



Septembre 2014

Lettre d'informations n°21

www.couplan.com

François Couplan

Réflexion du moment...

Vivre avec la nature, c'est possible ?

Certains rêvent d'un âge d'or où l'homme aurait vécu en harmonie avec la nature, se nourrissant de ce que lui offrait la terre sans qu'il ait besoin de se fatiguer à la cultiver : le paradis terrestre... Nous avons suffisamment de recul pour ne plus croire au mythe du bon sauvage et à la douceur de la vie au paléolithique. Mais dans notre monde actuel, avec ses qualités et ses défauts, il nous serait possible de vivre d'une façon plus intéressante en acceptant les cadeaux que nous fait la nature selon les lieux et les saisons, très simplement.

Il faut d'abord laisser tomber nos œillères néolithiques qui nous contraignent à penser que nous ne pouvons nous nourrir que de ce que l'homme cultive, que les plantes qui poussent toutes seules ne sont que « mauvaises herbes », à peine bonne pour les animaux... Ce préjugé socio-historique ne résiste pas à l'analyse : autour de nous se rencontrent des dizaines de végétaux pleins de saveurs et de vertus que nos ancêtres ne dédaignaient pas... tant qu'ils ne craignaient pas de passer pour des arriérés ! Tous les goûts sont dans la nature, dit-on, et c'est exact : l'oseille est acide, la raiponce d'une douceur infinie, la salicorne est salée, le plantain amer – mais délicatement –, la tige de berce sucrée, avec des arômes de mandarine et de noix de coco... Les grands chefs ne s'y trompent pas et certains ont su puiser avec bonheur dans le véritable garde-manger qui nous entoure.

Mais autant nous faire du bien tout en stimulant nos papilles. Les plantes sauvages sont de véritables alicaments, abondants, savoureux et gratuits. Prenez l'ortie : elle nous propose trois fois plus de fer que les épinards, autant de calcium que le fromage et des protéines complètes, de même valeur que celles de la viande. Si sa teneur en vitamine C – huit fois plus que les oranges – est remarquable, elle pâlit à côté de celle du cynorrhodon, le faux fruit de l'églantier qui, lui en renferme bien davantage encore, environ vingt fois plus



que les agrumes. Il faut ajouter à la liste oligo-éléments, vitamines en tous genres et antioxydants qui ralentissent le vieillissement de l'organisme. En fait, il n'y a rien d'étonnant à cela : les plantes sauvages sont les aliments normaux de l'homme, les plantes cultivées étant d'introduction récente dans son alimentation.

Reste à les identifier dans la nature, ce qui n'est pas plus difficile que d'apprendre à lire ou à conduire, et à les récolter loin de toute pollution, ce qui demande un peu de vigilance. Nous ne retrouverons peut-être pas pour autant l'âge d'or, mais nous apprendrons à renouer les liens aujourd'hui bien distendus avec la nature. Pour le plus grand bien-être de tous !





Gourmandise du moment...

Toutes les confitures sont dans la nature

Si les peuples de l'Antiquité conservaient des fruits dans le miel pour les garder sur de longues périodes, c'est la fabrication du sucre à partir de la canne qui a lancé la mode des confitures. Pendant longtemps denrée rare réservée à une élite, le sucre s'est démocratisé avec la traite des Noirs et les plantations américaines. On se mit alors à confire tout ce qui pouvait l'être et Dieu sait si la nature est prodigue ! Nous n'utilisons plus actuellement qu'une infime partie de ce qu'elle nous propose. Explorons ensemble...

Jadis, dans les campagnes, les champs et les pâtures étaient bordés de haies vives qui hébergeaient de nombreux arbres et arbustes propres à subvenir aux besoins quotidiens en bois, en fourrage et en fruits. Parmi ces fruitiers oubliés, l'un des plus appréciés était sans conteste le cornouiller mâle (*Cornus mas*). Ses fruits, les cornouilles, deviennent successivement orange, rouge clair puis rouge foncé. C'est à ce stade qu'elles sont bonnes à déguster crues. Quel délice ! Leur pulpe, qui s'est ramollie, est un mélange de groseille rouge, de cerise et de framboise. Plus tôt, les cornouilles sont acides, mais on peut déjà en faire de très bonnes compotes et des confitures autrefois réputées.

Parmi les arbres des haies, le cormier (*Sorbus domestica*) était particulièrement recherché pour son bois très dur et naturellement lubrifié qui servait à fabriquer des engrenages de moulins. Ses jolies fleurs blanches donnent de petites poires, les « cormes » ou « sorbes ». D'abord vertes, puis jaunes, avec souvent une face rouge, elles ont une chair dure, astringente et amère. Mais il suffit de patienter : au bout de quelques semaines, une heureuse alchimie s'opère, le bletissement qui va donner un fruit mou et brun, crémeux et sucré, aussi aromatique qu'un pur produit des Tropiques... C'est déjà presque une confiture : il suffit d'y ajouter un peu de sucre et de le cuire.



Cornouiller mâle



Cormier





Sorbier des oiseleurs



Alisier blanc

Le cormier a deux cousins montagnards dont les fruits étaient également utilisés pour faire des confitures. Il s'agit du sorbier des oiseleurs (*Sorbus aucuparia*), aux petits fruits rouges et amers que l'on récolte après les gelées, et de l'alisier blanc (*Sorbus aria*), aux jolies feuilles bicolores, vertes dessus et blanches dessous, dont les fruits rouges sont plus fades et farineux.



C'est dans les forêts claires des montagnes que l'on cueille les airelles rouges (*Vaccinium vitis idaea*), petites boules d'un rouge vif que les gelées rendent plus ternes. Elles sont acides, légèrement amères, et rarement bonnes à manger telles quelles. Par contre, on en prépare de très bonnes confitures et des sauces qui se mangent, entre autres, avec le gibier. Il est préférable de les cueillir une fois que le gel, toujours précoce en altitude, les a adoucies. Les airelles sont riches en provitamine A. Les feuilles renferment des hétérosides. Elles sont antiseptiques des voies urinaires et hypoglycémiantes.

L'aubépine épineuse (*Crataegus laevigata*) est commune dans les haies et les lisières des bois de toutes nos régions, qu'elle décore superbement lorsqu'elle fleurit au printemps. Ses fruits, les cenelles, sont à peine sucrés, plutôt fades et très farineux. Ils ne sont guère bons crus. On peut cependant en préparer

une purée, qui servait à faire des bouillies, des galettes ou des gâteaux. Et de la confiture. Les fruits d'aubépine sont riches en pectine et en vitamine C. Ils possèdent à un certain degré les vertus médicinales des fleurs, sédatif cardiaque apprécié, dont l'infusion permet de faire baisser la tension et de calmer les spasmes. L'aubépine monogyne (*Crataegus monogyna*) est très proche de l'aubépine épineuse. Elle se distingue surtout par ses fruits à un seul noyau.



Airelle rouge



Cenelles

Depuis les temps les plus anciens, on récolte à l'automne les cynorrhodons, faux-fruits de l'églantier (*Rosa canina*) pour en préparer des confitures et des sirops dont la tradition s'est maintenue dans certaines régions. Avec les gelées, les cynorrhodons se ramollissent et deviennent crémeux. On peut alors extraire leur délicieuse pulpe acidulée en les passant à travers un moulin à légumes. Il ne faut pas choisir une grille trop fine, qui se boucherait rapidement... et ne pas ménager l'huile de coude. On obtient ainsi sans difficulté une purée épaisse. Il est également possible de ramasser les cynorrhodons avant les gelées, lorsqu'ils sont encore durs, et de les faire cuire dans un peu d'eau pour les ramollir. On peut alors les passer au mixer puis au moulin à légumes pour éliminer poils, peaux et grains. Les cynorrhodons sont très riches en vitamine C : suivant les espèces, leur teneur en vitamine C peut aller de 500 à 2 500 mg par 100 g, ce qui représente de 10 à 50 fois plus que les agrumes. Gourmandise rime parfois avec diététique...



À vos agendas ...

- ✓ **Atelier d'automne** : il reste encore quelques places pour notre atelier de week-end du mois d'octobre en région parisienne. Il aura lieu dans la [verte Thiérache les 4 et 5 octobre](#). Ce sera l'occasion de rencontrer, cueillir et cuisiner les savoureuses plantes automnales...



- ✓ **Journées en Suisse** : il reste aussi des places pour la [journée de découvertes des plantes comestibles et médicinales](#) et la [journée théorique sur les familles de plantes](#) à Massonnens (Fribourg, Suisse).

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





Le coin des livres ...

Abeilles et pollinisation en danger

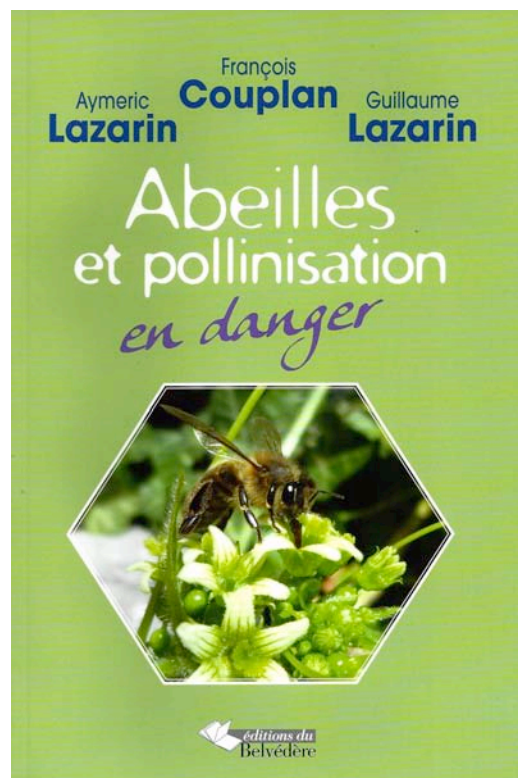
avec Aymeric et Guillaume Lazarin

Pourrions-nous vivre sans les abeilles ?

Depuis quelques années, les apiculteurs français observent un phénomène de disparition et d'affaiblissement anormal des colonies d'abeilles. Ce constat est partagé dans de nombreux pays européens, comme l'Allemagne, mais aussi aux États-Unis. L'abeille étant un insecte pollinisateur essentiel pour la biodiversité et l'agriculture, sa disparition inquiète et préoccupe.

De nombreuses études ont donc été menées pour identifier les causes de ce phénomène. Les plus récentes d'entre elles mettent clairement en cause l'utilisation des pesticides, depuis longtemps montrés du doigt par les apiculteurs. Mais il en existe bien d'autres que l'on ne peut ignorer.

Cet ouvrage revient donc sur l'importance du rôle pollinisateur des abeilles, fait le bilan des différents facteurs mis en évidence par les récentes études et propose des pistes pour apporter des solutions à cet inquiétant problème.



Toutes les confitures sont dans la nature

Le plaisir sauvage...

Confiture... le mot fait saliver les enfants de tous âges et rêver ceux qui ont la nostalgie des goûters que préparait leur grand-mère. Confectionnées à base de fruits - ou parfois de légumes -, les confitures sont riches en vitamines et en sels minéraux, indispensables à l'équilibre de notre organisme. Mais il y a surtout leur saveur. À côté des inconditionnels de la confiture de fraise ou d'abricot certains cherchent les goûts nouveaux que leur procurent les fruits exotiques, les fleurs, les épices ou les plantes sauvages. Pour celui dont l'esprit est ouvert et les papilles en recherche, les possibilités sont presque infinies.

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

Plante du moment...

L'ortie, *Urtica dioica*

Une plante facile à reconnaître

L'ortie pousse au bord des chemins, dans les décombres et autour des chalets d'alpage : elle affectionne les lieux fumés par le bétail. On l'identifie sans difficulté à ses feuilles opposées et dentées, couvertes tout comme ses tiges de poils urticants.

L'un des meilleurs légumes sauvages

Ses jeunes pousses délicates, à la saveur caractéristique faisaient jadis le bonheur des gens des campagnes, et entraient dans la composition de « soupes de printemps » revigorantes après les rigueurs de l'hiver. Les feuilles se dégustent crues ou cuites en canapés, en soupes ou comme légumes, d'innombrables façons. En vieillissant, les feuilles prennent un goût plus fort, qui n'est pas sans rappeler le poisson et permettent de préparer une intrigante « brandade d'ortie »...

De multiples vertus

Les orties sont remarquablement riches en protéines, en sels minéraux et en vitamines. Elles aident à l'élimination des toxines de l'organisme et entraînent à ce titre dans les cures printanières de légumes sauvages.

Une cueillette délicate

Bien sûr, les orties piquent. Et les divers « trucs » consistant à retenir sa respiration ou à caresser la plante de bas en haut ne sont guère efficaces. Reste à mettre des gants... ou à accepter quelques piqûres, que l'on dit être souveraines contre les rhumatismes !

La minestralla

8 gousses d'ail, 1 beau poireau, 3 poignées de pousses d'ortie, 3 poignées d'autres herbes sauvages de saison, 1, 5 l d'eau, 200 g de haricots secs, Sel

- La veille, mettez à tremper les haricots secs.
- Hachez l'ail et coupez le poireau, les orties et les autres plantes en morceaux. Dans une grande casserole, faites revenir l'ail et les légumes.
- Ajoutez l'eau puis les haricots secs réhydratés. Laissez cuire le tout à feu doux.
- Salez en cours de cuisson. Lorsque les haricots sont parfaitement cuits et s'écrasent tous seuls, la minestralla est prête.

Cette recette est traditionnelle dans le nord de la Toscane, en Garfagnana. On la déguste généralement avec du farro cuit à part. Il s'agit d'une céréale antique, l'amidonnier (*Triticum dicoccum*), dont la culture s'est maintenue à travers les siècles en Garfagnana. À défaut, utilisez de l'engrain, de l'épeautre ou du riz.



Brandade d'ortie

100 g de lentilles vertes, 1 oignon, 3 feuilles de laurier, sel, 2 pommes de terre farineuses, 200 g de feuilles d'ortie âgées, 3 gousses d'ail, 1 dl d'huile d'olive

- Faites cuire les lentilles à l'eau avec l'oignon en morceaux et les feuilles de laurier.
 - Faites cuire les pommes de terre à l'eau.
 - Faites cuire, à part, les orties dans un fond d'eau.
- Mélangez l'ensemble (avec l'eau de cuisson des orties), écrasez les pommes de terre à la fourchette, ajoutez l'ail pressé et incorporez l'huile d'olive en mixant au mixer plongeant jusqu'à obtention d'une crème verte.

Servez tiède avec du pain grillé ou des légumes coupés en morceaux.

Vous pourrez déguster cette étonnante « brandade d'ortie » au cours de nos ateliers d'automne : c'est, à mon avis, la meilleure façon de mettre à profit cette merveilleuse plante lorsque la saison avance et que la saveur de ses feuilles devient prononcée...

Bon appétit !

Amicalement,

François Couplan

**Nous vous souhaitons un
bel automne**