

Lettre d'informations n°24

François Couplan

Réflexions du moment...

La parole est aux plantes invasives !

Depuis quelques années, j'entends autour de moi s'élever des voix alarmées appelant à détruire par tous moyens des plantes qui envahiraient nos campagnes et menaceraient d'éradication nos pauvres végétaux indigènes sans défense. Les inepties qu'elles profèrent m'ont un peu énervé et j'ai proposé aux Éditions Quae de m'exprimer sur ce sujet en mettant en avant les qualités comestibles de certaines de ces plantes que, généralement j'apprécie. Ce livre, « Aimez vos plantes invasives, mangez-les ! », vient de sortir.

À cette occasion, je voudrais vous parler un peu des plantes invasives, car j'estime

qu'il est important de rétablir la vérité. Pour prendre les choses avec recul, j'ai eu l'idée d'écrire un texte où pourraient s'exprimer ces plantes détestées, car je pense que dans tout procès, l'accusé a pour moindre droit celui de se faire entendre. J'en ai proposé l'idée au rédacteur en chef d'une revue belge qui l'a acceptée. Voici donc le texte en question, paru en 2010 dans la revue Valériane. C'est le rédacteur en chef qui parle le premier, puis la représentante de ces envahisseuses honnies...

Sous la menace de terribles sévices, allergies, brûlures et colonisation brutale de mon cher potager, j'ai dû à mon corps défendant laisser s'exprimer trois des plus épouvantables végétaux connus, envahisseurs notoires, dont le développement intempestif a déjà fait couler beaucoup d'encre...



« Merci, Monsieur le rédacteur en chef, d'avoir accepté sans trop vous faire prier (nous en tiendrons compte, soyez-en assuré) de nous ouvrir, afin de plaider notre cause, les colonnes de votre revue - dommage, n'est-ce pas, qu'il faille pour cela couper de beaux arbres afin d'en préparer le papier nécessaire à l'expression de la pensée de vos talentueux journalistes... Nous ne nous en plaignons pas : l'abattage des superbes forêts qui jadis couvraient votre continent pour les remplacer par de vulgaires plantations d'arbres ou de riantes cultures nous a permis de prendre pied et de nous multiplier dans les environnements que vous avez profondément perturbés et laissés pour compte.

Mais permettez-nous de nous présenter :



Je suis la renouée du Japon, originaire d'Extrême-Orient bien que je n'aie en rien les yeux bridés.



Et voici la berce du Caucase, une vraie géante des montagnes,

WANTED



*puis le robinier
ou « acacia »*



et l'ambroisie,

américains tous les deux, comme vous pourriez l'entendre à leur accent.

Nous possédons au plus haut point la faculté de nous reproduire - le robinier et moi par nos robustes tiges souterraines, mes compagnes par des semences fort efficaces et produites en quantité phénoménale. Alors c'est vrai que nous avons un peu tendance à nous étaler, nous ne sommes pas vraiment très discrètes et il nous arrive de prendre la place de plantes qui étaient là avant nous...

C'est l'être humain, vos parents proches ou déjà lointains, qui nous ont permis à nous, pauvres Cendrillons exotiques, de nous développer. Dans nos pays d'origine, nous vivions tranquillement, sans déranger quiconque, comme de bonnes plantes bien rangées. Au fond, nous croupissions, loin de nous douter de notre extraordinaire potentiel de propagation. L'homme qui nous a transplanté pour son bon plaisir nous a révélé à nous-mêmes en nous permettant de découvrir des milieux qui nous conviennent parfaitement et

d'où nous pouvons déloger les tristes maigrichonnes qui y végétaient. Dans notre monde, c'est vrai, la pitié n'existe pas. Nous ne sommes que de pauvres plantes incapables de jugement. Ah, si comme les humains nous pouvions être douées de raison et de sentiments... Quoique, dans le fond, agissent-ils mieux que nous malgré toutes leurs belles théories ? N'ont-ils pas créé un système où ils règnent en monarques absolus sur l'ensemble de la création et d'où tous les êtres qu'ils n'ont su dominer sont impitoyablement exclus - même d'ailleurs, malgré leurs bonnes intentions de surface, leurs propres congénères trop faibles pour « réussir » ? Cette nouvelle croisade contre nous autres « plantes invasives » ressemble à s'y méprendre à une chasse aux sorcières, dont bien entendu, modernisme oblige, la science se porte garante.

Le tout sur fond de racisme : en quoi aurions-nous moins de droits que les plantes qui se trouvaient ici avant notre arrivée ? Elles non plus n'ont pas toujours été là. Elles ont débarqué au fil des refroidissements et des réchauffements du climat sans qu'un quelconque Le Pen paléolithique ne vienne contester le bien-fondé de leur présence... Plantes « invasives » et immigrés : même combat !

Certes, avouons-le, nous avons quelques défauts.

Mon amie, la berce est photodynamisante, c'est-à-dire que si on la déchiquète à la débroussailleuse en short, torse nu par un plein soleil d'été, on a toutes les chances de finir la soirée à l'hôpital, couvert de décoratives brûlures, conséquences de l'effet de son suc qui empêche la pigmentation de la peau de jouer son rôle protecteur. On peut aussi laisser ma copine tranquille... L'ambroisie est un tantinet plus pernicieuse car même si on ne lui fait rien, elle



dissémine dans les airs des quantités industrielles de son impalpable pollen, cause de nombreuses allergies.

Mais soyons honnêtes là aussi, un peu d'objectivité que diable : l'homme devient de plus en plus sensible à cause de son mode de vie, en particulier de la contamination par les innombrables polluants nés des technologies modernes, de l'habitude des atmosphères confinées ainsi que du stress toujours plus envahissant. Une solution constructive consisterait à prévenir le problème : pourquoi ne pas en chercher la cause et l'éliminer. Plus difficile que d'éradiquer quelques plantes rendues responsables de tous les maux, non ?

Et dites-moi, êtes-vous au courant de nos qualités ou personne ne vous les a-t-elles encore révélées ? Tenez, moi qui vous parle, je me trouve être une excellente plante comestible, fort appréciée dans mon Japon d'origine. Mes jeunes tiges, toutes tendres, sont acidulées comme de la rhubarbe et se préparent en quiches, en tartes ou en compotes. Elles sont creuses et l'on peut les farcir, végétal délice, d'un mélange de fromage blanc, de sirop d'érable et de noisettes moulues... Quant à mes jeunes feuilles, elles enveloppent en Roumanie du riz et des oignons à la manière des feuilles de chou. Vous savez, pour que je reste raisonnable, il suffit de m'aimer beaucoup et de me récolter souvent. Dans ce cas, promis, je ne vous envahirai pas !

Souvenez-vous aussi que l'acacia fleurit suavement en longues grappes blanches et parfumées dont on prépare de succulents beignets. Le terrible buddleia nourrit de son nectar les papillons que les pesticides ont épargné. Et même l'odieuse berce du Caucase s'avère très bonne à manger, tout comme sa cousine des prairies, la berce spondyle. Sa saveur est certes plus forte mais ses propriétés médicinales sont absolument remarquables - et encore méconnues en Europe occidentale. Dans ses montagnes d'origine, on révère la grande berce à l'égal du ginseng car comme la célèbre panacée asiatique, elle possède la propriété de régénérer les organismes fatigués - d'où les vertus aphrodisiaques dont on

la crédite. Faut-il aller chercher plus loin le secret de la légendaire longévité des peuples du Caucase ?

Mais trêve d'égoïsme. Je voudrais évoquer ici toutes ces pauvres plantes sauvages qui vivaient sans ennuyer personne dans une nature intacte, et que l'homme a cruellement détruites en éliminant la végétation d'origine. Je vous propose de nous recueillir un instant à la mémoire de ces martyrs tombés au champ d'honneur.

Quant à l'homme, cause de tout le marasme actuel, il n'a finalement qu'à s'en prendre à lui-même. S'il tient vraiment à nous éliminer, c'est très simple : il lui suffit de laisser la végétation se débrouiller comme elle l'entend jusqu'à son climax, l'état ultime qu'elle atteindra en se développant sans entrave, et croyez-moi, nous disparaîtrons. Le véritable environnement naturel en Europe est la forêt. Point final. Et nous ne pouvons y vivre : pas besoin d'herbicides ou de grandes campagnes contre nos modestes personnes, la nature elle-même s'en charge. Mais honnêtement, qu'est-ce qu'il veut, l'homme ? La nature ? Tu parles, la nature arrangée à sa sauce, oui, bien propre en ordre, à la Suisse ! Dans ce domaine là aussi, il ne cherche que le pouvoir.

Mais Monsieur le rédacteur en chef, je voudrais vous confier quelque chose qui nous chagrine. Nous sommes jalouses. Oui, jalouses du chou et de la carotte, bien davantage encore du maïs et du blé. Voilà des plantes qui ont réussi ! Au prix, il est vrai, de modifications profondes qui les rendent fort différentes de leurs ancêtres spontanés. Voyez quelle superficie énorme couvrent ces brillants végétaux que l'homme propage de par le monde. Y a-t-il commune mesure entre les milliers de kilomètres carrés qu'ils soustraient aux plantes naturelles et les quelques misérables parcelles où l'on nous traite d'envahisseuses ?

Remettons donc, voulez-vous, l'église au milieu du village : le véritable envahisseur, c'est l'homme, qui du fond de son Afrique profonde s'est plu à étendre sa loi sur l'ensemble de la planète, bouleversant sur son passage tous les équilibres naturels. Nulle autre espèce ne prolifère au point de mettre

en péril la vie sur terre. Peut-être un jour devons-nous, végétaux, animaux, champignons et autres organismes, ériger un tribunal pour juger les méfaits de ce genre humain prétentieux. En fait, ce n'est sans doute pas la peine : l'homme en meurt déjà sans même s'en rendre compte. Oh non, nous ne sommes pas les plus à plaindre, nous nous en tirerons toujours...

Mais voilà, s'il vous plaît, cessez de nous diaboliser !

Et encore merci pour votre attention. »



Stages à suivre ...

✓ Il reste encore quelques places pour notre [stage d'été en Valais](#), au cœur des Alpes suisses. Il se déroulera à **Saint Luc du 6 au 11 juillet**. Au cours d'excursions variées, du fond de la vallée aux alpages verdoyants, nous découvrirons la flore alpine, superbe et savoureuse, dans son plein épanouissement. Notre cuisinière japonaise, Keiko, partagera avec nous les secrets de la tradition nippone de l'utilisation culinaire, saine et savoureuse, des "sansai", les végétaux que nous offre la nature.

✓ Nous nous retrouverons à l'automne pour un [atelier de gastronomie sauvage dans la Vallée de Chevreuse](#), aux portes de Paris, facilement accessible par le RER. Il aura lieu le week-end des **26 et 27 septembre**. Il est organisé en collaboration avec le **Parc Naturel de la Vallée de Chevreuse**, dans l'étonnante « maison de fer » de **Dampierre en Yvelines**. Un lieu particulier, de bonnes plantes et des gens sympathiques : voici de quoi passer deux jours aussi agréables qu'instructifs.

✓ François Couplan souhaite animer un atelier **de gastronomie sauvage en Belgique** sur deux jours, le week-end des **19 et 20 septembre**. Si vous souhaitez l'organiser ou connaissez un organisme qui puisse le faire, merci de le lui faire savoir à : contact@couplan.com. Merci d'avance.

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



Le coin des livres



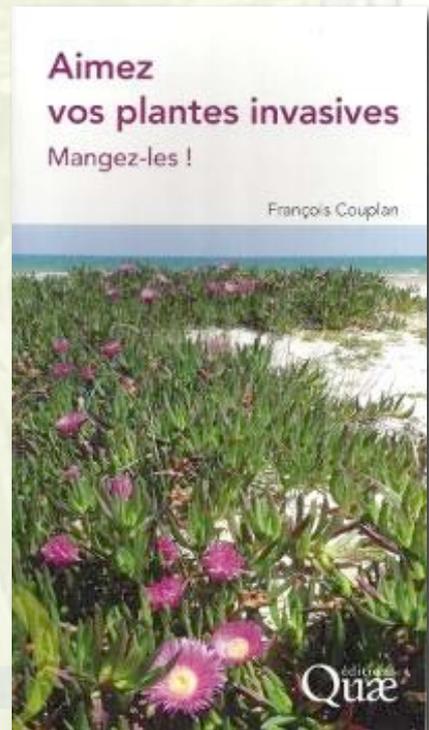
❖ Aimez vos plantes invasives, mangez-les !

Les espèces végétales voyagent dans le monde, véhiculées volontairement ou involontairement par l'homme. Celles qui ont été introduites depuis longtemps sur notre territoire sont dites naturalisées et nombre d'entre elles continuent de rendre des services à l'homme, notamment d'ordre ornemental et alimentaire. Sans omettre les lois qui régissent leur statut, parler positivement

des invasives végétales en relevant l'intérêt qu'elles présentent est l'objet de ce livre.

Cet ouvrage vous emmène à la rencontre de celles que vous croisez tous les jours sans les voir, de celles dont vous avez déjà goûté les fruits sauvages (mûres, cynorrhodons, figes de Barbarie ...), ou encore d'espèces proches de nos habitudes culinaires (raisins, topinambours). Vous y découvrirez des plantes inattendues donnant lieu à des recettes salées ou sucrées traditionnelles dans leur pays d'origine, que l'auteur a expérimentées au cours de ses voyages.

57 fiches décrivant les caractéristiques, l'habitat, la fréquence et les usages culinaires de ces plantes vous permettront de mieux connaître ces « belles étrangères » et de goûter de nouvelles saveurs.



❖ **À lire également :**

« **La grande invasion** » de Jacques Tassin, aux Éditions Odile Jacob.

Le thème scientifique de l'invasion biologique est très émotivement connoté, et l'auteur propose ici de le dépassionner. D'une part, les bouleversements écologiques observés dans des écosystèmes fermés, lacs ou îles, ne sont pas généralisables aux milieux plus ouverts.

D'autre part, les espèces invasives devraient-elles être considérées comme des espèces inutiles et contraires à l'écologie ? Et d'où vient cette conception étroite de la « nature » comme collection d'écosystèmes bien ordonnés ayant existé de toute éternité ? Non seulement les espèces, animales ou végétales, ne cessent d'évoluer, mais les invasions correspondent à un ajustement du vivant au monde réel que nous avons façonné et dans lequel nous vivons aujourd'hui.

La clé du problème semble bien être dans la redéfinition d'une nature figée, idéalisée sur des bases erronées, au profit d'une nature en perpétuel renouvellement, sagement gérée et maîtrisée. Toutes les espèces « invasives » ne sont pas néfastes, et il importe, pour le bien de tous, d'accompagner les changements de l'environnement plutôt que de les combattre. La guerre des espèces n'aura pas lieu.

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



Plante du moment...

Le galinsoga (*Galinsoga parviflora*)

Une « mauvaise herbe américaine »

Le galinsoga est venu d'Amérique du Sud, on ne sait trop comment, mais ce qui est sûr, c'est qu'il se sent parfaitement à l'aise dans nos jardins qu'il colonise abondamment. En effet, tout comme les légumes du potager, il aime les terres remuées, riches et fraîches....

Cousin de l'œillet d'Inde et de la marguerite

Ses tiges s'étalent langoureusement sur le sol qu'elles recouvrent d'un tapis dense. Elles portent de larges feuilles opposées (fait rare dans la famille) et de petits capitules de fleurs blanches et jaunes qui indiquent son appartenance à la grande famille des Composées.

Un légume traditionnel

La plante entre dans la composition du plat national colombien, l'agiaco. On la consomme également en Asie du Sud-Est. Sa délicate saveur de topinambour en fait un excellent légume. Si la plante est jeune et tendre, on peut utiliser les tiges avec les feuilles et les fleurs. Si elle est plus âgée, les tiges sont filandreuses et l'on n'en cueille plus alors que les sommets.



Crème de galinsoga aux haricots de Soissons

150 g de haricots de Soissons, 300 g de galinsoga (plante entière, jeune), 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 cuillerée à soupe de crème de soja, 2 cuillerées à soupe de bouillon, 3 gousses d'ail, sel, pain

- Faites tremper les haricots de Soissons pendant toute une nuit.
- Le lendemain, retirez la peau épaisse de chaque grain, puis mettez ces derniers à cuire à l'eau non salée.
- Hachez grossièrement le galinsoga et faites-le cuire à la poêle.
- Mettez-le dans un récipient profond avec l'huile d'olive, la crème de soja, le bouillon, l'ail et le sel. Mixez pour obtenir une crème verte.
- Ecrasez les haricots en purée, disposez-les en dôme dans le plat de service, creusez le sommet du dôme en coupe et versez-y la sauce verte.
- Garnissez de tranches de pain grillées et légèrement frottées d'ail.

Bon appétit !

**Nous vous souhaitons de
belles (et bonnes)
découvertes dans la
nature...
et une agréable fin de
printemps.**

**Amicalement,
François Couplan**

Textes : François Couplan
Photos : François Couplan, France Breil,
Mise en page : France Breil
Relecture : France Breil, F. Couplan

**Toute reproduction est fortement encouragée...
faites-le nous savoir quand même. Merci
d'avance.**

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