

# BARNES

MAGAZINE



Rendez-vous  Joël Dicker

Immobilier / Real Estate:

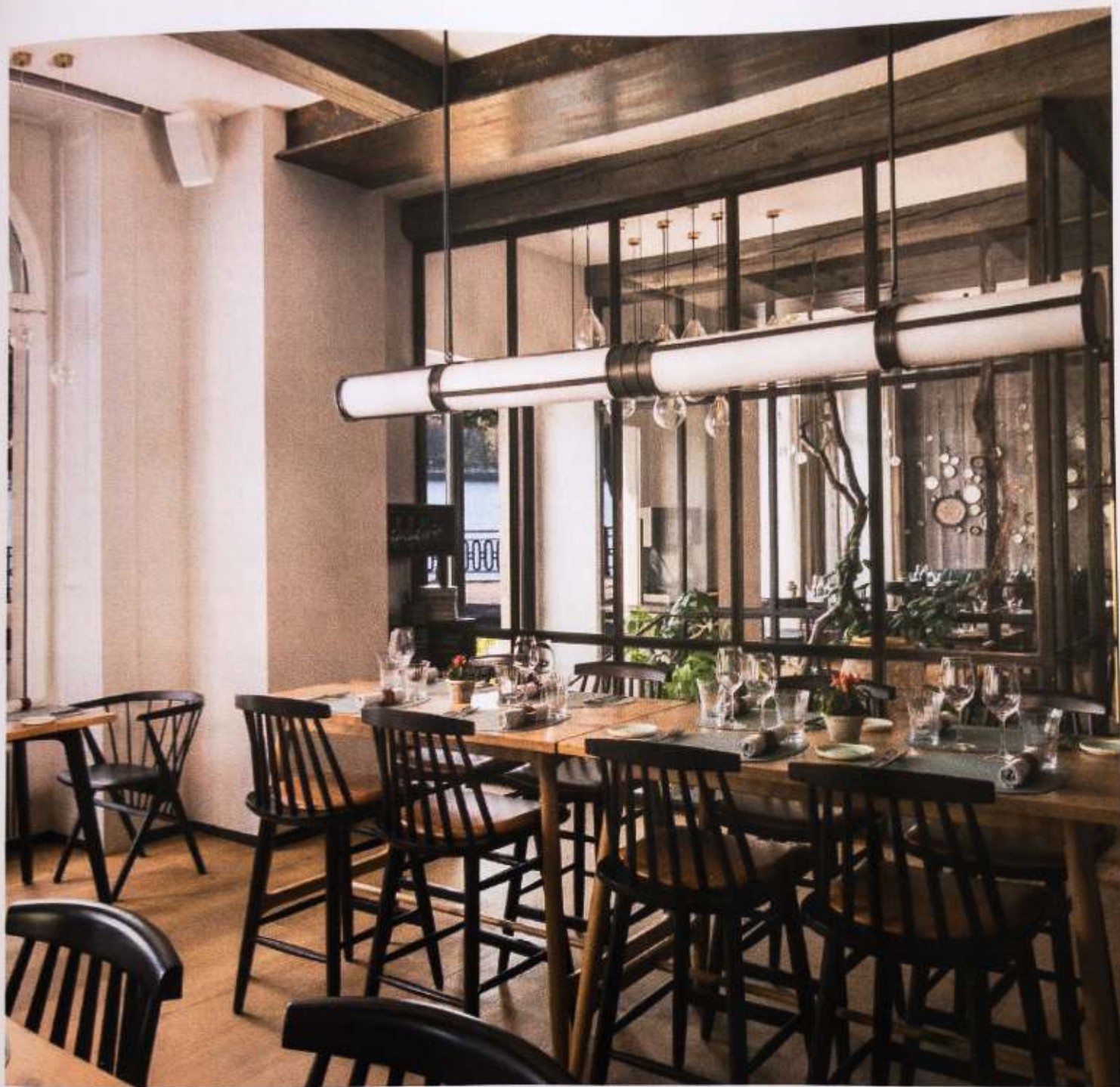
Notre sélection en Suisse et à l'international  
Our selection in Switzerland and abroad

10

ÉTÉ / SUMMER 2020

Rencontre / Exchange:

L'hydrogène va révolutionner la mobilité urbaine  
Hydrogen will revolutionise urban transport



## La cueillette fait son retour dans l'assiette des gastronomes

Préoccupation écologique ou recherches de nouveaux goûts, la flore sauvage a enrichi la palette gustative des grands chefs. Depuis quelques années, ceux-ci jouent habilement avec de nouvelles saveurs pour enchanter les papilles des gastronomes les plus blasés. Mousses, fleurs sauvages et lichens comestibles s'affichent sans complexe sur les menus des étoilés Michelin aux côtés d'ingrédients issus de pâturages, de racines, d'écorces, de cresson sauvage et d'herbes pas si folles. Le tout souvent cueilli le matin par ces mêmes mains qui vont les apprêter.

## DES RECETTES VIKINGS

Ce retour aux sources, qui s'accompagne de procédés anciens de fermentation et de fumaison, a été introduit, en partie, par une nouvelle scène culinaire scandinave. René Redzepi du restaurant Noma à Copenhague en est le porte-drapeau. Ce qui ne devait être qu'une tendance est entré durablement dans les cuisines.

À Genève, le Fiskebar de l'Hôtel Ritz-Carlton fait honneur à cette cuisine du Nord. À tel point d'ailleurs que le guide Michelin lui a décerné une étoile.

Dans ce restaurant au design très scandinave, on applique la torréfaction dans la préparation des légumes. Des cuisines sortent apprêtés des jus noirs au goût de feu de bois ancestral qui enveloppent les viandes. Plus étrange, la fermentation des aliments et des liquides donne aux mets des saveurs d'un autre siècle. Les lactofermentations sont des processus par lesquels une denrée brute est transformée en probiotiques, des micro-organismes vivants qui ont des effets bénéfiques sur la santé, la rendant ainsi plus digeste et plus disponible pour le corps. Ces recettes sont en partie empruntées aux Vikings. Toutes les huit semaines, un nouveau menu s'accorde à la saison.

Sans être estampillée cuisine scandinave, le légendaire restaurant bernois Moospinte (BE), pionnier de la cuisine sauvage, a su lui

troisième étoile Michelin à Manigod (Haute-Savoie), il reste une référence dans ce domaine.

À quelques centaines de mètres de La Maison des Bois, son restaurant phare qui fait également office d'hôtel de luxe, non loin de ce qui fut la ferme de ses parents, le grand chef aime à ramasser dans les fourrés une myriade de plantes aux parfums multiples. Désireux de partager son savoir-faire avec les générations futures, Marc Veyrat organise des cueillettes en montagne ou des parcours pédagogiques dans les jardins de son hameau. Il y a réintroduit une soixantaine d'espèces de plantes qui avaient presque disparu de la région parmi lesquelles la myrrhe odorante, la racine de polypode (une petite fougère montagnarde), l'amande amère de la reine-des-prés ou l'épiaire des bois aux effluves de champignon. Ces senteurs sauvages finissent toutes dans les assiettes après une belle sortie de cueillette.

Michaël Berthoud excelle aussi dans l'art de repérer les meilleures plantes comestibles de sa région. Avec son groupe « Les cueilleurs sauvages », il organise des sorties dans une forêt près de Romainmôtier. « À la fin de la cueillette, souligne-t-il, nous cherchons même le bois pour le feu et nous préparons ensemble le repas que nous cuisons à même les braises, tels des chapatis aux herbes sauvages et des beignets. »



aussi intégrer à ses menus multitude d'herbes, plantes des bois, fleurs et baies. Un retour aux sources salubre qui a été remarqué par le Gault & Millau 2020. Son nouveau chef Christoph Mayr propose notamment une splendide soupe à la crème de légumes et racines fumés, épicée avec du miel, des grains d'épeautre et de la crème. La grande majorité des ingrédients viennent de la forêt et des pâturages bernois alentour.

## D'UN MILLIER À CINQUANTE PLANTES SUR NOS ÉTALS

Dans le sillage de ces préparations ancestrales qui nous renvoient aux premiers gestes de la cuisine humaine, l'activité de la cueillette en milieu sauvage s'est grandement développée. Ayant survécu, en raison de ses vertus médicinales, à une agriculture extensive et aux goûts formatés par l'industrie agroalimentaire, la cueillette est redevenue à la mode. Alors qu'on utilisait au début du 20<sup>e</sup> siècle plus d'un millier de plantes connues en Europe selon les ethnobotanistes, aujourd'hui moins d'une cinquantaine d'entre elles sont vendues sur nos marchés. Voilà pourquoi Marc Veyrat a choisi de se perfectionner dans cette quête primaire. Même si ce chef, tout aussi réputé que controversé, a perdu sa

Pour ceux qui souhaitent s'initier à ces préparations originelles avec une élaboration plus fine, il est possible de suivre aussi des cours de cuisine de fleurs sauvages comestibles. Fondés sur les grands principes de l'équilibre nutritionnel et des premières recettes véganes, les ateliers à thème de Sylvie Ramel à Renens (VD), qui ont lieu plusieurs fois par mois, offrent la possibilité de sauter directement des pâturages à la cuisine. La première partie de l'atelier se déroule sur le terrain afin de transmettre les secrets de la cueillette en milieu naturel et d'affiner les critères d'identification des plantes qui sont récoltées. Attention, car l'erreur dans le choix des plantes se paie cher !

Durant la seconde partie, un repas complet est préparé avec les ingrédients cueillis. « Le menu sera 100 % végétal, explique Sylvie Ramel, hypotoxique et ancré dans les principes de base de l'alimentation vivante. »

À l'heure des interrogations sur le contenu de nos assiettes, la cueillette de plantes sauvages assure une traçabilité parfaite des aliments ingérés. Ces herbes sauvages permettent aux gastronomes de renouer avec le régime paléolithique de nos ancêtres.



## Foraging is back on gourmet plates

*Whether driven by ecological concerns or a quest for new tastes, wild flora is enriching the palettes of great chefs. In recent years, they have been skilfully playing with new flavours to delight the taste buds of even the most jaded gourmets. Mosses, wildflowers and edible lichens are boldly displayed on Michelin-starred menus, alongside ingredients from pastures, roots, bark, wild watercress and not-so-wild herbs.*

*They are often gathered in the morning by the same hands that prepare them for the table.*

### RECIPES OF THE VIKINGS

*This return to basics, accompanied by ancient fermentation and smoking processes, was introduced, in part, by a new Scandinavian culinary scene. René Redzepi of the Noma restaurant in Copenhagen is the standard bearer. What was supposed to be no more than a trend has claimed its permanent place in the kitchen.*

*In Geneva, the Fiskebar at the Ritz-Carlton Hotel honours this northern cuisine, and the Michelin guide awarded it a star.*

*In this restaurant, designed in true Scandinavian style, roasting is used as a technique for preparing vegetables. Black gravy dresses the dishes, enveloping the meat with the taste of an ancestral wood fire. Even stranger, the fermentation of food and liquids lends the dishes flavours from another century.*

*Lactofermentations are processes by which a raw product is transformed into probiotics, living microorganisms which have beneficial effects on health while making food products more digestible and more available to the body. These recipes come in part from the Vikings. Every eight weeks, the menu is changed to reflect the changing seasons.*

*Without being labelled Scandinavian cuisine, the legendary Bernese restaurant Moospinte, a pioneer of wild cuisine, has also managed to integrate a multitude of herbs, woodland plants, flowers and berries into its menus. This return to health-giving origins was noticed by the Gault & Millau 2020 guide. Its new chef Christoph Mayr notably offers a splendid cream of smoked vegetables and roots soup, spiced with honey, spelt grains and cream. The vast majority of the ingredients come from the surrounding Bernese forest and pastures.*

## FROM ONE THOUSAND TO FIFTY PLANTS IN OUR MARKET STALLS

Following along the path of these ancestral preparations which take us back to the first cooking attempts made by humans, foraging for food from the wild has become more popular. Having survived extensive farming and tastes shaped by the food industry, foraging has become fashionable again, thanks to the medicinal properties of foraged plants. According to ethnobotanists, more than a thousand plants known in Europe were used at the beginning of the 20th century while today less than fifty of them are sold in our markets. This is exactly what Marc Veyrat set out to improve. Even if this chef, as renowned as he is controversial, lost his third Michelin star in Manigod (Haute-Savoie), he remains a reference in his field.

A few hundred metres from La Maison des Bois, his flagship restaurant which also serves as a luxury hotel, not far from what used to be his parent's farm, the great chef likes to forage among the thickets for a myriad of aromatic plants. Eager to share his know-how with future generations, Marc Veyrat organises mountain foraging or educational tours in the gardens of his hamlet. He has reintroduced around sixty plant species that had almost disappeared from the region, including fragrant myrrh, polypod root (a small mountain fern), the bitter almond aroma of meadowsweet or hedge woundwort with its scent of mushrooms. These wild scents all end up on the table after a good foraging excursion.

Michaël Berthoud also excels in the art of identifying the best edible plants in his region. With his group of "wild foragers", he organises outings to a forest near Romainmôtier. "After



foraging," he says, "we even look for wood for the fire and we prepare the meal together, which we cook over the embers, such as chapatis with wild herbs and beignets."

For those who wish to achieve greater familiarity with these original methods of preparation, cooking classes on edible wildflowers are available. Based on the main principles of nutritional balance and the first vegan recipes, Sylvie Ramel's thematic workshops in Renens (VD), which take place several times a month, offers clients the chance to jump directly from the pasture to the kitchen. The first part of the workshop takes place outdoors in order to convey the secrets of foraging in the wild and to refine the criteria for identifying the plants that are foraged. Be careful, because you can really pay for any mistake in the choice of plants!

During the second part, a full meal is prepared with the foraged ingredients. "The menu will be 100% vegetable based", explains Sylvie Ramel, "hypotoxic and anchored in the basic principles of living food."

At a time when questions are being asked about what's really on our plates, foraging for wild plants provides the perfect traceability of the food we consume. These wild herbs allow gourmets to reconnect with the Paleolithic diet of our ancestors.



Fiskebar – Carlton-Ritz  
Quai du Mont-Blanc 11 – 1211 Genève  
+41 22 909 60 71

La Maison des Bois – Marc Veyrat  
Route du Col de la Croix Fry – 74230 Manigod, France  
+33 4 50 60 00 00

Michaël Berthoud – L'Arbre Jaune  
Rue des Paquières 2 – 1424 Champagne  
michael@cueilleurs-sauvages.ch