

Lettre d'informations n°9

François Couplan

Balade du moment...

Bords de mer comestibles

Depuis “toujours”, la mer a été source de nourriture. Les poissons qu'on y pêche bien sûr, les crustacés et les coquillages ramassés sur les plages et les rochers, mais aussi les algues et un certain nombre de plantes à fleurs (à fleurs souvent vertes et bien petites, il est vrai) contribuaient traditionnellement à la variété de la nourriture des populations côtières. Partons à la découverte des végétaux du littoral qui comporte trois types de côtes bien différentes : vaseuses, sableuses et rocheuses.

Les marais salants forment de vastes étendues qui stimulent les sens : la vue porte sur des kilomètres, l'air est empreint d'une puissante odeur de vase et d'iode, les cris des mouettes et des goélands percent le fond sonore des vagues qui roulent au loin, mais le plaisir des papilles est réservé aux connaisseurs. Il faut un peu d'esprit d'aventure – et des bottes de préférence – pour aller découvrir dans la boue noire une drôle de petite plante qui semble réduite à une tige verte formée d'articles emboîtés les uns dans les autres. C'est la salicorne, « corne salée », qui mérite son nom car elle est remplie d'un jus riche en sel. Il est traditionnel de conserver les salicornes dans le vinaigre pour les utiliser à la manière des cornichons, mais elles sont encore meilleures fraîches.



Non loin s'étendent les colonies de l'halimione, cousine de la salicorne et pourtant bien différente d'aspect : ses tiges ligneuses portent des feuilles plates et charnues d'un joli gris-vert. Ce sont elles que l'on consomme comme légume. D'innombrables recettes, des plus simples aux plus sophistiquées, lui sont applicables.

Sur les bords des « œillets » (bassins de cristallisation du sel), un arbrisseau aux feuilles argentées retiendra notre regard : l'arroche halimus ou « pourpier de mer ». Ces dernières sont délicieuses crues dans les salades ou cuites, à l'eau, à la vapeur, à la poêle, etc. Elles sont épaisses et savoureusement salées. Sa cousine, l'arroche hastée, est fréquente au bord des chemins, non loin du littoral. Ses feuilles sont beaucoup plus larges, d'un vert franc, et ont la forme d'un fer de hallebarde. Elles forment un légume de choix.





Les côtes sableuses, dunes et plages, ont un air de vacance. Mais les plantes doivent y lutter pour survivre, tellement le sol filtrant et les embruns chargés de sel leur rendent la vie dure. C'est pourtant là, en bordure de plage, que le **cakilier** élit domicile. Il est parfaitement adapté à son milieu aride qu'il parvient à supporter grâce à ses feuilles charnues et emplies d'un jus salé. Du printemps à l'automne, le cakilier embellit les dunes de ses fleurs d'un rose tendre. On peut l'utiliser comme condiment dans les salades ou d'autres plats qu'il relève de sa saveur piquante.

Le **panicaut maritime** est l'un des plus fidèles compagnons du cakilier sur les sables des dunes. Mais trop souvent cueilli, il s'est raréfié au point de figurer sur la longue liste des espèces menacées de disparition. Cet élégant chardon de couleur améthyste s'y entend à tromper son monde : c'est en fait une cousine de la carotte aux feuilles bordées d'épines acérées. On se régalaient jadis des racines aromatiques du panicaut maritime. En Angleterre, elles étaient confites au sucre. Ce n'est plus une chose à faire...



La **glaucienne** est l'une des plus belles plantes des dunes. Ses épaisses feuilles d'un vert bleuté, découpées en larges lobes dentés, sont réunies en rosettes compactes d'un aspect saisissant. L'effet devient superbe lorsque paraissent les grandes fleurs jaunes à quatre pétales. Si ce n'était la couleur, on dirait de grandes fleurs de coquelicot. En effet, la glaucienne appartient à la même famille et on la surnomme « pavot cornu ». L'épithète se réfère aux longs fruits minces, dépassant facilement 20 cm.

Quant aux **rochers littoraux**, ils hébergent une véritable symphonie végétale dont on ne saurait se lasser. Souvent teintés de rouges, verts ou gris, ils forment le fond de tableaux colorés par les plantes qui s'y accrochent et colonisent ce milieu apparemment hostile. C'est lui, pourtant, qu'affectionne **la criste-marine**, dite aussi « perce-pierre », une petite plante aux feuilles charnues. On s'aperçoit en la goûtant que c'est une voisine de la carotte : sa saveur aromatique ne peut tromper, même si un goût salé prononcé la masque partiellement. Les jeunes feuilles, très bonnes telles quelles, sont encore meilleures préparées en salade. Elles fournissent aussi d'excellents légumes cuits et l'on a parfois encore coutume de les confire au vinaigre.

C'est sur les rochers aussi que nous récolterons le **cranson**, cousine de la moutarde dont les marins faisaient ample provision pour profiter de sa haute teneur en vitamine C et éviter le scorbut grâce à sa consommation régulière.



Le long des côtes bretonnes se rencontre une grande variété d'**algues**. Il n'était pas rare de consommer ces véritables légumes des mers sous forme de bouillies, de gelées ou d'autres plats au goût iodé. Si ces usages sont tombés en désuétude dans notre pays, ils se maintiennent encore en Irlande, en Écosse ou en Islande. Et bien sûr au Japon, où la consommation d'algue, célébrée depuis des millénaires est toujours quotidienne. La gastronomie japonaise nous a d'ailleurs familiarisés avec certains emplois des algues qui, comme les sushis, sont devenus classiques.

La **laitue de mer**, feuille mince et ondulée d'un séduisant vert vif, se mange telle quelle, mais seulement une fois séchée : fraîche, sa consistance ressemble à celle d'une feuille de plastique... Il en est de même de la **dulse**, l'une des plus savoureuses. C'est une lame rouge foncé, profondément et irrégulièrement divisée, bordée de protubérances. Les grandes **laminaires**, épaisses et coriaces, sont divisées en longs segments parallèles et munies d'un pied allongé, cylindrique et flexible. Il faut les couper en morceaux lorsqu'elles sont fraîches, puis les sécher. On les cuit ensuite dans des soupes ou avec des céréales. On en confectionnait un curieux « pain d'algues » d'origine celtique en Bretagne et au Pays de Galles. Le **fucus** se reconnaît facilement à ses branches étroites et allongées, d'un brun verdâtre, munies d'une nervure centrale et de petits flotteurs en forme d'olive. Il est commun sur les rochers découverts par la marée. Frit dans une poêle, il devient délicieusement croustillant. La mousse d'Irlande ou **carragheen**, une algue cartilagineuse d'un rouge pourpré, divisée en lobes aplatis, allongés et étroits, sert à préparer un dessert gélifié nommé « blanc-manger », que nous dégusterons ensemble – promis !

Et peut-être découvrirons-nous l'étonnante « truffe de mer » dont le surnom décrit le goût. Mais elle est réservée aux initiés...



Condiment de criste-marine

Hachez finement des feuilles de criste-marine avec de l'ail.

Placez dans un bocal de verre en mélangeant avec un peu de sel, et recouvrez de vinaigre de cidre et d'huile d'olive. Remuez.

Vous pouvez consommer immédiatement ou conserver quelques semaines.

« Pain d'algues »

Lavez soigneusement les algues, laitue de mer ou dulse de préférence.

Passez-les rapidement, un peu humides, dans une poêle afin de les faire fondre.

Moulez grossièrement des grains d'avoine ou hachez des flocons d'avoine pour en réduire la taille.

Mélangez les algues et l'avoine. Salez, poivrez et ajoutez un jus de citron.

Farinez vos mains et formez des galettes d'environ 10 cm de diamètre sur 1 à 2 cm d'épaisseur. Roulez celles-ci dans la farine d'avoine.

Faites frire les galettes à la poêle dans de la graisse végétale jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées de chaque côté.

Déposez sur du papier absorbant et servez bien chaud.

Cette recette, jadis connue dans les divers pays celtiques bordant la mer est toujours traditionnelle au Pays de Galles.

À suivre au printemps...

✓ Notre premier stage de l'année aura lieu non loin de Paris, dans la vaste forêt de Compiègne. Cet [atelier](#) en région parisienne, le week-end des [28 et 29 avril](#), sera l'occasion de déguster les tendres pousses printanières...

✓ Au tout début du mois de mai, nous irons explorer pendant une semaine les bords de mer dans la région de Guérande en Loire-Atlantique, particulièrement intéressante, car on y rencontre toutes les plantes caractéristiques du littoral sur les côtes rocheuses, sableuses et vaseuses.

Venez découvrir la gastronomie marine et vous ressourcer à l'air marin au cours de notre [stage de printemps](#) à Herbignac du lundi 30 avril au samedi 5 mai.

✓ Quatre sessions d'une [demi-journée](#) auront lieu en avril, mai, juin et septembre à Massonnens (près de Romont, Fribourg, Suisse) afin de permettre à chacun de s'approcher du monde des plantes comestibles, médicinales, etc. de manière progressive et d'observer l'évolution de la végétation.

✓ Les autres dates de nos stages pour l'année 2012 figurent sur notre site : <http://www.couplan.com/>.

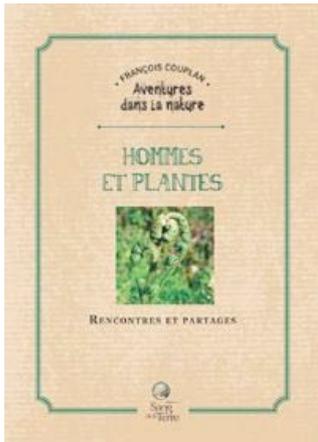
✓ Nous avons commencé à prendre des inscriptions pour la session du Collège Pratique d'Ethnobotanique qui démarrera en automne 2012. Si vous êtes intéressés par cette formation, allez voir sur notre site : <http://www.couplan.com/fr/formations/cpe.php>.

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



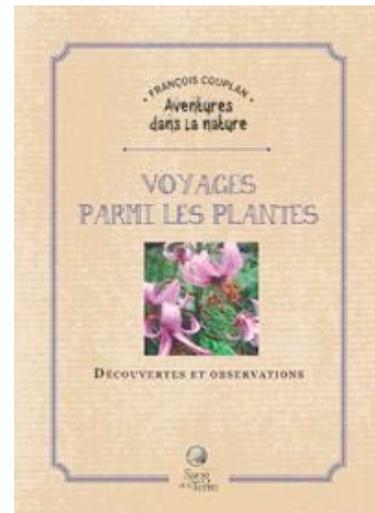
Le coin des livres

Trois nouveaux ouvrages de François Couplan ont récemment été publiés :

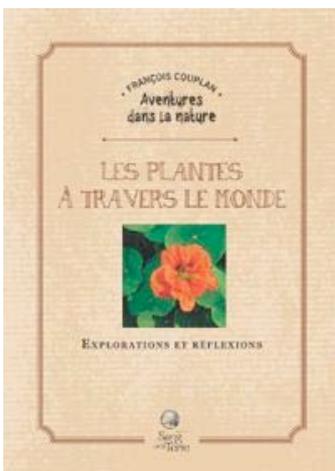


✚ [Hommes et plantes](#) : l'homme ne pourrait pas vivre sans plantes. À l'ère du virtuel, cette affirmation peut sembler dépassée, mais, si l'on y pense, les végétaux fabriquent dans leurs usines vertes tous les éléments dont nous nous nourrissons, soit directement avec les légumes et les fruits, soit par l'intermédiaire des animaux. Et la relation avec les plantes va beaucoup plus loin : comprendre ce qui se passe entre l'humain et le non-humain est fondamental pour nous aider à créer le monde dans lequel nous souhaitons vivre !

✚ [Voyages parmi les plantes](#) : « Je suis tombé amoureux des plantes dès ma plus tendre enfance : cueillir m'était l'acte le plus naturel du monde et la relation avec le végétal me paraissait normale et simple... »



✚ [Les plantes à travers le monde](#) : le monde est vaste et passionnant. Surtout lorsqu'on le considère sous l'angle des peuples et de la nature. François Couplan vous invite à le suivre dans ses nombreux voyages à l'exploration des relations que l'homme entretient avec les plantes à travers les cinq continents.



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

Plante du moment...

L'ail des ours (*Allium ursinum*)

En colonies odorantes

Dès le début du printemps, les sous-bois frais se tapissent par endroits de larges feuilles vertes, que l'on pourrait prendre pour du muguet. Mais le simple fait de les toucher ou de les fouler aux pieds indique qu'il s'agit d'un ail, tant l'odeur en est puissante ! D'ailleurs ses feuilles sont plus charnues que celles du muguet et les petites fleurs qui terminent les tiges, réunies en ombelles gracieuses, ont davantage l'allure d'une étoile blanche que d'une clochette. Attention aussi aux confusions possibles – et dangereuses – avec les feuilles de colchique qui suivent, quelques mois plus tard, les belles fleurs violacées de la fin de l'été.



Pour parfumer les mets

Les feuilles de l'ail des ours sont un aromate qui mérite de nous intéresser autant que les plantigrades disparus de nos régions. On les utilisera crues dans les salades ou dans divers plats qu'elles relèveront de leur forte saveur. Et l'on en fait aussi de très bonnes soupes. Les petits bulbes allongés d'où naît la plante sont beaucoup plus durs que ceux de l'ail cultivé mais peuvent néanmoins être employés. Le *nec plus ultra* est constitué des tiges surmontées des boutons floraux : nouez-les en bottes et passez-les à la vapeur, puis servez-les avec un filet d'huile de noix – plaisir garanti ! Ne négligez pas les jolies fleurs blanches, condiment ornemental de vos salades printanières.



Recettes

Feuilles croustillantes d'ail des ours

Feuilles d'ail des ours, huile d'olive, sel fin

- Huilez légèrement une plaque de four.
- Disposez dessus les feuilles d'ail des ours, les une à côté des autres.
- Brossez-les légèrement d'huile au pinceau et saupoudrez de sel.
- Mettez au four réglé à 80°C et laissez la porte entr'ouverte, pendant une heure environ.
- Retirez la plaque lorsque les feuilles sont desséchées et qu'il est possible de les décoller délicatement de la plaque en les tenant par le pétiole.

Dégustez ces feuilles croustillantes à l'apéritif où elles remplacent avantageusement les chips ! Elles sont savoureuses et bonnes pour la santé.

Pour un effet garanti, piquez les feuilles en hérisson dans un morceau de beurre posé sur une assiette et servez en début de repas.



Ravioles d'ail des ours

Pâte à nouilles : 150 g de farine, sel, 2 œufs, 10 cl d'eau ; farce : 400 g de feuilles d'ail des ours, 1 carotte, 50 g de pignons, 100 g de tofu, 60 g de fromage râpé

- Préparez la pâte à nouilles en mélangeant la farine, le sel, les œufs et l'eau. Laissez reposer une heure au frais.
- Hachez finement l'ail des ours et mélangez-le avec la carotte râpée, les pignons hachés, le tofu écrasé et le fromage râpé. Salez.
- Étalez finement la pâte à nouilles en deux grands rectangles égaux.
- Déposez des boulettes de farce sur le premier rectangle, à 5 cm les unes des autres, et badigeonnez d'eau, au pinceau, entre les tas dans les deux sens.
- Recouvrez du second rectangle et pressez entre les tas pour souder les deux morceaux de pâte.
- Découpez au niveau des soudures avec une roulette à pâtisserie, puis faites cuire à l'eau bouillante jusqu'à ce que les ravioles remontent à la surface. Égouttez ces dernières et servez-les immédiatement.



Partage...



France Breil vous propose la découverte d'un mélange original de saveurs.

Guacamole d'ail des ours

2 avocats bien mûrs, 1 jus de citron, 100 g d'ail des ours, 2 cs huile d'olive, 1 cc de shoyu, pincée de sel

- Lavez et essorez les feuilles d'ail des ours. Hachez finement ces dernières.
 - Dans un bol à mixer, placez la pulpe de l'avocat, l'ail des ours haché, l'huile d'olive, le jus de citron, le shoyu et le sel puis mixez l'ensemble.
 - Ajustez les saveurs en ajoutant sel ou jus de citron si nécessaire
- À déguster avec des dips de légume à l'apéritif !

Bon appétit !



Premier sourire du printemps

Tandis qu'à leurs oeuvres perverses
Les hommes courent haletants,
Mars qui rit, malgré les averses,
Prépare en secret le printemps.
Pour les petites pâquerettes,
Sournoisement, lorsque tout dort,
Il repasse les collerettes
Et cisèle les boutons d'or.
Dans le verger et dans la vigne,
Il s'en va furtif perruquier,
Avec une houpe de cygne,
Poudrer à frimas l'amandier.
La nature au lit se repose,
Lui, descend au jardin désert
Et lace les boutons de rose
Dans leur corset de velours vert.
Puis, lorsque sa besogne est faite,
Et que son règne va finir,
Au seuil d'avril, tournant la tête,
Il dit : "printemps, tu peux venir."

Théophile Gautier (1811-1872)

**Amicalement,
François Couplan**



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