

Lettre d'informations n°6

François Couplan

Réflexions du moment

Festival NOMAD à Copenhague

La nourriture pour aller de l'avant !

Je voudrais partager avec vous quelques moments exceptionnels que j'ai passé fin août au Royaume du Danemark.

Dans le courant de l'année, j'avais été invité à participer à un festival qui avait pour thème « la nourriture et les plantes ». Il était organisé par l'équipe du restaurant Noma, à Copenhague, fondé il y a huit ans par René Redzepi, un jeune chef talentueux, récompensé par deux étoiles Michelin et le titre de « meilleur restaurant du monde » décerné par San Pellegrino. Évidemment, cela me donnait envie d'aller y parler de mes chères plantes sauvages.

À ma descente de l'avion m'attend un jeune membre du personnel de Noma. Il conduit une voiture électrique toute neuve – un prototype prêté par Renault pour les ultimes tests avant commercialisation. Glissant en silence sur l'asphalte danois, nous arrivons au bord de l'eau dans un paysage urbain foisonnant de végétaux. L'exubérance des plantes familières me met tout de suite à l'aise : je reconnais pêle-mêle armoise, plantain, églantier du Japon, saules, etc. Devant un long bâtiment couvert d'ardoise s'affairent une trentaine de personnes, la plupart protégées d'un long tablier brun. Barbu et sympathique, René Redzepi m'accueille d'un « hug » fraternel et me propose de me joindre aux participants



pour préparer notre repas du soir. L'assemblée se compose de chefs prestigieux, de journalistes, d'écrivains, de quelques scientifiques et d'autres amoureux de la nourriture que j'apprendrai à connaître pendant les jours qui suivront.

Je scrute les visages et reconnais immédiatement Michel Bras, le célèbre chef de Laguiole qui m'avait initié à la haute gastronomie des plantes sauvages en me faisant déguster vingt ans plus tôt son fantastique « gargouillou ». Retrouvailles ! Un grand jeune homme chevelu vient vers moi « Hi, François ! ». C'est Miles Irving, cueilleur de plantes sauvages de son état, qu'il vend avec succès aux restaurateurs londoniens. Il est déjà venu me rendre visite en Suisse. Miles me présente son acolyte, Ben Shewry, chef à Melbourne en Australie, qui s'est chargé du dessert : des prunes au sirop de coquelicot qu'il voudrait relever de quelques herbes aromatiques. Nous partons donc en exploration. Du lycope d'Europe et surtout d'opulents pieds de mélilot, accompagnés de feuilles de tanaïse à l'odeur camphrée : le bonheur ! Je suis attiré par les feuilles dentées d'une plante que je n'ai jamais encore rencontrée, mais que je reconnais pourtant immédiatement : la passerage à larges feuilles dont les racines charnues, piquantes et sucrées, étaient jadis employées comme le raifort – d'ailleurs je les trouve bien meilleures et en mâchonnerai toute la soirée.



Ben Shewry

Peu après notre retour arrive une camionnette blanche. C'est le cueilleur officiel de Noma, Roland Rittmann, un grand Suédois à barbe blanche, en bretelles et chemise à carreaux, qui apporte sa récolte sauvage pour compléter les ingrédients à notre disposition. Jadis professeur de mathématiques, Roland a décidé de changer de métier, car son ouïe baissait à l'excès. Il connaît d'ailleurs un grand succès dans sa nouvelle profession : les restaurateurs du Danemark et du sud de la Suède s'arrachent ses produits – une cinquantaine de feuilles, fleurs, aromates et fruits sauvages présentés dans des boîtes en plastique et maintenus en état de fraîcheur parfaite dans son véhicule réfrigéré. À peine la conversation entamée, Roland m'invite cordialement à venir l'accompagner dans sa prochaine expédition de cueillette.



Miles Irving, Roland Rittmann, et François Couplan



Le repas est un patchwork de délices successives : après un risotto fleuri, des huîtres au pourpier de mer, de jeunes légumes grillés au feu de bois, et divers plats à l'avenant jusqu'aux prunes au sirop, accompagnées... de feuilles de chou rouge caramélisées. Décidément, ces chefs et leurs acolytes se montrent très créatifs.



Le festival commence officiellement le lendemain matin. Sous de grandes tentes (le temps est lui aussi danois...) sont dressés des stands proposant tous genres d'appétissants produits locaux issus de l'agriculture biologique. Conduits par Caroline, la charmante assistante de René, nous pénétrons dans le grand chapiteau où vont avoir lieu les présentations des quelque vingt-trois orateurs qui se succéderont deux jours durant.

Avec tout son charisme, René Redzepi lance le débat : « Aujourd'hui, les chefs cuisiniers ont l'occasion et la responsabilité d'informer le public sur ce qui est « bon » à manger et pourquoi. La plupart d'entre eux doivent cependant apprendre davantage à connaître ce qui est important dans leur environnement : l'histoire de la nourriture, les plantes indigènes, les rapports entre les aliments et leur production, la durabilité des systèmes que nous mettons en place et la signification sociale de ce que nous mangeons. » Tout un programme que vont développer les personnes qui se succéderont sur l'estrade, face à un public composé de plus de trois cents professionnels et amateurs (au sens noble du terme) de cuisine.

Détailler les contributions des différents conférenciers serait impossible. Chacun apporte quelque chose d'unique et pourtant totalement cohérent avec ce qui s'est dit et ce qui se dira au cours du week-end. Au fur et à mesure des interventions se tisse une tapisserie colorée où l'un prolonge la trame de l'autre. Dans une belle ambiance de convivialité fraternelle, les fils des discours s'entrecroisent en un réseau de réflexions d'une richesse et d'une densité exceptionnelles.

Tor Nørrestrander, un écrivain local, donne le « la » en nous parlant d'un sujet cher à mon cœur : le passage de la cueillette à la culture qui a terriblement limité le nombre de plantes consommées par l'homme – un fait évident lorsque l'on songe que 90% de nos aliments proviennent d'une vingtaine de plantes, alors que plus de 80 000 espèces comestibles ont été recensées sur terre !

Daniel Paterson, chef à San Francisco, présente ensuite les innombrables façons dont il utilise... la betterave. Étonnant de voir toutes les possibilités qu'un cuisinier créatif peut tirer d'un légume aussi basique (l'un des rares, soulignons-le, à être indigène en Europe).

Yoshihiro Narisawa, de Tokyo, nous emmène par un diaporama tout en grâce et en nuances à la découverte de la nature du Japon qu'il fait vivre à travers ses créations culinaires mêlant le végétal (les fameux sansai, les légumes sauvages nippons), l'animal et même... le minéral. Pour le moins étonnant !

Beaucoup plus matter of fact (terre-à-terre), Hans Herren, un agronome suisse vivant aux États-Unis et président du Millenium Institute, présente sa vision des systèmes de production de nourriture du futur – respectueuse, bien sûr, de l'environnement : d'ailleurs, pour autant que je puisse en juger, la « bio » semble ici une évidence pour tous.

Kamal Mouzawak est Libanais. Il a mis sur pied à Beyrouth un marché de producteurs, le Souk el Tayeb (« le bon marché ») où les citadins redécouvrent les traditions culinaires qui se perdent au Proche-Orient comme ailleurs. Mes projets sur les plantes sauvages du Liban vont dans le même sens et ne le laissent pas indifférent. À suivre !



À droite : Kamal Mouzawak et Michel Bras

Iñaki Aizpitarte (Restaurant Chateaubriand à Paris) nous fait goûter un sublime risotto... de salicorne ! Extraordinaire façon de préparer cette plante sauvage des vases salées : c'est pour moi une grande découverte.

Thomas Hartung pense qu'il est important de développer des systèmes urbains de production de nourriture. C'est certainement une très bonne idée. On sait d'ailleurs que, paradoxalement, les villes sont souvent moins polluées que les campagnes. Les abeilles sont là pour nous le prouver, comme nous le rappelle Jacqueline McGlade qui nous fera goûter du miel produit à Copenhague.

J'avais rencontré Magnus Nilson voici quelques années chez Pascal Barbot à Paris, où il faisait ses armes. Le voici maintenant établi dans le nord de la Suède, à Fäviken, où il cueille des plantes sauvages au printemps, cultive son vaste jardin en été, récolte baies et champignons en automne... et propose en hiver, grande saison du ski, une cuisine à base des produits qu'il conserve de mille et une manière, exemple remarquable d'inventivité !

Stefano Mancuso, botaniste de l'université de Florence, nous démontre que la plante est un être vivant. Je le savais, certes, depuis ma tendre enfance, mais je ne me délecte pas moins de sa présentation qui fait la part belle aux images accélérées.

Alex Atala (D.O.M. Restaurant à São Paulo, « probablement la meilleure table d'Amérique du Sud, dicit San Pellegrino) explique comment pour lui la découverte des saveurs des produits de la cuisine classique est venue se superposer aux souvenirs sensoriels de ses jeunes années au Brésil. Comme exemple, il nous fait déguster une fourmi dans un cube de gelée : « Goûtez, elle a une saveur de citronnelle. En fait, pour moi, c'est la citronnelle qui a une saveur de fourmi amazonienne ! » Et un peu plus tard, il me propose de l'accompagner explorer l'immense forêt brésilienne. J'y vais ?

Harold McGee est l'une des personnes avec lesquelles j'ai le plus sympathisé. Basé à San Francisco, il écrit des livres à succès sur la nourriture et se montre particulièrement sensible aux idées que j'expose lors de ma présentation : après avoir exposé pourquoi nous nous sommes détournés des plantes sauvages, dénotant un statut social inférieur, j'ai conclu par « L'homme de demain sera aussi à l'aise à déguster des plantes sauvages en pleine nature que dans une soirée urbaine entre amis ou assis face à son ordinateur. Pour être pleinement modernes, faisons vivre l'esprit du cueilleur dans notre quotidien ! »

Harold, lui, nous explique que si les plantes sont aromatiques, ce n'est pas pour le plaisir de nos papilles, mais pour répondre à des conditions de stress ou se protéger contre la dent des prédateurs. Bref, nous ne sommes pas le centre du monde...

Andoni Aduriz est à la fois poète et technicien, comme nous le prouve le film qu'il projette, mêlant des vues romantiques des montagnes basques où se niche son restaurant, Mugaritz (troisième au classement de San Pellegrino), et des images très techniques de la préparation de ses plats en cuisine. Une belle inspiration !

Nous écoutons attentivement Miles Irving parler de sa pratique de cueilleur, Søren Wiuff de son jardin vivant, Molly Jahn de ses rapports positifs avec l'administration américaine et David Chang de la façon dont les microbes contribuent à la diversité de notre alimentation. Quant à Michel Bras, il prépare « en live » un appétissant gargouillou aux saveurs variées.



Enfin, Gaston Acurio nous emmène à Lima, au Pérou, où il monte un projet de restaurant très classe entouré d'un marché populaire et d'un lieu de restauration de qualité à petit prix : la grande cuisine se teinte de social et prend ainsi (tant mieux) une dimension universelle.

La conclusion revient à René Redzepi qui rappelle, comme il aime à le faire, que la réussite n'est jamais l'œuvre d'un seul homme, mais d'une équipe. Et celle de Noma s'est montrée à la fois extrêmement sympathique et remarquablement efficace.

Enthousiasme, fraternité et bonne humeur, échanges et partages, sont les mots-clés de ce festival d'un autre genre. J'ai rarement vécu un tel bouillonnement d'idées positives. Vraiment, les choses bougent ; de quoi faire revoir leurs positions aux plus pessimistes !



Je pense qu'effectivement les restaurateurs, qu'ils soient ou non médiatisés, ont la possibilité et le devoir de faire connaître à leurs clients et à l'ensemble de la population ce qui est « bon » à manger, non seulement sur le plan gustatif, d'ailleurs subjectif, mais aussi sur le plan de la santé, ce qui est essentiel. Il ne s'agit pas seulement de nutrition, mais d'une véritable relation au monde qui doit être perçue également sous l'angle de l'impact de l'homme sur la Terre, des rapports entre les peuples et de notre place, individuelle et collective, dans le processus de la Vie. De mon côté, je me rends compte de l'impact des chefs qui utilisent des plantes sauvages pour réhabiliter ces dernières : elles qui étaient jusqu'alors méprisées comme nourriture de disette, aliments des pauvres, stigmatisées d'un statut inférieur, deviennent dans les créations des meneurs de la cuisine mondiale qui savent les mettre en valeur de véritables stars. Et ce processus pourrait contribuer à la nécessaire prise de conscience que notre relation aux végétaux est essentielle : non seulement ils nous nourrissent, mais ils nous montrent que l'avenir n'existera pour nous que si nous apprenons à laisser une place au non-humain et à vivre enfin dans le respect de ce que nous n'avons pas créé.





À suivre en octobre...

- ✓ Il reste quelques places à notre [week-end en région parisienne](#), à [Sorbais](#), dans le nord de l'Aisne, à deux pas de la Belgique le week end des **1er et 2 octobre**.
- ✓ Notre [stage d'automne de « gastronomie sauvage »](#) aura lieu au Haut Ourgeas (Alpes de Haute Provence) du **mercredi 12 au dimanche 16 octobre**. Venez goûter cenelles, cynorrhodons et poires sauvages dans la féerie de couleurs automnales des Alpes de Haute Provence.
- ✓ N'oubliez pas [l'atelier d'automne](#) animé par Françoise Marmy dans l'Aveyron, à côté de Conques les **8 et 9 octobre**.
- ✓ François Couplan animera également un [week-end en Haute-Loire](#) les **29 et 30 octobre 2011**, suivi d'une journée pour les professionnels de la restauration le **31 octobre 2011**.

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



Plante du moment...

Le prunellier (*Prunus spinosa*)

Un prunier épineux

Typique des haies, qu'il couvre de neige en fleurissant, le prunellier est un cousin du prunier domestique. C'est un buisson touffu aux rameaux enchevêtrés, munis de longues épines solides et acérées, auxquelles il faut prendre garde. Son écorce foncée lui a valu le surnom d'« épine noire ». Ses jolies fleurs blanches donnent à la fin de l'été de petites prunes bleues.

Des fruits acerbes

Les prunelles sont souvent terriblement astringentes et acides, comme a pu le constater qui a essayé d'y mordre... quoique, certaines années (comme 2003 ou 2011 !), elles réussissent à mûrir et deviennent sucrées, pas mauvaises telles quelles. Il était traditionnel autrefois de les mettre en saumure dans des bocaux, où elles perdent, après y avoir macéré un mois, leur caractère désagréable pour ne garder qu'une légère acidité. Ces prunelles confites s'utilisent comme les olives.

On peut aussi les dénoyauter et en faire une base de sauce de salade. Les gelées adoucissent les prunelles, que l'on peut alors faire cuire en tartes, en compotes ou en confitures. On les met aussi à macérer dans de l'eau-de-



vie pour faire un excellent alcool de prunelles d'une jolie couleur violacée. Dans le centre et l'ouest de la France, ce sont les pousses qui, mises dans de l'alcool sucré, donnent la « liqueur d'épine ».

Pour fleurir les desserts

Les fleurs de prunellier décorent au printemps les salades et les desserts. Elles peuvent aussi servir à parfumer des crèmes, auxquelles elles communiquent leur agréable goût d'amande amère.



Chutney de prunelles

1 kg de prunelles, 250 g de raisins secs, 100 g d'oignons, 1 cuillère à café de sel, 1 pincée de piment en poudre, 100 g de miel, 10 g de gingembre frais, 1 cuillère à soupe de grains de coriandre

- Mettez à tremper les raisins secs dans de l'eau pendant quelques heures pour qu'ils gonflent bien.
- Faites revenir les oignons à l'huile d'olive dans une casserole, puis ajoutez les prunelles dénoyautées. Laissez fondre à feu doux en remuant de temps en temps.
- Salez, ajoutez le piment, le miel, le gingembre râpé et le coriandre.

Cette sauce aromatique accompagne les céréales, mais aussi le foie gras frais poêlé.



Partage...

Voici une recette inédite que je viens de mettre au point lors de ma dernière tournée en Belgique où nous avons fait découvrir les plantes sauvages à de nombreuses personnes intéressées. C'est une préparation assez élaborée et pourtant facile à mettre en œuvre, qui associe pommes et berce. De cette dernière, on utilise le pétiole (la « queue ») et le limbe (la partie verte) des feuilles, ainsi que les fruits (les « graines »). La berce spondyle (*Heracleum sphondylium*) est une grande plante des bords des chemins et des prés, reconnaissable à ses grandes feuilles velues et à ses larges ombelles de fleurs blanches suivies de petits fruits aplatis et ailés qui dégagent au froissement une odeur d'agrumes et au goût une saveur piquante de gingembre.



Pommes et berce

1 ombelle de fruits de berce, 3 verres d'eau, 3 belles feuilles de berce entières, 10 cl de crème de soja, 150 g de sucre, 60 g de beurre, 2 cuillerées à soupe d'huile de sésame, 4 pommes acidulées, 50 g d'amandes mondées

- Hachez les fruits de berce et divisez-les en trois parties égales.
- Faites-en bouillir la première partie dans 1 verre d'eau pendant 10 mn.
- Retirez du feu, ajoutez la deuxième partie des fruits de berce et laissez infuser 10 mn, à couvert.
- Ajoutez la troisième partie des fruits, mixez et filtrez.
- Préparez un caramel avec 50 g de sucre et versez-le, liquide, dans l'extrait de fruits de berce. Mixez et réservez.
- Coupez en morceaux le limbe des feuilles de berce et mettez à bouillir dans 2 verres d'eau avec 60 g de sucre.
- Lorsque les feuilles sont cuites, ajoutez 20 g de beurre, mixez et réservez.



- Effilez les pétioles des feuilles de berce et coupez-les en tronçons d'1 cm de longueur.
- Faites-les revenir à la poêle dans 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame, 20 g de beurre et 40 g de sucre, en les gardant croquants.
- Pelez les pommes et coupez-les en cubes d'environ 2 cm, puis faites-les revenir dans l'huile de sésame et le beurre restant.
- Faites dorer les amandes au four, puis concassez-les grossièrement.
- Dressez les pommes sur une assiette à dessert, ajoutez les pétioles de berce, nappez de sauce de feuilles de berce et, séparément, de coulis de fruit de berce. Terminez par les amandes concassées et servez tiède.

Il faut choisir des feuilles de berce très jeunes, mais de grande taille, afin que le pétiole soit à la fois épais et tendre. On en trouve souvent de belles repousses en fin de saison. Les fruits seront verts, immatures. Si les pommes ne sont pas suffisamment acides, on pourra les arroser d'un léger filet de citron.

Bon appétit !



**Amicalement,
François Couplan**

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