



Photos © bidapp / Vorend / Zora2222 / Animateira - iStock

LA FUREUR DE CUEILLIR

Dérober à la nature quelques brins végétaux bruts, les croquer ou les apprêter, et nous voilà nourris, parfois soignés. Mais avant la récolte, il faut s'instruire avec des guides qui fleurissent. Par LOYSE PAHUD

Un pesto de plantain lancéolé? Des chips de menthe à longues feuilles? Du ketchup de cynorhodon? Ou alors un bain de pieds de prêle des champs? Une friction dorsale aux jeunes pousses d'épicéa? Un cataplasme de coquelicot sur le ventre? La liste des délices et des bienfaits qu'on peut soutirer au monde végétal est infinie. Et poétique: on ne compte plus les noms imagés qui désignent ses créations, herbes aux goutteux ou aux écus, nombril de Vénus, bourse-à-pasteur, mouron des oiseaux, renoncule scélérate, cardamine hirsute... Feuilletter un guide de plantes procure le même plaisir rêveur qu'un atlas géographique avec ses cartes de mondes lointains.

Et pourtant, malgré la richesse nutritive et curative des végétaux sauvages, à portée de main en plus, l'engouement actuel fait suite, après des millénaires d'évidence, à des siècles de mépris. François Couplan, pionnier français de cette redécouverte, qui a passé sa vie à explorer les cinq continents, cueillant, écrivant, cuisinant, formant, s'étonne encore que les humains aient abandonné leur liberté de cueilleurs-chasseurs... Cultiver, dit en substance l'ethnobotaniste, est tellement plus pénible que de se servir de ce qui est là,

à disposition... C'est d'ailleurs comme ça, par paresse pourrait-on dire, que lui-même a commencé à s'intéresser aux plantes sauvages: en bonnes «mauvaises herbes», celles-ci s'étaient glissées dans son jardin. Au lieu de les arracher, il les a observées, goûtées, analysées. Il n'a visiblement jamais regretté! Son dernier livre, *Découvrir & utiliser nos plantes sauvages comestibles*, qui vient de paraître, fait cependant la part belle aux toxiques: avec la fureur de cueillir, les accidents – parfois mortels – dus aux confusions se font plus courants. Un cueilleur averti en vaut deux.

Sentir les saisons

C'est d'une manière différente que le Lausannois Michaël Berthoud en est venu à vivre, lui aussi, de la cueillette et de ses dérivés – balades-cours, produits, et un premier livre. Lors d'un camp scout, alors qu'il distinguait à peine une primevère d'un pissenlit, son chef a soigné son bobo avec un cataplasme de plantain. Bluffé, le jeune citadin a emprunté le manuel du chef et s'y est plongé. De cet univers, le garçon n'est plus ressorti, puisqu'après avoir acquis le bouquin (et d'autres, dont *L'herbier à croquer* de François Couplan), il a étudié les sciences de l'environ-

nement (spécialisation sols et végétation), tout en arpentant les environs de Lausanne. Ce qu'il aime par-dessus tout, déclare le trentenaire, c'est «le lien que la cueillette crée avec la nature et ses cycles saisonniers, qui nous ancre dans notre terroir. Et puis c'est fabuleux de récolter et de mettre sa récolte dans son assiette.» Depuis le temps, Michaël a mis au point des plats étonnants qui voient des racines d'angélique réduites en copeaux fumer des viandes... Agrémenté de principes de recettes et de conservation (vive la lactofermentation !), son guide, préfacé par Anne-Sophie Pic, *54 plantes sauvages comestibles de Suisse romande et France voisine* nous emmène brouter notre terroir en toute sécurité.

Françoise Rayroud, qui sillonne la Gruyère l'œil rivé sur les talus, les prés et les sous-bois, est aussi une passionnée et passeuse de savoirs. Elle n'écrit pas de livres, mais elle promène des groupes, et surtout, cueille pour des chefs cuisiniers. «Même en hiver, nous raconte-t-elle, on trouve plein de choses. C'est vraiment dommage de passer à côté des racines de carottes sauvages...» La cueillette, pour la Fribourgeoise qui a près de trois décennies d'expérience, «c'est une addiction très forte. J'ai rendez-vous avec certaines plantes ! La cardamine, je l'attends, je sens quand elle va sortir, et alors c'est comme de revoir un vieil ami ! Le don que les plantes font d'elles-mêmes m'enchanté.» Les doigts, l'œil, le savoir enraciné de Françoise, qui a contribué à garnir les assiettes du chef étoilé Carlo Crisci, ont été requis par le nouveau chef de la renommée Pinte des Mossettes au-dessus de Cerniat, le Genevois branché nature Nicolas Darnauguilhem.

Manger la ville

Plantes des champs, des forêts, des villes... la cueillette explore tous les territoires. Les arbres sont aujourd'hui très à la mode avec leurs précieux fruits, la tendreté de leur feuillage, les champignons à leur pied, et inspirent des recettes aussi alléchantes que sophistiquées. Il suffit de mettre son nez dans *La cuisine des arbres* de l'aromathérapeute Aurélie Valtat ou dans le somptueux album de Linda Louis, *L'appel gourmand de la forêt au fil des saisons*. Mais les espaces urbains gagnent aussi à être reconnus. Friches, plates-bandes et trottoirs n'accueillent pas que des orties (excellentes au palais et riches en vitamines) ! Sur son site, l'association allemande *Mundraub* (maraude) a mis au point une carte interactive qui recense les lieux (dont plus d'une centaine en Suisse) où l'on peut ramasser noix, ail des ours, cerises, sureau, etc. Quand on sait que Zurich abrite 1200 espèces végétales sur un total de 3500 en Suisse, il y a du choix.

Faire son marché d'herbettes, fleurettes, baies et autres bourgeons, oui, c'est fabuleux. Mais les guides sont indispensables. En personnes bien sûr, ou en bouquins. On gardera les plus volumineux à la maison avec leurs détails agrandis qui confirmeront qu'on n'a pas confondu le cerfeuil sauvage avec la grande ciguë : *Le régal végétal* de François Couplan ou le très beau et très culinaire *Cueillettes* de la photographe et styliste culinaire Magali Ancenay. Pour l'exploration en nature, on prendra du léger comme le remarquable *Plantes sauvages comestibles. Les 50 plantes essentielles et leurs usages* ou le pratique *300 plantes comestibles*.

Mais l'essentiel, c'est le temps, celui de l'observation et de la contemplation, car comme l'écrit Couplan, «le cueilleur n'a pas de montre».

BIBLIOGRAPHIE

Découvrir & utiliser nos plantes sauvages comestibles, François Couplan, Glénat • *L'herbier à croquer*, François Couplan, Favre (épuisé) • *54 plantes sauvages comestibles de Suisse romande et France voisine. Se nourrir des cadeaux de la nature*, Michaël Berthoud, Attinger • *La cuisine des arbres*, Aurélie Valtat, Ulmer • *L'appel gourmand de la forêt au fil des saisons*, Linda Louis, La Plage • *Le régal végétal. Reconnaître et cuisiner les plantes comestibles*, François Couplan, Sang de la Terre • *Cueillettes. Apprenez à reconnaître les plantes sauvages, à les cueillir et à les cuisiner*, Magali Ancenay, Hachette • *Plantes sauvages comestibles. Les 50 plantes essentielles et leurs usages*, Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann et Roland Spiegelberger, Ulmer • *300 plantes comestibles*, Christa Bastgen, Berko Schröder et Stefanie Zurlutter, Delachaux et Niestlé

