

**I**l habite en ville, mais son appartement à Pully (VD) est une ode à la nature. Plantes vertes à tous les étages, aromatiques sur le balcon et surtout une cuisine remplie de bocaux où dorment diverses senteurs végétales. Il a même transformé une commode en meuble de séchage avec claies. Michaël Berthoud, la trentaine florissante, est un vrai passionné de botanique.

Tombé dans l'herbier d'une famille de naturalistes? Non, c'est un coup de foudre pour le vertueux plantain, à l'occasion d'un camp de scouts, qui le fait bifurquer vers des études en sciences de l'environnement et en pédologie. En 2016, il suit sa ligne verte en créant son site «Cueilleurs sauvages». Où il informe sur les plantes de saison, tout en proposant des sorties pédagogiques sur le terrain et des animations pour enfants dans le parc du Jorat. «Les plantes, c'est un prétexte pour être dehors et tisser un lien direct avec la nature sauvage. Prendre conscience qu'elle est importante donne envie de la préserver.»

#### Du respect avant tout

Sa spécialité: chercher la brindille goûteuse en lisière de forêt et même en ville. Mais sa devise est la cueillette durable: «J'évite les zones sensibles, tourbières et prairies alpines. Et je cueille avec respect, il faut en laisser derrière soi, pour les autres et pour que la nature puisse se régénérer.» Avec Michaël Berthoud, la cueillette finit souvent dans l'assiette: sauce à l'oseille, limonade de pissenlits ou tarte à l'ortie. «On ne peut pas récolter des plantes sauvages tous les jours, mais on peut en cuisiner à chaque repas, fraîches, sèches, en pesto, en infusion...» Il invente, improvise, renouvelle les vieilles recettes avec talent. Au point que les grands chefs viennent aujourd'hui lui demander conseil... **MM**

Infos sur [www.cueilleurs-sauvages.ch](http://www.cueilleurs-sauvages.ch)

# Un cueilleur gourmand

*Passionné de nature, Michaël Berthoud enseigne les plantes sauvages tout en les apprêtant de mille façons en cuisine. Entre lierre terrestre et cynorhodons confits, les saveurs s'envolent!*

**Texte:** Patricia Brambilla **Photos:** Mathieu Rod

## Dans les bois

«Pas besoin d'aller très loin pour trouver des plantes sauvages. Entre les hauts de Pully, le Jorat ou même en ville, il y a des trésors! En zone urbaine, je repère les petits coins grillagés, protégés des chiens et des renards, et je ne ramasse qu'en hauteur, à partir de 50 cm. J'ai repéré un magnifique cornouiller dans un parc. On peut croquer les baies bien mûres ou en faire des sirops et des confitures.»

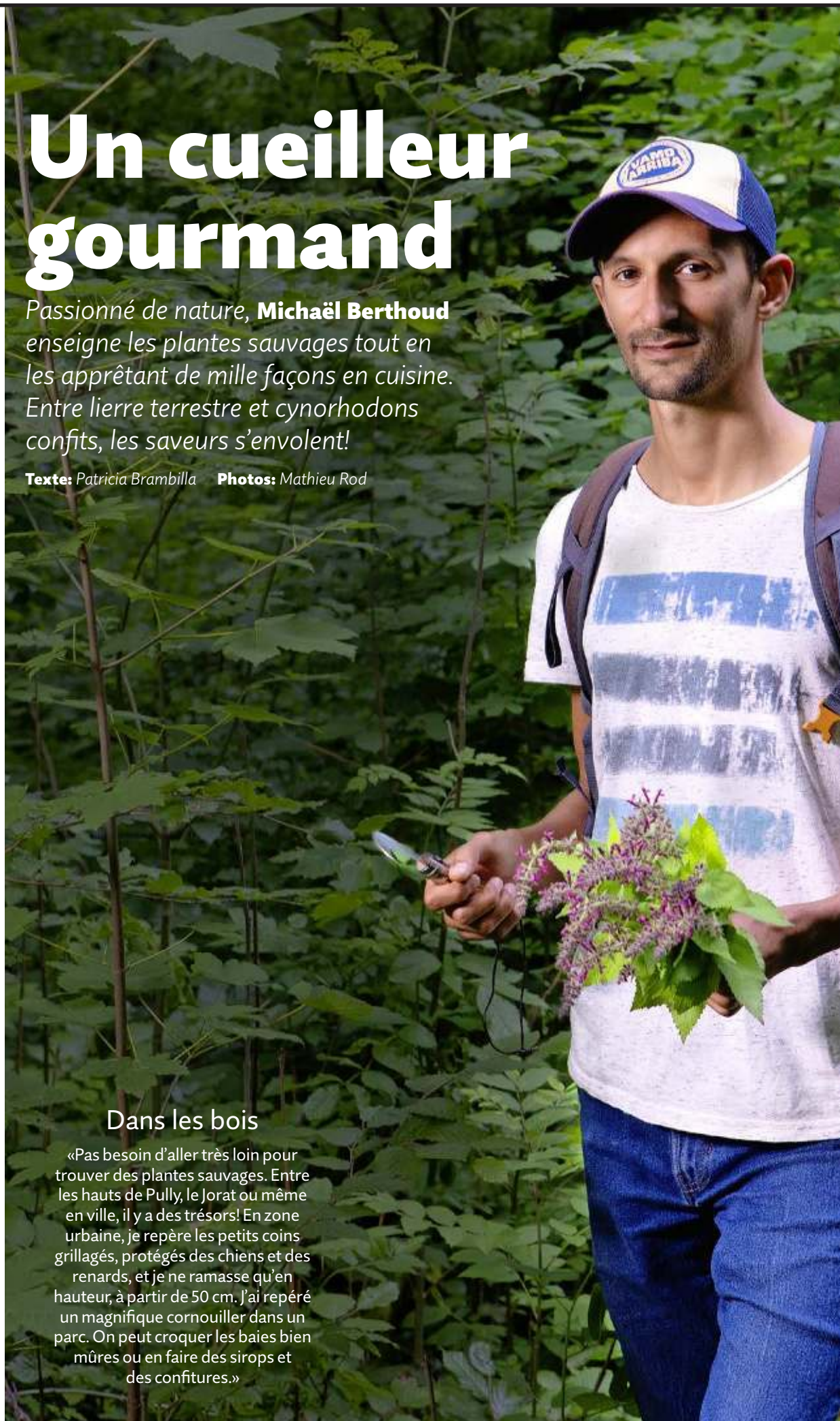






Illustration (aspérule): iStock



## Beau-Rivage

«Je fais du consulting pour le Beau-Rivage à Lausanne. Je leur amène de temps en temps des échantillons de berce, angélique, écopode... Anne-Sophie Pic connaît déjà bien les plantes sauvages, mais elle aime expérimenter de nouvelles saveurs en cuisine. Quand je cueille pour le palace, je favorise la qualité, les feuilles sans taches. Ça finit quand même dans l'assiette d'un cinq étoiles...»



## À paraître

«Entre deux animations de groupes, je travaille sur un prochain livre, qui présentera cinquante plantes sauvages comestibles, avec photos et descriptions. Je donnerai aussi des techniques d'utilisation ainsi que des recettes de cuisine, du sirop au pesto, pour apprêter la berce, le sapin blanc ou l'aspérule...»

## Limonade sauvage

«J'expérimente différentes recettes avec les plantes sauvages, comme la limonade à base de branches de sapin et de reine des prés. Il suffit de laisser infuser dans l'eau avec un peu de sucre et d'ajouter des levures sauvages pour amorcer la fermentation. Une fois mise en bouteille, la boisson devient pétillante. La macération à froid permet de garder tous les arômes les plus délicats.»

