.

• Concassez les noisettes et mélangez-les avec la farine, le sucre et le beurre.Étalez sur une plaque, faites brunir au four, puis laissez refroidir.

• Disposez sur les ramequins au moment de servir.

Dégustez par un beau soir d'été…

À suivre en juillet et aout...

✔ Nous vous proposons cet été deux **stages de gastronomie sauvage** d'une semaine au pays de la lavande, à Barrême, dans les Alpes de Haute Provence, à deux pas des Gorges du Verdon. Ils auront lieu du **23 au 28 juillet**, puis du **30 juillet au 4 août** dans notre centre du Haut Ourgeas, situé en pleine nature à 8 km du premier village... Nous parcourrons les montagnes ensoleillées à la recherche des plantes qui nous permettront de préparer d'étonnants repas aux saveurs sauvages. Notre cuisinière, Keiko, est venue spécialement du **Japon** pour nous apprendre à accommoder nos plantes sauvages à la mode nippone.

✔ Françoise Marmy organise du **6 au 11 août** un stage de découverte des plantes sauvages et de leur cuisine dans les **Grisons**, à Preda, dans un lieu magnifique. Venez randonner et explorer la flore des plus belles montagnes de la Suisse. Les émotions gustatives seront également au rendez-vous.

✔ Les autres dates de nos stages pour l'année 2012 figurent sur notre site : http://www.couplan.com/.

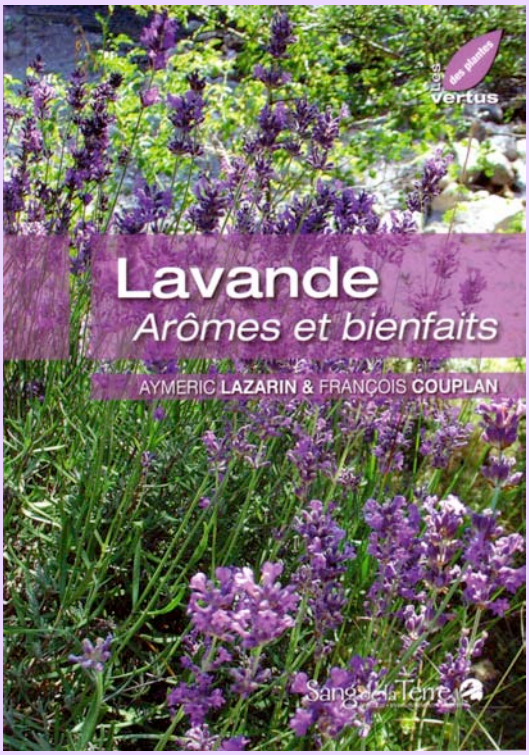
✔ Nous avons commencé à prendre des inscriptions pour la session du Collège Pratique d'Ethnobotanique qui démarrera en automne 2012. Si vous êtes intéressés par cette formation, allez voir sur notre site : http://www.couplan.com/fr/formations/cpe.php.

Pour tous renseignements sur les stages et la formation :
france.breil@couplan.com

Le coin des livres …

- La lavande, par François Couplan et Aymeric Lazarin.

Il y a lavande et lavandes... Ce livre parle de la lavande aspic à l'odeur camphrée, du lavandin cultivé en grand et de quelques lavandes exotiques. Mais il met l'accent sur la lavande vraie, lavande fine, lavande officinale ou lavande à feuilles étroites qui pousse naturellement dans les Alpes du Sud et que l'on y cultive depuis la nuit des temps. C'est que son parfum, à la fois délicat et puissant, est unique au monde et que ses multiples vertus sont absolument remarquables. Partez à la découverte d'une plante qui embaume !



- Les vertus des plantes

La collection : « Les Vertus des plantes » regroupe des ouvrages simples et précis, destinés à faire découvrir à chacun l'univers des végétaux et la vie au naturel. Quels sont leurs bienfaits ? Comment vivre mieux grâce à elles ? Ces petits livres pratiques, richement illustrés, répondent à toutes ces questions et bien davantage.

François Couplan, spécialiste des utilisations des plantes et auteur reconnu dans le domaine de la botanique, s'entoure des personnes les plus compétentes pour réaliser cette collection.

.

Pour voir l'ensemble des ouvrages disponibles en un coup d'œil, retrouvez notre catalogue sur le site et passez commande.

www.couplan.com

Plante du moment…

L'amaranthe (*Amaranthus retroflexus*)

Une « mauvaise herbe » américaine

Les jardiniers luttent fréquemment avec une plante annuelle au feuillage dense, dont la tige rougeâtre est surmontée d'un épi serré de minuscules fleurs verdâtres : a priori, l'une de ces adventices tout juste bonne à arracher. C'est l'amaranthe réfléchie, qui, introduite d'Amérique Centrale comme légume voici quelques siècles, n'est jamais entrée dans nos mœurs. Ce qui ne semble d'ailleurs pas la gêner car elle se débrouille toute seule et s'est parfaitement acclimatée. Notons que les dictionnaires écrivent « amarante », car son nom dérive du grec *amarantos*, qui ne flétrit pas, du fait des écailles persistantes des fleurs de l'amaranthe réfléchie. Linné, lui, a choisi de l'épeler avec un « h », par jeu de mot avec *anthos*, fleur.

Un excellent légume sauvage

Lorsque la plante est jeune, on peut la cueillir presque entière en coupant entre ses doigts la tige tendre. Elle se prépare en salade, mais fournit aussi un savoureux légume cuit en la passant simplement quelques minutes à la vapeur pour la servir avec un morceau de beurre ou un peu de crème. Les feuilles plus âgées sont toujours très bonnes, cuites de diverses manières.

La céréale des Aztèques

Les petites graines noires étaient consommées comme céréales par les anciens peuples du Mexique. Les Aztèques cultivaient une espèce voisine, la queue-de-renard (*Amaranthus caudatus*) pour ses jolies graines roses qui donnent de savoureuses bouillies. Elle est souvent plantée dans les jardins.

Recettes

Brèdes d'amaranthe

150 g d'oignons, 6 poignées de feuilles d'amaranthe, 6 c. à soupe d'huile d'olive, 250 g de tomates, 5 gousses d'ail, 30 g de gingembre frais, le zeste d'1 combava (petit citron réunionnais), 1 cuillère à café de sel, piment frais selon votre goût

- Faites revenir à l'huile dans une poêle les oignons coupés en morceaux, puis ajoutez les feuilles d'amaranthe lavées et grossièrement hachées.
- Coupez les tomates en morceaux et ajoutez-les aux légumes. Assaisonnez avec de l'ail haché, du gingembre râpé et du zeste râpé du combava. Salez et ajoutez du piment, si vous aimez les plats relevés.
- Faites cuire doucement sans couvrir, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates et les feuilles d'amaranthe aient fondu.

Le terme de « brède » désigne sur l'île de la Réunion divers légumes sauvages, ainsi que le plat qu'on en prépare. On les mange généralement avec un riz blanc à la créole et des lentilles ou des haricots en grains longuement cuits. Le combava est un petit agrume rond, à la peau plissée (*Citrus hystrix*). Il est extrêmement parfumé. On peut éventuellement utiliser le zeste d'un citron biologique.

L'amaranthe peut être remplacée par de la tétragone, de la bette ou de l'épinard.

Bon appétit !

Nous vous souhaitons un bel été.

Amicalement,

François Couplan

Textes : François Couplan
Photos : François Couplan, France Breil
Mise en page : France Breil
Relecture : France Breil, Lucie Benoit, F. Couplan
Toute reproduction interdite sans autorisation

Si vous souhaitez vous inscrire à cette lettre d'information gratuite, allez sur notre site : www.couplan.com