Février 2017

Lettre d'informations n°27

François Couplan

Voyage du moment…

Parfums de Corse

Les guides parlent de l'« île de Beauté ». Le titre est incontestable. Mais on pourrait nommer à juste titre la Corse « île des senteurs ». Napoléon la reconnaissait à son odeur. Tout un chacun peut éprouver la même sensation en montant de bon matin sur le pont du ferry Marseille-Bastia, tandis que le bateau longe une heure durant la côte du Cap Corse. Le parfum caractéristique du maquis insulaire se perçoit à plusieurs kilomètres de distance. C'est un mélange d'effluves où se joignent le cuir du ciste de Montpellier, le curry de l'immortelle, le camphre du romarin, la résine de l'inule visqueuse et l'encens du myrte. Inspirez profondément…

Arômes divins

Dans l'Antiquité, les plantes les plus remarquables étaient dédiées aux Dieux. On attribuait le myrte à la déesse de l'Amour, Vénus. Pour le comprendre, il suffit de froisser les feuilles de cet élégant arbuste : elles dégagent un extraordinaire parfum d'encens dont on ne peut assez se rassasier. Jadis, les rameaux couverts des petites feuilles vert clair, pointues, coriaces et comme vernissées, étaient brûlés en l'honneur de Vénus. Il suffit de les allumer, une fois séchés, puis de les laisser se consumer pour que se dégagent abondamment d'odorantes fumées qui assainissent l'air et élèvent l'âme. On peut faire la même chose avec l'eucalyptus, qui appartient à la même grande famille des Myrtacées. Attention, malgré des usages similaires, le myrte n'a rien à voir avec la myrrhe, résine d'un arbuste du sud de la péninsule arabique.

On tressait des couronnes avec les branches du myrte pour placer comme porte-bonheur au-dessus de la porte des nouveaux mariés. Souvent, les jolies fleurs blanches en rehaussaient l'aspect, leurs nombreuses étamines jaillissant en leur centre comme des feux d'artifice miniatures. Les boutons floraux séchés ont été employés comme épice à la manière des clous de girofle, qui sont d'ailleurs les fleurs non écloses d'une Myrtacée tropicale.

Les fruits du myrte, petites boules bleu foncé semblables à des myrtilles allongées, persistent longtemps sur les rameaux (plus exactement, les myrtilles rappellent l'aspect des baies de myrte et c'est de là que vient leur nom). Malgré un arôme enchanteur et une saveur agréablement sucrée, ils sont trop astringents pour être mangés tels quels. On en prépare de bonnes confitures à condition de les passer au moulin à légumes pour éliminer les nombreux petits grains. Surtout, ils donnent par macération une excellente liqueur. Sa confection est simple mais vient ensuite le plus difficile : il faut la garder au moins deux ans avant de boire pour que l'astringence diminue et que s'« arrondisse » le breuvage. Le célèbre « myrte » de Corse est distillé puis coloré. Dans la région méditerranéenne, les baies de myrte fraîches ou séchées s'emploient traditionnellement comme épice, en particulier avec le gibier.

Les jeunes pousses crues peuvent être ajoutées comme condiment aux salades. Mais il ne faut en user qu'avec modération car elles sont très aromatiques, et possèdent une astringence et une amertume marquées. Du fait de sa richesse en tanin, toute la plante est astringente. Elle possède des vertus certaines contre les diarrhées, cicatrise les plaies et agit également comme antiseptique des voies respiratoires. L'huile essentielle de myrte, extraite de la plante par distillation, est un puissant bactéricide.

www.coupdam.com

Aphrodite sortant de l'eau à Paphos aurait caché sa nudité dans un buisson de myrte. Les feuilles observées par transparence semblent percées de nombreux trous d'aiguilles. Ce serait la malheureuse Phèdre, épouse de Thésée qui, voyant son amour repoussé par son beau-fils Hippolyte, transperça de rage les feuilles d'un myrte à Trézène avant de s'y pendre.

« Myrte » de Corse

- Cueillez des fruits de myrte bien mûrs. Égrenez-les, en conservant les feuilles parfumées.
- Mettez à macérer dans un litre d'alcool de fruit avec 60 g de sucre.
- Au bout de trois mois, passez le liquide en exprimant du mieux possible tout ce que contiennent les fruits.
- Mettez en bouteille et laissez vieillir au moins une année afin que la liqueur, d'un pourpre profond, s'arrondisse en perdant son astringence.

Le myrte corse vendu dans le commerce est distillé puis souvent artificiellement coloré.

Le Cap Corse est célèbre pour son muscat. Il pourrait l'être aussi pour son romarin tellement cet arbrisseau parfumé y prospère. Les taches bleu tendre des buissons de romarin en fleur égaient presque toute l'année l'austérité du maquis. Chance pour le cueilleur car les fleurs relèvent plus subtilement encore les mets que les feuilles bien connues. Semblables à des aiguilles de conifères, les feuilles de romarin sont linéaires et coriaces. Leur disposition par deux au même point de la tige ainsi que les deux lèvres bien marquées des fleurs signent l'appartenance du romarin à la grande famille condimentaire des Labiées.

Son arôme céleste et résineux émeut l'âme. Le romarin peut faire mieux que d'assaisonner les grillades. Ses feuilles et ses fleurs, frais ou séchés, apportent une autre dimension aux céréales et aux légumineuses, aux légumes et même aux desserts. On l'associe avec bonheur aux châtaignes, naguère base de l'alimentation des Corses. Heureux de vivre en tous lieux sur le sol acide de l'île, le châtaignier a donné son nom à la région de la Castagniccia. Les châtaignes séchées sont moulues en une farine au goût de chocolat, la pulenta, dont on prépare des bouillies roboratives et de délicieux gâteaux. En Toscane, à un coup de voile de la Corse, le romarin s'unit à la farine de châtaigne dans la castagniaccia, un flan consistant aux saveurs affirmées.

www.couplan.com

Castagnaccia

- tamisez finement de la farine de châtaigne.
- ajoutez une pincée de sel, du romarin et des raisins secs.
- délayez avec suffisamment d'eau pour obtenir une pâte mi-liquide, versez dans un plat allant au four en couche de quelques centimètres d'épaisseur, et faites cuire à four moyen.

On peut ajouter des morceaux de fruits frais, des poires en particulier. Le romarin est parfois remplacé par du zeste d'orange ou du fenouil, mais il donne à ce plat une saveur unique.
Cette recette est traditionnelle en Toscane.

Le romarin renferme une essence aromatique. Il stimule l'organisme, favorise la digestion, expulse les gaz de l'intestin et agit favorablement sur le foie. L'huile essentielle obtenue par distillation exerce une action excitante sur le système nerveux. Pour cette raison, il faut éviter de boire à l'excès des tisanes de romarin. Au XIVème siècle, l'alchimiste catalan Ramon Lull réussit la première distillation de la plante. L'alcoolat ainsi préparé est prescrit à Ysabelle, reine de Hongrie, âgée de soixante-douze ans qui retrouve grâce à lui les forces – et dit-on les charmes… - de sa jeunesse. La préparation prend le nom d' « eau de la reine de Hongrie » et connaît une vogue énorme.
Malgré son nom, du latin ros, « rosée », et marinus, « marin », le romarin ne pousse pas que sur les côtes mais s'enfonce également dans l'intérieur des terres. Il est vrai que la Corse est une montagne dans la mer.

Sur tous les flancs de ses montagnes, du littoral au Monte Cinto, le sommet de l'île, la Corse est le paradis de l'immortelle. C'est une courte plante vivace couverte de poils laineux, blanchâtres, qui dégage lorsqu'on la froisse une odeur aromatique très prononcée. Les tiges sont coiffées de petits capitules globuleux à bractées ovales d'un jaune d'or. Une fois cueillies, les « fleurs », naturellement sèches, se conservent longtemps, d'où le nom de la plante. Le singulier parfum des capitules rappelle étonnamment le curry. Ils forment un remarquable condiment pour les céréales et les légumes. Il faut cependant en user avec modération car ils sont vite amers.
En Égypte, l'immortelle servait à fabriquer des couronnes pour décorer les statues des dieux. L'huile essentielle qu'on en distille est souveraine contre les coups et l'arthrite.

www.couplan.com

Stage de printemps en Corse

Pour celui qui l'a vécu, le printemps en Corse est l'une des plus belles expériences qui soient. Et pour celui qui ne l'a pas encore vécu, en voici l'occasion : nous organisons un stage de gastronomie sauvage en Corse du lundi 1er au samedi 6 mai 2017. Il aura lieu à Vico, juste au nord d'Ajaccio, où nous serons hébergés au couvent Saint François, lieu paisible et superbement situé entre mer et montagne. Nous irons explorer chaque jour les côtes sableuses ou rocheuses de Sagone à Piana, les forêts du lac de Creno, le maquis et ses merveilles et ferons ample récolte de plantes sauvages avec lesquelles nous préparerons d'inoubliables plats sauvages issus de la nature corse : apéritif à l'épiaire odorante, ravioles au brocciu et au fenouil sauvage, fiadone au mélilot, crème au ciste de Montpellier, etc.

Inscrivez-vous rapidement à notre stage de printemps en Corse : plus vous vous y prendrez tôt pour réserver votre place sur le ferry ou votre billet d'avion et plus les prix seront avantageux.

www.couplan.com

Les petits déjeuners du monde

Pain, beurre, confiture avec café au lait ? C'est loin d'être le standard dans le monde entier. Découvrez ce que l'on mange au saut du lit à l'autre bout de la planète.

En fait, pas besoin d'aller très loin pour avoir des surprises. Il suffit de remonter un peu dans le temps. Mes deux grands-mères, l'une en ville, l'autre à la campagne se sustentaient chaque matin avec un grand bol de soupe aux légumes fumante. En Suisse, c'étaient les röstis, ces épaisses galettes de pommes de terre revenues à la poêle jusqu'à ce que se forme une croûte croustillante. Mais les temps ont changé. Chacun connaît le porridge, cette bouillie d'avoine chère aux Écossais, qui traditionnellement le consomment salé, avec du petit-lait et du beurre. Ma fille me réclame chaque matin son porridge, mais elle ne manque jamais d'ajouter : « Papa, n'oublie pas de me mettre le sucre sur la table ». A quatre ans, c'est déjà fait : pour les Occidentaux modernes, le petit déjeuner doit être sucré.

Ailleurs, le salé est la règle. Lors de mes nombreux voyages, j'ai constaté que, pratiquement partout, le petit déjeuner était un vrai repas, comme les autres. Pourtant sous les Tropiques, les gens se lèvent tôt et il n'est pas rare de prendre le premier repas de la journée avant six heures du matin. En Asie, la préférence va généralement aux soupes. L'une de mes préférées est le mohinga birman, riche en arômes et en principes nutritifs. Il combine les vermicelles de riz, la semoule, les pois secs, un légume, du poisson et des œufs. On peut le déguster au long de la matinée sur les trottoirs de toutes les villes de la Birmanie, où il fait office de plat national.

Au Viet Nam, c'est le pho. Une soupe où nagent de gros vermicelles de riz, d'un blanc pur, et des morceaux de bœuf ou de poulet dans un bouillon longuement réduit, à base de viande et d'épices. Ce que j'aime tout particulièrement c'est qu'on peut y ajouter diverses herbes crues, qui apportent couleur, saveur et vitamines. Quelques fragments de coriandre fraîche, cinq ou six feuilles de basilic oriental, au parfum tellement suave qu'il est en Inde une plante sacrée, des tronçons de ciboulette ou quelques morceaux de feuilles inconnues en Europe viendront donner à la soupe du petit déjeuner une saveur chaque fois nouvelle. Dans d'autres pays d'Asie, on préfère le traditionnel bol de riz, accompagné, suivant les disponibilités et l'épaisseur du porte-monnaie, par divers légumes, par des herbes fraîches et le plus souvent par de la sauce de poisson qui apporte les indispensables protéines.

www.couplan.com

A Antigua, dans les Antilles, c'est la morue qui est à l'honneur. Comme dans les autres îles de la Caraïbe, le poisson salé occupe une place particulière dans le cœur des habitants. D'abord introduit par les Portugais, puis importé du nord du Canada, il reste un aliment de base malgré l'abondance du poisson frais. Et de nombreux habitants salent eux-mêmes le poisson local. La morue est dessalée, cuite et émiettée. On la mélange à des aubergines bouillies, coupées en dés puis écrasées et à des bananes plantain coupées en tranches et frites. Une sauce mijotée à base d'oignon, d'ail, de piment et de tomate est versée dessus. Il ne reste plus qu'à ajouter de la laitue, du céleri et des rondelles d'œuf, de concombre et de tomate puis à se munir d'un solide appétit pour déguster ce petit déjeuner complet !

Mohinga

150 g de pois jaunes ou de lentille corail, 300 g de filet de poisson, 0,5 l d'eau, 1 cuillerées à soupe de sauce de poisson, sel, poivre, poudre de curcuma, 50 g d'huile, 10 g de gingembre frais, 10 g de citronnelle fraîche, 40 g d'oignons, 1 piment séché, 70 g de tronc de bananier, 400 g de vermicelles de riz,

Garniture : *3 œufs durs, quelques feuilles de coriandre fraîches, 1 limette*

- Faites cuire les pois ou les lentilles à l'eau jusqu'à ce qu'ils se délitent.
- Faites bouillir le poisson dans l'eau. Filtrez et conservez le bouillon.
- Hachez les oignons, écrasez le piment et mélangez
- Faites revenir le gingembre et la citronnelle dans l'huile et ajoutez les oignons.
- Ajoutez le bouillon de poisson, portez à ébullition et faites cuire quelques minutes.
- Ajoutez les pois cuits puis le tronc de bananier ou le fenouil coupé en très fines lamelles. Laissez cuire encore un peu.
- Par ailleurs, faites cuire les vermicelles de riz.
- Disposez les vermicelles dans les assiettes et versez la soupe chaude dessus. Garnissez des ingrédients indiqués.

Adaptez cette recette à ce dont vous disposez ou ce que vous préférez Par exemple, le tronc de bananier peut parfaitement être remplacé par du fenouil bulbeux.

Le point de vue du nutritionniste

La plupart des spécialistes sont d'accord pour dire que le petit déjeuner est un repas essentiel et doit représenter au moins 25% de l'apport énergétique journalier. L'article de François Couplan montre bien les qualités d'observation et la sagesse de l'homme tant qu'il n'est pas pollué par la publicité. Sur le plan diététique, le meilleur petit déjeuner doit être composé de sucres lents, de protéines variées et de légumes… pourquoi pas sauvages ?

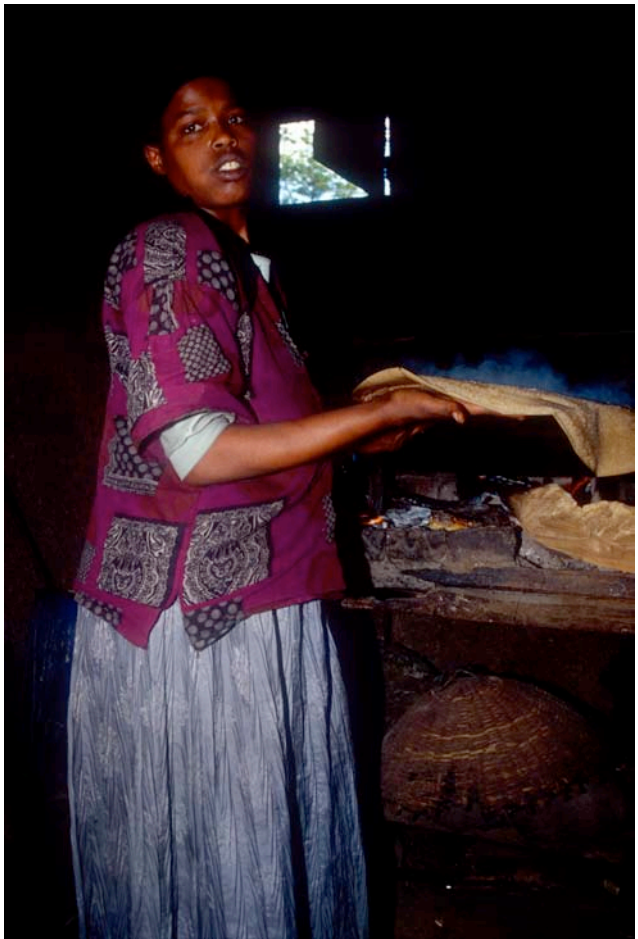
Un petit déjeuner uniquement sucré et gras (pain, croissant, beurre, confiture, miel, céréales sucrées) n'est pas équilibré. Il ne contient pas tous les nutriments nécessaires pour bien démarrer la journée et risque, en favorisant une hypersécrétion d'insuline, d'entraîner « coups de pompe » et fringales. Ces règles simples sont appliquées instinctivement par des peuples qui ignorent probablement leurs bases scientifiques mais s'inspirent de l'expérience et du bon sens des Anciens.

Dans les pays chauds, ce petit déjeuner est enrichi d'épices et de plantes qui permettent d'augmenter les défenses naturelles de l'organisme et qui possèdent des propriétés antiseptiques ou antioxydantes. Nous serions bien inspirés de revenir à nos anciennes traditions et de redécouvrir les vertus d'un petit déjeuner moins sucré et plus complet. Le prochain week-end pourrait être l'occasion de changer vos habitudes. Alors bon appétit et bonne journée.

Dr. Ménat

www.couplan.com

En Éthiopie, la base de l'alimentation est l'injera, une grande galette préparée avec une céréale spéciale, le teff, qui sert à la fois de pain et d'assiette. Le matin, on mange souvent l'injera ferfer, composé de morceaux d'injera que l'on a fait tremper dans une sauce pimentée. Ces morceaux imprégnés de sauce sont versés sur une injera assiette et mangés à la main en découpant des morceaux de cette dernière. Il est courant aussi de faire revenir de la viande séchée (kwanta) dans du beurre avec des oignons et de la manger avec de l'injera. On consomme souvent des fûl (fèves bouillies en sauce), ou des œufs brouillés (ankoulal ferfer), souvent pimentés.



Bien sûr les petits déjeuners traditionnels sont plus longs à préparer que les « céréales » à l'américaine ou le cacao instantané, moins sécurisants que le pain-beurre-confiture, mais ils sont équilibrés, bon marché et variés. Pour les apprécier, peut-être vaut-il la peine de lutter un peu contre la force de l'habitude...

Stages à suivre …

Cette année 2017 sera riche en évènements !

Notre saison débutera par notre **stage de printemps en Corse**, à **Vico** au nord d'Ajaccio, du **lundi 1er au samedi 6 mai**. Venez découvrir l'Île de Beauté sous ses plus beaux atours. Lors de nos excursions, nous ferons ample cueillette de plantes pour cuisiner ensemble chaque soir de délicieux repas sauvages, mettant en pratique les recettes évoquées au cours de la journée. Vous pourrez découvrir à travers des goûts nouveaux une cuisine originale et savoureuse, véritable « gastronomie sauvage corse », tel le fiadone au mélilot, un must !

François Couplan vous emmènera explorer les plantes locales au cours d'une **balade botanique au Bois de Vincennes** le **mardi 11 avril**. La richesse végétale de la ville de Paris est insoupçonnée !

Nous organisons un **atelier de gastronomie sauvage** en **région parisienne à Nampteuil sous Muret**, à côté de Soissons le **week-end des 10 et 11 juin**. Cet atelier pratique vous offrira l'occasion de découvrir les principales plantes sauvages de nos régions, de les cuisiner et de les déguster dans une ambiance conviviale.

Cet été, nous vous proposerons :

- Un **stage en Valais**, en Suisse, du **3 au 7 juillet**
- Un **stage dans les Alpes de Haute Provence, du 31 juillet au 4 août**
- Une « **survie douce** » dans les Alpes de Haute Provence, du **7 au 12 août**

En parallèle à nos ateliers et stages sur le terrain, nous vous proposons **une formation à distance** qui vous permettra de commencer à explorer avec nous la nature qui vous entoure et de développer votre connaissance du monde végétal, quel que soit votre niveau actuel.

Elle pourra vous servir de tremplin vers la formation sur trois ans du **Collège Pratique d'Ethnobotanique** qui commencera en septembre 2018. 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 collabore régulièrement à la revue Plantes et Santé que j'aime bien, car ils sont sympas et font un bon travail d'information. Dans l'une de leurs dernières newsletters, j'ai été interrogé sur le thé macha que je connais bien du fait que Keiko est maître de cérémonie du thé et que c'est la forme que l'on y utilise. Donc lisez avec profit cet article... mais souvenez-vous que le meilleur antioxydant et le plus adapté à nous-mêmes est l'ortie (ou la bourse-à-pasteur, ou le pissenlit, etc.) : spontané, gratuit et efficace !

Pour tous renseignements sur les stages :

france.breil@couplan.com

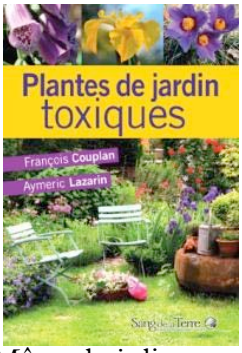
Le coin des livres…

Jardinez au naturel (F. Couplan et F. Marmy)

Cultiver son jardin est le désir d'un nombre croissant d'entre nous. Mais on pense souvent que sa conduite doit être compliquée et demande beaucoup de temps. Ce livre nous montre que faire son jardin n'est pas forcément long et difficile, à condition de savoir s'y prendre. Il s'agit simplement, nous disent François Couplan et Françoise Marmy, d'apprendre à travailler avec la nature et non pas contre elle. Il convient pour cela de voir les choses avec un regard nouveau, en élargissant notre conception du jardinage. Le jardin naturel propose un équilibre entre l'homme et la nature en créant l'harmonie entre les légumes oubliés, les plantes ornementales et médicinales, et les végétaux spontanés.

« Jardinez au naturel » présente de nombreuses techniques inédites et donne les bases nécessaires à la mise en œuvre d'un jardin productif et passionnant. Il s'adresse tout autant aux débutants qu'aux jardiniers confirmés qui veulent développer une façon plus naturelle de cultiver et de vivre. Ce livre illustré de plus de 300 photos et dessins, détaille 200 plantes de nos régions, pour le jardin d'ornement, le potager et le verger. Il comporte 60 listes de végétaux pour composer son jardin selon ses goûts, ses envies ou ses besoins et donne les adresses où se procurer les plantes nécessaires à la réalisation de son paradis naturel.

Plantes de jardin toxiques



Le jardin est un havre de beauté et de paix. Mais nombre de plantes dont nous avons choisi de nous entourer sont toxiques. Entre l'aconit et la digitale, dont quelques fleurs sont mortelles, les euphorbes au latex caustique et la viorne aux baies vomitives, nous vivons dangereusement…

Même le joli muguet du mois de mai peut provoquer de graves troubles cardiaques. Pas de panique cependant : la prévention est mère de la sécurité. Il suffit de connaître ces végétaux et leur toxicité afin d'éviter tout problème potentiel. Ce livre, le premier sur ce sujet précis, vous donnera toutes les indications nécessaires sur les dangers que vous encourez et vous permettra d'apprécier, l'esprit serein, l'agrément de votre jardin… Les nombreuses photos qui illustrent ses pages vous aideront à reconnaître aisément ces belles empoisonneuses

Plantes d'appartement toxiques

Pour la plupart de nos contemporains, il faut se méfier des plantes sauvages, soupçonnées d'être toutes plus ou moins vénéneuses - tandis que celles que nous cultivons dans nos intérieurs sont sans souci, puisqu'elles font partie de notre sphère domestique, au même titre que nos animaux familiers.

La réalité est inverse : la plupart de nos plantes d'appartement renferment des substances toxiques et plusieurs d'entre elles, véritables tigres végétaux, pourraient se montrer mortelles à faible dose. Il ne s'agit certes pas de les éliminer sans pitié, mais de les connaître et de se contenter de les apprécier avec les yeux...

Pour voir l'ensemble des ouvrages disponibles, retrouvez notre catalogue sur le site et passez commande.

Plante du moment…

L'aspérule *(Galium odoratum)*

La reine des bois

Les sous-bois frais des forêts de hêtre se parent au printemps de colonies d'aspérule qui percent à travers l'épaisse litière. Ses feuilles étroites sont réunies par 6-8 au même point sur la tige et forment plusieurs étages superposés. Au sommet de la plante s'épanouit un bouquet de petites fleurs blanches à quatre pétales d'un blanc pur, délicatement parfumées.

Un parfum de vanille

Mais le véritable parfum de l'aspérule se développe au séchage. Au bout de quelques semaines, se dégage une odeur suave rappelant le foin séché ou la vanille. Elle est due à une substance particulière, la coumarine, présente aussi dans le mélilot et dans certaines Graminées des prairies.

Pour les boissons et les desserts

Traditionnellement, l'aspérule sert à parfumer des boissons. L'usage le plus répandu est le «vin de mai», qui se boit en Suisse, en Allemagne, au Luxembourg, en Belgique et dans l'est de la France. L'aspérule est mise à macérer dans du vin blanc légèrement sucré. On l'utilise également pour parfumer des crèmes, des glaces et des flans. L'aspérule séchée sert à préparer d'agréables infusions calmantes. La plante se conserve longtemps dans un bocal hermétique.

www.couplan.com

Crème à l'aspérule

1 l de lait, 150 g de sucre, 60 g de fécule, 2 œufs, 80 g d'aspérule séchée, 1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol

- Faites bouillir la moitié de l'aspérule dans le lait, puis retirez du feu et ajoutez le reste de la plante. Laissez infuser dix minutes puis filtrez.
- Séparez les blancs des jaunes d'oeuf. Mélangez énergiquement les jaunes avec le sucre, puis ajoutez la fécule et un peu du lait aromatisé pour délayer l'ensemble.
- Ajoutez le mélange au reste du lait, sur le feu, et portez à ébullition en remuant régulièrement. Laissez épaissir 3-4 minutes.
- Battez les blancs en neige crémeuse et ajoutez peu à peu la crème épaissie. Versez, en mélangeant, un filet d'huile de tournesol non raffinée qui apportera de l'onctuosité.
- Versez dans un grand bol ou dans des récipients individuels et laissez refroidir avant de déguster cette crème parfumée.

Bon appétit !

Maitrank

1 bouteille de vin blanc sec de bonne qualité (par exemple un Sylvaner d'Alsace), 1 bouquet d'aspérule odorante fraîche ou séchée, 1 cuillerée à soupe de sucre

- Mettez le vin blanc dans un bocal et ajoutez-y l'aspérule et le sucre.
- Laissez macérer pendant trois semaines.
- Filtrez et remettez en bouteille.

Avec un peu de patience, vous pouvez aussi insérer l'une après l'autre chaque tige feuillée dans la bouteille. Certains préfèrent utiliser l'aspérule séchée, déjà odorante, d'autres la plante fraîche, qui libère plus progressivement son parfum. Expérimentez.

Nous vous souhaitons de belles (et bonnes) découvertes dans la nature…

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