



# Lettre d'informations n°26

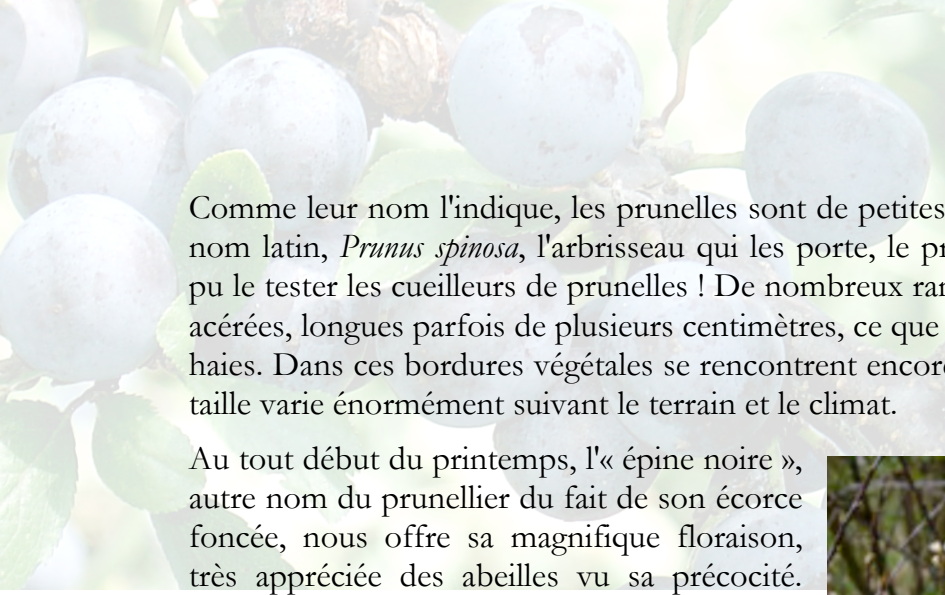
## François Couplan

### Fruits sauvages d'automne...

Voici bientôt l'automne. Le soleil de l'été a fait mûrir les fruits de nos vergers, et n'a pas oublié les sauvageons que l'on a coutume de nommer « baies ». Comme il est bon d'être précis, notons qu'il s'agit dans la plupart des cas d'un abus de langage : une baie est pour les botanistes un fruit charnu, mou, dont les nombreuses graines sont disséminées dans la pulpe. Cette définition s'applique certes aux myrtilles, aux airelles et au raisin, voire à la tomate, mais fraises, framboises ou mûres ne sont pas de vraies baies. Ne nous laissons pas impressionner par ce point de sémantique et partons à la cueillette !

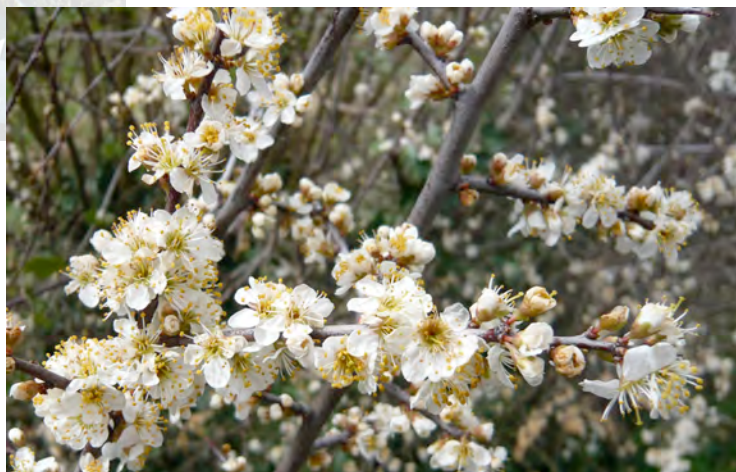
Par endroits, les haies sont couvertes de petites boules bleuâtres : ce sont des prunes miniatures, les prunelles, malheureusement encore trop âpres pour être dégustées telles quelles. Il nous faudra attendre les gelées qui les adouciront. Confitures, tartes et compotes feront alors notre plaisir... à moins que nous ne tentions de les distiller pour obtenir une petite « prunelle », comme on faisait souvent autrefois — mais ce ne serait pas très légal... Beaucoup plus recommandables sont les prunelles lactofermentées, autre préparation traditionnelle, que l'on emploie en garniture comme les olives et qui ressemblent étonnamment aux *umeboshis* japonais, qui se préparent d'ailleurs ainsi. Il suffit de faire macérer les fruits pendant trois semaines dans une saumure. Quant au vinaigre de prunelles, il remplace avantageusement le vinaigre de vin ou de cidre dans tous ses usages. D'ailleurs le jus fraîchement pressé de ces fruits acides peut s'utiliser de la même façon. Et mieux encore, pour se servir ainsi des fruits, il est inutile de patienter jusqu'à ce que surviennent les gelées !





Comme leur nom l'indique, les prunelles sont de petites prunes. Et comme le signale son nom latin, *Prunus spinosa*, l'arbrisseau qui les porte, le prunellier, est épineux, comme ont pu le tester les cueilleurs de prunelles ! De nombreux rameaux sont transformés en épines acérées, longues parfois de plusieurs centimètres, ce que l'on appréciait jadis pour faire des haies. Dans ces bordures végétales se rencontrent encore beaucoup de prunelliers, dont la taille varie énormément suivant le terrain et le climat.

Au tout début du printemps, l'« épine noire », autre nom du prunellier du fait de son écorce foncée, nous offre sa magnifique floraison, très appréciée des abeilles vu sa précocité. Quant aux prunelles, qui apparaissent dès la fin de l'été, elles ne sont pas difficiles à identifier : d'abondantes boules bleu foncé recouvertes d'une pruine blanchâtre, dont la taille varie entre 10 et 25 mm de diamètre, renfermant un noyau unique semblable à celui d'une prune. On ne peut pas vraiment les confondre avec d'autres fruits sauvages.



Avez-vous entendu parler des cornouilles ? Ce sont les fruits rouge foncé du cornouiller mâle (*Cornus mas*), de la taille et de la forme d'une belle olive. Cet arbre sympathique croît spontanément dans nos forêts et dans nos bois, d'où on l'avait introduit dans mainte cour de ferme pour sa production fruitière abondante et succulente : les cornouilles mûres ont une saveur acidulée et sucrée, à mi-chemin entre la groseille et la cerise. Bien mûres et molles, goûtez-les crues, elles sont délicieuses. Un peu plus jeunes, vous en préparerez d'extraordinaires gelées, dont raffolaient nos arrière-grands-parents. Encore immatures, conservez-les dans la saumure à la façon des

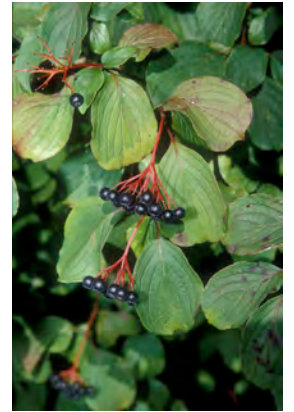


olives vertes et, une fois lactofermentées, dégustez-les comme ces dernières. Et dire que l'on a oublié de si bons fruits !

Le cornouiller mâle est un bel arbuste à l'écorce grise et aux feuilles opposées, aiguës et parcourues de plusieurs nervures arquées très nettes. Il présente la particularité d'éclorer ses fleurs jaunes dès le début du printemps, avant que les feuilles n'aient commencé à pousser, ce qui le rend très décoratif. Et comme si cela ne suffisait pas, sa floraison est odorante. Comment se fait-il qu'on ne le plante pas davantage pour l'ornement, sans parler de son intérêt réel comme arbre fruitier ? Et ce n'est pas tout : son bois était autrefois très apprécié pour sa dureté exceptionnelle : il est dur comme de la corne, d'où son nom latin de *Cornus* et français de « cornouiller ».



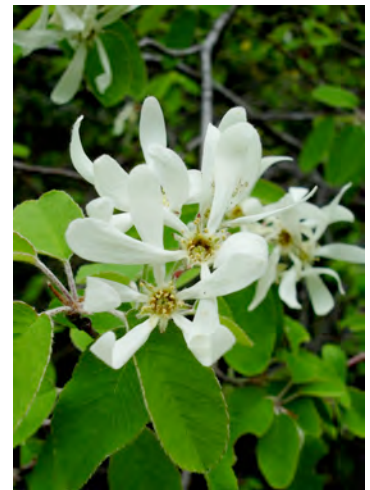
Ne le confondez pas avec le cornouiller sanguin (*Cornus sanguinea*), si commun en lisière de bois, dont les fruits sont noirs, sphériques et plus petits. Ils renferment une pulpe verte et grasse qui ressemble un peu à celle de l'avocat, mais se révèle malheureusement amère, purgative et plus ou moins toxique. Le cornouiller sanguin est très décoratif à l'automne, lorsque son feuillage vire au rose pourpré. Celui du cornouiller mâle, lui, reste vert. Et au plein cœur de l'hiver, une fois toutes ses feuilles tombées, il continue à tendre ses rameaux opposés d'un joli rouge foncé qui tranchent sur la neige.



Il faudrait parler également de l'épine-vinette (*Berberis vulgaris*), dont les petits fruits rouges allongés donnent une délicieuse gelée. La confiture d'épine-vinette était autrefois produite commercialement à Rouen et à Dijon. Par ailleurs, les toutes jeunes feuilles tendres de cet arbrisseau épineux s'ajoutent aux salades pour leur saveur acidulée rappelant celle de l'oseille.

Sur les coteaux calcaires, surtout dans le Midi, croît un arbrisseau au nom chantant, l'amélanchier (*Amelanchier ovalis*). Cet ami des sols arides en est au printemps la parure : sa floraison abondante transforme la plante en une étonnante boule blanche. Chaque fleur aux longs pétales immaculés

se transforme lentement en un fruit bleu charnu, juteux et aromatique, qui par la suite sèche souvent sur le rameau. Les amélanthes sont intensément sucrées, rappelant les raisins secs ! Il est d'ailleurs possible de les employer comme tels dans les gâteaux par exemple. Fraîches ou séchées, les amélanthes se dégustent surtout crues, telles quelles. Et les récoltes abondantes sont habituelles.



Les amélanthes ne risquent pas d'être confondues avec d'autres fruits sauvages. Elles ressemblent beaucoup aux myrtilles, avec une petite couronne formée de cinq sépales pointus au sommet du fruit, mais la confusion n'est pas à craindre puisque l'amélanchier est un arbrisseau ou un arbuste d'au moins deux mètres de hauteur. Et les myrtilles ne croissent que dans les terrains acides alors que l'amélanchier affectionne le calcaire. Il mérite qu'on le connaisse.

Dans les broussailles méditerranéennes, nous nous délecterons d'arouses, fruits de l'arbusier (*Arbutus unedo*). Ces grosses fraises de maquis, rondes et rouges à souhait, curieusement couvertes de petits tubercules, sont bonnes crues, certes. Mais n'en abusez pas car votre estomac risquerait de vous faire connaître douloureusement son désaccord. On en prépare des confitures en les passant pour éliminer les nombreuses granulosités que contient leur pulpe. Quel beau spectacle que des arouses bien rouges parmi le vert foncé du feuillage se détachant sur le ciel bleu pur d'une belle journée d'automne...



À la même famille que l'arbousier, les Éricacées, appartient la fameuse myrtille (*Vaccinium myrtillus*) que l'on rencontre en



colonies parfois immenses sur les terrains acides. Tout le monde la connaît, mais trop de gens ignorent ses cousines. L'airelle des marais

(*Vaccinium uliginosum*) lui ressemble beaucoup avec ses fruits bleus, mais leur pulpe est blanche à l'intérieur, et non pas violacée. Contrairement à ce qu'on en dit parfois, les airelles des marais peuvent se manger crues ou cuites comme les myrtilles. Leur saveur est généralement plus fade que celle des baies de sa cousine, mais elle peut aussi être excellente. Les airelles rouges (*Vaccinium vitis-idaea*) se distinguent aisément par la couleur des fruits, portés sur de petites plantes ligneuses aux jolies feuilles arrondies d'un vert foncé luisant. Elles sont acides et pas très bonnes crues. La cuisson les améliore : on en prépare de très bonnes confitures et des sauces qui se mangent traditionnellement avec le gibier.

Les petites boules rouges de la canneberge (*Vaccinium oxycoccos*), minuscules plantes des tourbières, s'adoucissent avec les gelées qui diminuent leur acidité. On les prépare comme les airelles rouges. Mais ne les cueillez pas, car elles vivent dans les tourbières, milieu extrêmement fragile et menacé qu'il est impératif de protéger. Ce sont de proches parentes des cranberries américaines (*Vaccinium macrocarpon*) que l'on cultive dans des marais pour préparer la sauce qui accompagne la dinde de Thanksgiving.

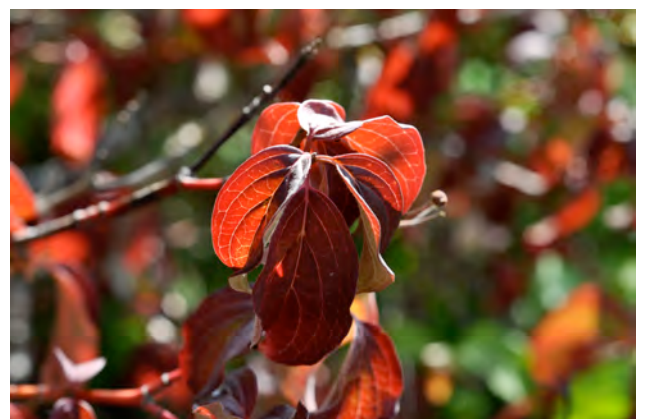
Les myrtilles ont parfois été accusées de transmettre une grave parasitose, parfois mortelle, l'« échinococcose ». Il pourrait

arriver en effet que les plantes des bois ou des jardins (les salades ne sont pas épargnées...) soient contaminées par les œufs de petits vers parasites, les échinocoques, transmis par les canidés, chiens et renards, parfois les chats aussi, ayant croqué des campagnols infestés. En se développant dans l'organisme humain, les larves qui en éclosent peuvent provoquer de graves kystes dans le foie ou dans d'autres organes. En cas de doute, le seul remède efficace consiste à faire cuire les fruits ou les légumes incriminés car un lavage même soigneux n'est pas suffisant pour éliminer les formes de résistance qui se collent sur les végétaux. Cela dit, il semble l'homme s'infeste principalement en caressant un chien mal vermifugé, hébergeant le parasite dont il aurait répandu les œufs sur son pelage en le léchant, puis en mangeant sans s'être lavé les mains... Sachez aussi que l'aire d'extension de l'échinococcose est liée à celle de certaines espèces de campagnols : est de la France jusqu'aux Alpes, Suisse, massif Central, avec une extension dans le Nord et la Belgique.

En cette saison, la nature nous offre encore bien d'autres fruits, de plus haute taille, à manger crus, en tartes ou en confitures. Nous aurons l'occasion d'en reparler. Si tous ne flattent pas forcément nos papilles, ils forment la majeure partie de la nourriture des oiseaux et des autres habitants des lieux sauvages. Avec l'arrivée des grands froids, les petits fruits leur seront une ressource indispensable. N'oublions pas de leur en laisser.



*Vaccinium vitis-idaea*



*Cornus sanguinea*



## Poèmes

d'Henri Martin

C'est à l'âge de seize ans que je rencontrai, à Bains-les-Bains dans les Vosges, mon maître en botanique, Henri Martin. Âgé de plus de quatre-vingts ans à cette époque, cet ancien instituteur était membre de la Société Botanique de France, et de plus poète. Poète prolifique qui composa des centaines de sonnets classiques sur les plantes de « la Vôge » qu'il connaissait mieux que quiconque et chérissait ardemment.

Presque chaque jour, je lui rendais visite dans sa maison isolée, bordée par la forêt. La leçon de botanique commençait dès le pas de la porte, avant même d'avoir atteint son jardin, situé de l'autre côté d'un chemin caillouteux. Le mur de pierre qui le soutenait donnait abri à de petites merveilles : la délicate cymbalaire ou « ruine-de-Rome », aux mignonnes fleurs d'un violet pâle ; le poivre des murailles ou sédum âcre, une plante grasse à fleurs jaunes qui pique la langue quand on croque ses courtes feuilles charnues ; des fougères miniatures telle la doradille à reflets argentés et la capillaire munie de tiges fines comme des cheveux - on en préparait jadis, m'expliqua-t-il, un sirop contre la toux qui, mélangé à du lait, donnait la « bavaroise », une boisson très en honneur au XVIIIème siècle...

Quelques marches menaient à un prodigieux jardin. Ce n'était pas un de ces potagers où les rangs de légumes sont tirés au cordeau. Point de ces feuilles bigarrées et fleurs démesurées des ornementales modernes, lourdes et outrancières qui plaisent tant au mauvais goût du jour. Non, chez Henri Martin, les poireaux voisinaient avec de douces potentilles parsemées de taches jaunes, l'azur des fleurs de bourrache contrastait avec le rouge des tomates, la rare nielle des blés aux fleurs roses dépassait hardiment les touffes de haricots verts, tandis qu'au pied des arbres, l'odorant lierre terrestre dressait ses tiges fleuries de bleu-violacé au-dessus de l'herbe que d'autres auraient déjà fauchée. La liberté et l'harmonie régnaient ici. C'était le bonheur !

Henri Martin me commentait chaque plante. Il m'enseignait son nom latin, dont l'étymologie représentait une histoire passionnante, ses appellations populaires, les ruses qu'elle mettait en œuvre pour survivre à la concurrence sans pitié des autres espèces, ses astuces pour attirer les pollinisateurs, les causes de son parfum, tout cela n'avait pas de secret pour lui. Il savait lire dans les végétaux et me montrait les signes qui les caractérisent : les étamines à balancier de la sauge des prés, le long éperon plein de nectar de certaines orchidées, les vrilles si différentes de la vesce ou de la bryone, l'énorme racine

de cette dernière que l'on surnomme le « navet du diable ». Pour lui, l'alkékenge aux calices enflés s'appelait « l'amour en cage » ; avec ses fleurs roses et fripées, le liseron qui s'entortille devenait « la chemise du petit Jésus »... Chaque commentaire ou presque était ponctué par la récitation d'un de ses poèmes. Sa voix s'envolait, il me semblait que la plante qu'il chantait ainsi vibrait elle aussi d'émotion et s'exprimait par sa bouche. À écouter en ce lieu propice cet être extraordinaire qui parlait avec son cœur, les végétaux prenaient une autre dimension, que je soupçonnais sans bien encore l'avoir perçue, et je me trouvais plongé dans un monde fabuleux où l'homme et la nature s'unissent.

Je voudrais partager avec vous, au fil de mes lettres d'informations quelques-uns des poèmes d'Henri Martin que sa fille m'a récemment envoyés, ce qui m'a fait un immense plaisir.

### *La hêtraie*

*On vante à juste titre, en l'admirant trop peu,  
La splendide beauté des vastes cathédrales,  
Leur décor, les reflets des vitraux sur les dalles :  
Joyaux de l'être humain semblant dignes de Dieu.  
Les éclipser, pour toi, Nature ! n'est qu'un jeu.  
Comme elles la hêtraie a des nefs sans rivales.  
Aux beaux jours du printemps les clartés vespérales  
Criblent de flèches d'or leur dôme vert et bleu.  
Elle a des chants d'oiseaux et des fleurs qui parfument.  
Semblables à l'encens, de légers brouillards fument.  
Dans son ombre, parfois, règne un calme émouvant.  
Voici d'obscurs portails et des colonnes blanches,  
Des autels de rocher, et, sous les jeux du vent,  
Un cantique divin sort des orgues des branches.*

Henri Martin, 26-9-55

*Le mélèze*  
Vois  
Au bois  
Le mélèze  
Après les froids  
Reverdir à l'aise  
Dans les bises de mai  
Lorsque la dernière neige  
Fond au soleil sur le sommet  
Lorsque l'hiver lève enfin le siège  
Du grisâtre alpage où l'herbe dormait  
Quand l'oiseau joyeux a repris son solfège  
Pour chanter le printemps splendide et parfumé

Henri Martin, 29-4-55



# Stages à suivre ...

Le début de l'automne 2016 sera riche en évènements

## ✓ Les derniers ateliers de l'année :

- Il reste quelques places pour [l'atelier de gastronomie sauvage](#) en région parisienne aux **Hauts Besnières**, entre Rambouillet et Saint Remy les Chevreuse, le week-end des **1er et 2 octobre**. Cet atelier pratique vous offre l'occasion de découvrir en ce début d'automne les principales plantes sauvages de nos régions, y compris les petits fruits trop souvent méconnus.
- Notre dernier [atelier de gastronomie sauvage](#) de la saison aura lieu le week-end des **8 et 9 octobre**, au **nord de Paris, en Thiérache, non loin de la Belgique**. Nous rencontrerons de nombreuses plantes sauvages comestibles sur le terrain, les récolterons, les cuisinerons et les dégusterons ensemble. Grâce à Keiko Imamura, notre cuisine sera influencée par le Japon... Pour les Belges, nous serons à 1h30 de Mons, 2h20 de Bruxelles : venez passer le week-end avec nous.

✓ **Cuisine japonaise** : Keiko Imamura vous propose deux [cours de cuisine japonaise](#) suivi d'un repas et d'une dégustation de thé le **mercredi 5 et le vendredi 7 octobre à 17h30**, à Paris, dans le 5ème arrondissement. Ce sera l'occasion de découvrir une cuisine saine, légère, savoureuse et facile à réaliser vous-mêmes grâce aux conseils de Keiko. Ne ratez pas cette occasion !

✓ **Balade botanique** : François Couplan vous emmène explorer les plantes locales au cours d'une [balade botanique au Bois de Vincennes](#) le **vendredi 7 octobre à 14h30**. La richesse végétale de la ville de Paris est insoupçonnée !

✓ **Formation** : *Last but not least*, nous avons commencé à prendre les inscriptions à notre [formation du Collège Pratique d'Ethnobotanique](#) qui commencera à la fin **septembre**. Il reste encore quelques places et si vous êtes intéressé(e), prenez rapidement contact avec nous. C'est une occasion exceptionnelle de venir explorer le monde végétal, les hommes et les rapports fascinants qui existent entre eux depuis la nuit des temps. Si vous souhaitez vivre de votre passion pour les plantes, ou simplement mieux comprendre ce qui vous entoure, venez nous rejoindre !

Je vous souhaite encore une belle fin d'été pleine de saveurs, de découvertes végétales et d'aventures dans la nature.

**Pour tous renseignements sur les stages :**

[france.breil@couplan.com](mailto:france.breil@couplan.com)

**sur la formation du Collège Pratique d'Ethnobotanique :**

[contact@couplan.com](mailto:contact@couplan.com)



# Le coin des livres...

## ❖ Se soigner avec les plantes de nos montagnes (François Couplan)



Ce livre présente une centaine de plantes communes en montagne, faciles à se procurer dans le commerce ou dans la nature, dont l'utilisation raisonnée pour se soigner présente peu de soucis. Afin d'éviter les confusions possibles, les plantes toxiques les plus dangereuses qui pourraient être rencontrées sont également présentées.

Le lecteur y trouvera la description botanique précise des plantes médicinales, leur répartition dans nos régions, leurs usages traditionnels internes et externes, les principes actifs qu'elles renferment, leurs propriétés scientifiquement reconnues, et quelques exemples d'usage en toute sécurité. Lorsque des précautions d'emploi s'imposent, elles sont mentionnées. Les diverses utilisations alimentaires, artisanales ou à d'autres fins de ces végétaux, sont également répertoriées.

Chaque espèce est illustrée par une ou plusieurs photographies permettant de les reconnaître dans leur environnement naturel.

## ❖ Être végétarien aujourd'hui

Aujourd'hui, être végétarien est à la mode. Chacun sait désormais que la production de viande représente un gaspillage planétaire que nous ne pouvons nous permettre ni économiquement ni surtout éthiquement. Les scientifiques l'affirment, la dernière encyclique du pape le confirme : la protection de l'environnement, la sauvegarde de la nature et sans doute de notre espèce sont à ce prix !

De son côté, le corps médical a maintenant pris conscience que les légumes protègent contre de nombreuses maladies. Il affirme d'ailleurs qu'une alimentation végétarienne équilibrée exclut tout risque de carence. Dans ce but, l'apport des plantes sauvages s'avère remarquablement intéressant.

Ce livre pratique explique l'intérêt d'une alimentation végétarienne et définit sa place dans l'histoire humaine. Il donne des bases concrètes en présentant la vaste palette de végétaux à notre disposition, puis en proposant quelque 140 recettes variées et faciles à réaliser pour tous les moments de la journée, où sont inclus de nombreux végétaux sauvages.

Il ne s'agit pas de juger s'il est bien ou non de manger de la viande, mais de découvrir une nouvelle façon de se nourrir qui s'avère créative, pleine de goûts, bonne pour la santé et douce pour le portefeuille.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui souhaitent vivre mieux, pour eux et pour la planète - y compris aux végétariens désireux d'élargir leur palette de produits végétaux.



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

Profitez des [ouvrages en solde et des fins de stock](#) !



## Plante du moment...

### **Le Douglas (*Pseudotsuga menziesii*)**

#### **Un Américain de l'Ouest...**

Le Douglas pousse à l'état naturel sur la côte du Pacifique, de la Californie à l'Alaska. C'est un grand Conifère de belle venue qui, dans son habitat d'origine, peut atteindre, au bout de plusieurs siècles, une centaine de mètres de hauteur. Il est largement planté dans nos régions pour son bois apprécié en menuiserie et en charpente. Il préfère les terrains acides où on le cultive en grandes plantations fort tristes, car pratiquement rien ne pousse sous son épais ombrage.

#### **Un parfum exotique...**

Les longs rameaux pendants du Douglas portent de minces feuilles en aiguilles, souples. Lorsqu'on les froisse fortement entre les doigts, elles dégagent un étonnant parfum de fruit exotique rappelant nettement le fruit de la passion ! Comment des molécules odorantes voisines sont-elles apparues chez un Conifère nordique et chez le fruit d'une liane tropicale reste un mystère. En tous cas, on prépare avec les feuilles de Douglas de succulents sorbets et des sirops remarquablement parfumés.

#### **Facile à identifier**

Entre pins, sapins, mélèzes, épicéas et Douglas, la différence est facile à faire... pour celui qui sait. Sans entrer dans de longues dissertations botaniques, contentons-nous d'observer les cônes de ces arbres : ceux du Douglas sont minces et allongés, et présentent entre les écailles de nets appendices trifides (divisés en trois) qui les caractérisent sans discussion.

## Clafoutis de prunes au douglas

500 g de prunes, beurre, 100 g de farine, 100 g de sucre, 1 pincée de sel, 3 œufs, ¼ de litre de lait, 150 g de feuilles de douglas détachées de leurs rameaux

- Disposez les prunes coupées en deux et dénoyautées dans un plat à gratin beurré.
- Dans une terrine, mélangez la farine, le sucre et le sel. Ajoutez les œufs un à un.
- Amenez le lait à ébullition et ajoutez-y la moitié du douglas. Laissez bouillir 5 minutes.
- Retirez du feu, ajoutez le reste du douglas et mixez, puis filtrez.
- Versez progressivement le lait parfumé dans l'appareil précédent en remuant constamment pour obtenir une pâte lisse et assez liquide que vous verserez sur les prunes.
- Faites cuire à four moyen pendant environ 40 minutes. Servez tiède ou froid.



**Bon appétit !**



Amicalement,  
François Couplan

**Nous vous souhaitons de  
belles (et bonnes)  
découvertes dans la  
nature...  
et un bel automne.**

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

Si vous souhaitez vous inscrire à cette lettre d'information  
gratuite, allez sur notre site : [www.couplan.com](http://www.couplan.com)