



Lettre d'informations n°4

François Couplan

Réflexions du moment...

Gastronomie préhistorique

On pense habituellement que nos ancêtres, vêtus de peaux de bêtes, se nourrissaient exclusivement du produit de leur chasse. Mais il semble qu'en fait, la réalité ait été bien différente.

« Vous reprendrez bien un peu de steak de mammouth ? » « Non merci, chère amie, je préfère ce délicieux civet d'ours des cavernes... ». Cette conversation paléolithique n'est peut-être pas tout à fait complète et pourrait sans doute se continuer ainsi : « Votre soupe de bourse-à-pasteur et de chénopode était franchement excellente. Et votre sauce de cynorrhodon, une merveille ! ». Mais nous avons de l'alimentation des hommes préhistoriques une image faussée. Les ossements animaux se conservent généralement bien dans le sol et sont donc retrouvés en abondance dans les fouilles. Il en est de même des pointes de flèches en silex ou en os et des outils de pierre ayant servi à dépecer les proies.

Rien de tel en ce qui concerne les végétaux, dont les feuilles, les tiges, les racines ou les fruits se décomposent en peu de temps. Seules les graines peuvent laisser des traces, mais ces dernières ne se sont bien conservées qu'à partir du Néolithique, il y a environ 10000 ans. Les outils employés pour se procurer des plantes, par exemple les bâtons à four qui permettent de déterrer les racines, ou encore les paniers, sont pratiquement toujours en bois et disparaissent donc eux aussi rapidement. Tout ceci a longtemps conduit à penser que nos ancêtres ne se nourrissaient que de viande.

La seule façon de prouver indiscutablement la consommation de végétaux par l'homme serait de pouvoir analyser le contenu de son estomac. Il est malheureusement exceptionnel que celui-ci nous soit parvenu car sa conservation exige des circonstances très particulières. Il arrive aussi que l'on dispose de « coprolithes », c'est-à-dire d'excréments fossiles. Mais ils ne contiennent que rarement des restes végétaux analysables. La détermination du régime alimentaire de nos ancêtres ne peut donc se faire que d'une manière indirecte.

La denture de l'homme est faite pour broyer les végétaux (molaires), déchirer la viande (canines) et couper les produits végétaux et animaux (incisives). Elle implique donc un régime omnivore. Les dents présentent des traces d'abrasion dues à la présence de particules dures dans la nourriture. Correctement interprétées, ces traces peuvent donner des indications sur l'alimentation humaine. Or elles indiquent toujours la présence, plus ou moins abondante, de végétaux.

Il est très probable que les besoins nutritionnels de l'homme paléolithique aient été semblables aux nôtres. Or un certain nombre d'éléments nécessaires à la vie de l'être humain ne peuvent être apportés à l'organisme que par les végétaux. Les glucides qui constituent pour ainsi dire notre carburant abondent dans les graines, les racines et les tubercules. Par contre, la viande est avant tout riche en protéines, sans rôle énergétique majeur. Notons d'ailleurs à ce propos que, chose peu connue, les parties vertes des plantes contiennent des protéines complètes, équilibrées en acides aminés et de même valeur que les protéines d'origine animale. Ceci est particulièrement intéressant dans le cas des plantes sauvages, qui présentent des teneurs en protéines étonnamment élevées. Par ailleurs, l'homme a aussi besoin de glucides non digestibles sous forme de fibres inassimilables, nécessaires à une bonne digestion. Seuls en fournissent les végétaux.

Les graisses animales sont formées d'acides gras saturés tandis que les lipides végétaux, souvent abondants dans les graines, sont généralement riches en acides gras polyinsaturés. Or ces derniers sont essentiels au bon fonctionnement de notre corps et doivent être apportés par nos aliments : s'ils manquent dans la nourriture, des signes de carence apparaissent. Enfin, les plantes sont riches en sels minéraux et en vitamines indispensables.

Les données ethnographiques sont également pleines d'enseignements. Aucun peuple actuel ne se nourrit exclusivement de viande. Parmi les chasseurs-cueilleurs que l'on a pu étudier,

tous consommaient des plantes, souvent en abondance, même les Inuit qui profitent au maximum des végétaux poussant au cours du bref été polaire. Bien sûr, la part relative des plantes et de la viande a dû changer selon les lieux et les époques, le climat ayant beaucoup varié au cours du quaternaire. On peut en tous cas penser que si la consommation de viande provenant de la chasse, activité masculine, a généralement dû être valorisée, l'homme a certainement toujours profité



Les Bushmen du Kalahari consomment environ 80% d'aliments végétaux sauvages

des produits de la cueillette. Et tandis que la plupart des animaux qu'ils mangeaient jadis ont aujourd'hui disparu, les végétaux qui nourrissaient déjà nos ancêtres voici plus de cent mille ans sont toujours présents autour de nous. Cela pourrait nous inciter à les regarder d'un oeil nouveau... et gourmand !

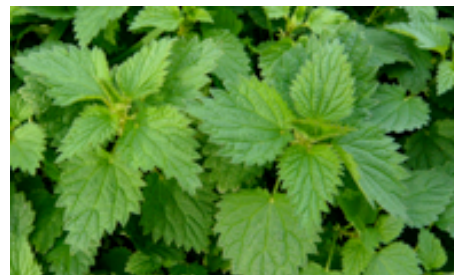
Un banquet préhistorique

Brochettes de sauterelles grillées

Croquant et savoureux, goût délicat de noisette.

Soupe aux herbes sauvages

Pousses d'ortie, feuilles de plantain, de pissenlit et de bourse-à-pasteur, liées à la farine de graines sauvages grillées.



Côtes de mégacéros au four souterrain

Le mégacéros est un énorme cerf préhistorique. La cuisson à l'étouffée au four souterrain lui donne un incomparable moelleux et lui garde toute sa saveur. Les grands chefs cuisiniers d'aujourd'hui redécouvrent ces cuissons longues à basse température : rien de nouveau sous le soleil !



Bouillie de glands

Les glands sont écrasés entre deux pierres puis désamérisés par cuisson à plusieurs eaux. Ils peuvent être parfumés de baies de genièvre et de bulbes d'ail sauvage.

Salade sauvage

Feuilles de chénopode blanc et de stellaire assaisonnées de jus de fruits d'argousier et de prunelles, de cendres de tussilage et de noisettes ou de faines écrasées.



Cornouilles et cormes au naturel

Les cornouilles bien mûres sont acidulées, avec une saveur de framboise, de cerise et de groseille. Les cormes doivent être blettes; elles sont alors crémeuses, sucrées avec un délicieux arôme exotique.

Découvertes archéologiques

Il est très rare de pouvoir disposer, grâce aux fouilles des archéologues, du contenu de l'estomac de nos ancêtres. Les cas les plus connus concernent les hommes retrouvés dans des tourbières au Danemark, dont l'acidité a permis de conserver les tissus. Ils datent des 5^e et 3^e siècles avant notre ère. Tous avaient consommé de nombreux végétaux. On a dénombré 66 espèces de plantes différentes dans l'estomac de l'un d'entre eux. Quant au célèbre Ötzi, vieux de 5300 ans, des prunelles ont été trouvées auprès de lui et il portait un sachet renfermant diverses plantes, sans doute à usage médicinal. De nombreux foyers datés jusqu'à 10 000 ans livrent en abondance les graines carbonisées de divers végétaux qui devaient certainement servir en cuisine.

Cueillette dangereuse : attention aux confusions !

Jeudi 2 juin, trois personnes de Rougon, commune située au coeur des gorges du Verdon, dans les Alpes-de-Haute-Provence, ont consommé des feuilles de datura mélangées à de la salade. Souffrant d'un malaise général avec difficultés respiratoires et d'angoisses, elles ont dû être rapidement hospitalisées à Marseille. Deux d'entre elles se trouvaient encore dans le coma le lendemain.



Datura stramonium

Au vu des symptômes, les soupçons se sont portés sur une intoxication au datura, ce que confirmeront ensuite les examens et analyses pratiqués en milieu hospitalier. La plante a probablement été confondue avec du chénopode (à l'état jeune les feuilles de chénopode hybride, *Chenopodium hybridum*, ressemblent à s'y méprendre avec celles de la stramoine, *Datura stramonium* – c'est nettement moins le cas avec le chénopode blanc, *Chenopodium album*, beaucoup plus fréquent et mieux connu).

Les daturas renferment de puissants alcaloïdes tropaniques : l'hyoscyamine, la scopolamine et l'atropine. L'ingestion de la plante provoque des troubles digestifs, cardiaques, respiratoires et visuels accompagnés de délire et d'hallucinations. L'issue est souvent fatale. Les feuilles étaient naguère utilisées en cigarettes contre l'asthme et donnaient de bons résultats, mais leur vente est désormais interdite, car certains en préparaient des tisanes hallucinogènes. L'usage récréatif du datura a donné lieu à de graves empoisonnements et il n'est pas à prendre à la légère.

La stramoine est une adventice très courante dans les terres remuées, les jardins, les bords des chemins. Elle est facile à reconnaître à l'état adulte avec ses grandes fleurs en trompettes blanches et ses fruits épineux. Mais lorsqu'elle est jeune, avant la floraison, il est plus délicat de l'identifier. Ses grandes feuilles molles, dégageant au froissement une odeur fétide, devraient mettre sur la voie.

Cette mésaventure souligne le fait qu'il est indispensable de connaître parfaitement les plantes que l'on récolte pour les consommer. Et, vous le savez sûrement : avec un peu de travail, de sérieux et de temps, la chose est tout à fait possible...



Chenopodium hybridum

À suivre en juillet et août...

- ✓ Il reste quelques places pour notre [stage de plantes sauvage en Valais \(Suisse\)](#), à Saint Luc du 4 au 9 juillet. Venez découvrir la flore alpine dans son plein épanouissement et ses usages en cuisine et en médecine.
- ✓ Encore quelques places aussi pour la [survie spéciale Entre Ciel et Terre](#) qui vous emmènera explorer les montagnes ensoleillées de la Haute Provence du 18 au 23 juillet.
- ✓ Nos deux [stages de gastronomie sauvage en Haute Provence](#) sont encore ouverts. Ils auront lieu à Barrême du 25 au 30 juillet et du 1^{er} au 6 août.
- ✓ Voyez ici la [liste complète de nos stages et de nos ateliers](#). L'[agenda](#) vous permet de voir en un clin d'œil toutes nos activités pour 2011.

Pour tous renseignements et inscriptions : france.breil@couplan.com



Les nouveautés du livre



- [Mangez vos Soucis, le guide des plantes ornementales comestibles](#), un grand classique enfin réédité, augmenté et illustré de nombreuses photographies en couleurs. Nombre de plantes qui ornent nos espaces de vie se révèlent d'excellents légumes, fruits ou condiments...
- [Plantes de jardins toxiques](#), avec Aymeric Lazarin, pour reconnaître facilement les espèces dangereuses que recèle le jardin d'ornement. Curieusement, si dans la nature seul 4% environ des espèces se révèlent toxique, ce chiffre monte à près de 40% dans les jardins, ce dont bien peu de personnes ont conscience...



Plante du moment...

L'alliaire (*Alliaria petiolata*)



Une moutarde à l'ail

Voici une curieuse plante. Ses larges feuilles découpées feraient penser à celles de l'ortie si ce n'était cette forte odeur d'ail qui se dégage lorsqu'on les froisse. Et ses petites fleurs munies de quatre pétales en croix rappellent nettement celles de la moutarde malgré leur couleur blanche. D'un point de vue botanique, l'alliaire n'a rien à voir avec l'ortie ou l'ail, mais elle appartient à la grande famille des Crucifères comme le chou, le radis ou la moutarde. La plante affectionne les lieux frais, en particulier les haies et les lisières.

Un condiment sauvage

Pendant toute leur jeunesse, les feuilles d'alliaire sont tendres et peuvent apporter aux salades leur quadruple saveur : légèrement sucrée au premier abord, puis aillée, piquante et enfin amère. Ce dernier goût empêchera de l'utiliser en grandes quantités et surtout de la faire cuire, car les autres, plus volatiles, disparaissent et reste l'amertume.

De la fleur à la graine

Le sommet des tiges fleuries peut également décorer et parfumer divers plats. Plus tard, les fleurs se transforment en longs fruits secs contenant de nombreuses petites graines à la saveur piquante. Elles peuvent être broyées et utilisées comme condiment à la façon des graines de moutarde.



Canapés d'alliaire

400 g de feuilles d'alliaire, 100 g de beurre, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, jus d'un citron, sel, pain de campagne.

- Faites ramollir le beurre à température ambiante.
- Hachez très finement des feuilles d'alliaire et mélangez-les au beurre crémeux. Soyez généreux en plante : il faut beaucoup d'alliaire et peu de beurre. Le mélange doit devenir complètement vert.
- Ajoutez l'huile d'olive et le jus de citron. Salez.
- Mélangez intimement.
- Faites légèrement griller de belles tranches de pain de campagne. Elles doivent rester souples.
- Tartinez-les du beurre parfumé puis découpez-les en carrés de la taille d'une bouchée. Décorez avec des fleurs d'alliaire.

Vous pouvez préparer de la même façon du beurre de diverses plantes sauvages : ortie, cardamine des prés, consoude, etc.



Partage...

Deux nouvelles recettes de Christine Causera, notre amie tourangelle (<http://afleurdegout.blogspot.com/>).



Figgies

135 g d'amandes entières, 200 g de figues sèches, 80 g de graines de tournesol, décortiquées, 1 cuillerée à soupe bien bombée de racine de benoîte urbaine fraîche, hachée finement

- Mettre à tremper les figues coupées en morceaux dans de l'eau chaude pendant 10 minutes.
- Réduire les amandes en poudres. Réserver.
- Réduire les graines de tournesol en poudre. Réserver.
- Egoutter les figues.
- Verser les amandes en poudre, les figues et la benoîte urbaine dans le mixeur et mixer jusqu'à obtenir une pâte homogène collante mais qui se tient.

- La mettre dans un saladier et ajouter la poudre de graines de tournesol petit à petit en mélangeant (main ou cuillère).
- On doit obtenir une pâte un peu collante mais suffisamment ferme pour faire des petites boules de la taille d'une truffe.
- Rouler les "truffes" dans la poudre de tournesol.
- Placer au réfrigérateur jusqu'au moment de déguster.

Elles se gardent une semaine au frais et plusieurs mois au congélateur. Il est possible aussi d'ajouter à la préparation du zeste d'orange.

Crème au cacao cru et à la tanaïsie

2 avocats bien mûrs, 65 ml de sirop d'agave (ou plus selon goût), 20 g de poudre de cacao cru, 120 ml d'eau, 1 cuillerée à soupe bombée de tanaïsie fraîche hachée.

- Mixer tous les ingrédients jusqu'à une consistance parfaitement lisse.
- Placer au frais au moins 30 min avant de déguster.



**Amicalement,
François Couplan**

Textes : François Couplan,
Photos : François Couplan
Mise en page : France Breil
Relecture : France Breil, Lucie Benoit