

# Un trésor comestible à portée de main

**VAUD** Passionné par les plantes sauvages et leurs bienfaits, l'environnementaliste Michaël Berthoud consacre un ouvrage à 54 d'entre elles qui se dégustent.

KÉVIN RAMIREZ

Avez-vous déjà tenté de préparer une crème brûlée à l'impératoire, une moutarde sauvage à la cardamine des prés ou encore un vin floral de pissenlit? Ce n'est là qu'un échantillon des nombreuses préparations à base de plantes sauvages que propose le livre de Michaël Berthoud, *54 plantes sauvages de Suisse romande et de France voisine*. Car, si certains bienfaits médicaux sont relativement bien connus, les usages alimentaires des plantes sauvages le sont moins. Par le biais de 54 fiches descriptives et illustrées, l'auteur propose de découvrir les plantes sauvages de nos régions, en présentant leurs principales vertus médicinales et nutritives, ainsi que les éventuels risques à prendre en compte.

Il faut dire que Michaël

Berthoud en connaît un rayon, s'intéressant aux plantes sauvages depuis que, scout à l'époque, il vit un de ses responsables cueillir du plantain pour l'utiliser comme cataplasme sur sa blessure. Fasciné par les bienfaits que peuvent procurer ces plantes qui poussent naturellement, il s'informe sur le sujet et commence à pratiquer la cueillette, si bien qu'il est aujourd'hui consultant et formateur en plantes sauvages (*voir encadré*).

«Il y a l'envie de protéger la

## Une activité en plein essor

En 2016, Michaël Berthoud se met à son compte en organisant des balades et ateliers pour faire découvrir les plantes sauvages. «Il y a un besoin de revenir à l'essentiel, à quelque chose de simple, et d'être indépendant.»

nature et une grande curiosité», confie l'auteur. Une curiosité que partage aussi la cheffe étoilée Anne-Sophie Pic, qui a contacté Michaël Berthoud dans le but d'intégrer les plantes sauvages dans ses plats, mais a aussi préfacé le livre.

## Récolte raisonnable

C'est que récolter les plantes sauvages et s'en nourrir a plusieurs avantages: en plus de leurs

nombreux bienfaits, elles sont à portée de main et apportent une meilleure connaissance de notre environnement. «C'était le but du livre: montrer que la cueillette permet de se reconnecter à notre terre et au cycle des saisons», explique Michaël Berthoud, qui a inscrit dans son ouvrage les périodes de récoltes, l'abondance et les régions géographiques des différentes plantes, ainsi que les moyens de les conserver.

L'auteur met tout de même en garde sur les plantes protégées et l'importance de se référer aux législations fédérales et cantonales, notamment en termes de quantité récoltée. Il prône ainsi une «récolte raisonnable», juste de ce dont nous avons besoin.

Paru en mai 2021 aux Editions Attinger, à Orbe.



Michaël Berthoud a concentré une quinzaine d'années d'expérience dans son ouvrage. MARIE MELLIORET

## BIBLIOTHÈQUE PUBLIQUE FONDS ANCIEN



### La recette de l'or

S'il est un métal qui fait rêver, c'est l'or. A défaut de pouvoir trouver des pépites dans le sol ou les rivières nord-vaudoises, nous vous proposons une technique plus ésotérique pour mettre la main sur cet élément précieux: l'alchimie. Vous découvrirez tous les secrets de l'art de transformer le plomb en or dans l'un des livres traitant de ce sujet et conservés au Fonds ancien de la Bibliothèque publique et scolaire d'Yverdon: *Le Tripus aureus* (le trépied d'or), publié en 1618 à Francfort. Il rassemble trois traités consacrés à la transformation des matériaux. Les textes, dont une partie est en vers, sont accompagnés de gravures mettant en scène des personnages, squelettes et animaux réels ou fantastiques. La plupart de ces illustrations sont mystérieuses et truffées de symboles. Sur notre image d'un homme réalisant une recette alchimique, le soleil, la lune, le lion et le serpent qu'il dévore représentent tous des éléments chimiques, probablement l'or, l'argent, le soufre et le mercure. En parcourant ces traités, vous aurez toutes les clés en main pour accéder à la richesse, moyennant deux conditions: la connaissance de la langue latine et la maîtrise du langage codé utilisé par les auteurs. Les alchimistes du XVII<sup>e</sup> siècle tenaient à protéger leurs connaissances en ne les rendant accessibles qu'aux initiés. Il vous faudra donc faire preuve de persévérance avant de transformer votre cuisine en laboratoire d'alchimie. • Juliette Reid

