

Profils

Complots «Il en existe d'une efficacité redoutable», affirme Alain Juillet 14

Luxe À Zurich, les immeubles de prestige chassent les locations abordables 18

People Hayley Atwell dément: elle n'est pas la nouvelle conquête de Tom Cruise! 19

Les prés cachent de vrais garde-mangers



● Cueillir des plantes comestibles est à la mode. Mais il faut des connaissances avant de se lancer. Balade en altitude avec Michaël Berthoud, cueilleur expérimenté.

CAROLINE ZUERCHER
caroline.zuercher@lematindimanche.ch

Pour beaucoup d'entre nous, le coquelicot égaie nos prés. Pour Michaël Berthoud, il colore également les assiettes. Avec sa compagne Marie Mellioret, cet environnementaliste donne des cours sur l'utilisation des plantes sauvages comestibles et médicinales. Il a écrit un ouvrage sur le sujet et, ce mardi, nous sert de guide pour découvrir ce que la nature peut offrir. Car des possibilités, il y en a partout. Même en ville, le tilleul peut être récolté si l'on évite les zones avec trop de trafic. Vu la chaleur, on a pris de la hauteur: le rendez-vous est fixé aux Pléiades (VD). A plus de 1200 mètres d'altitude, la vue sur le Léman est imprenable. Mais c'est au sol et dans les prairies que l'on va regarder. Un vrai garde-manger, que l'on arpente avec un couteau, un panier et une bonne crème solaire.

Avant de se servir, Michaël Berthoud avertit: on ne s'improvise pas cueilleur et, comme avec les champignons, mieux vaut respecter les règles pour éviter les risques (*lire encadré*). Ces précautions prises, un monde s'ouvre à vous. «Nos ancêtres savaient utiliser les plantes, puis ces connaissances se sont perdues avec l'urbanisation. Il y a aujourd'hui un regain d'intérêt pour le sujet», résume le trentenaire. Les réseaux sociaux soutiennent cet engouement, sans oublier que les plantes sauvages intéressent la gastronomie. Michaël Berthoud, lui, est tombé dans la marmite à l'adolescence, lorsqu'un ami lui a révélé les vertus médicinales du plantain (*lire encadré*). Depuis, il ne cesse d'apprendre tout au long de l'année. Seul l'hiver est plus calme. Quoique... Il peut se consoler avec certains résineux.

Jeunes pousses d'ortie ou d'oseille
Stop! Sur les hauts de Blonay, les cloches des vaches nous rappellent aux prés estivaux. Dans les endroits fauchés, l'environnementaliste dégote en cette saison de jeunes pousses d'ortie, de berce, d'oseille ou de chénopode bon-Henri «qui sont très bonnes en légumes». Par contre, n'essayez pas de faire le malin avec la dent-de-lion: actuellement, les feuilles, très amères, se consomment cuites. Manger dans la nature est tout un art, dont il nous donne un aperçu avec six exemples. →

Michaël Berthoud en pleine cueillette, à Lally (Les Pléiades). Cet environnementaliste a fait de sa passion son métier. François Wavre | LUNDI13



À LIRE
«54 plantes sauvages comestibles de Suisse romande et France voisine», de Michaël Berthoud, Editions Attinger.

Cette plante commune fleurit dans les prairies ou les jardins ouverts, de mai à novembre. Elle doit son nom à ses très nombreuses folioles - un condiment que l'on peut utiliser comme du persil. Ses petites fleurs blanches, qui virent parfois au rose, sont particulièrement aromatiques et peuvent être infusées ou macérées à froid dans l'eau. «Je les utilise pour parfumer des limonades, une panna cotta ou des légumes», explique Michaël Berthoud.

Si on les chauffe, l'amertume augmente. Cette dernière est bien présente lors de la dégustation en plein champ et, comme le fait remarquer le photographe qui nous accompagne, «c'est costaud».

L'achillée a des vertus hémostatiques: en cas de coupure, on peut l'écraser et la poser en cataplasme sur la peau. Elle serait aussi utile contre les règles abondantes et douloureuses. Par contre, cette plante peut déclencher une photosensibilité chez certaines personnes et il faut éviter de trop la frotter sur sa peau durant les promenades. Attention aussi: on trouve dans la nature de nombreuses fleurs blanches, dont certaines sont toxiques.



PLANTAIN LANCÉOLE

Cette star de nos prés est un grand classique pour les cueilleurs, et Michaël Berthoud conseille aux amateurs de commencer par elle. «Elle est abondante, ses usages sont multiples et il faut peu de connaissances pour la reconnaître.» Outre ses longues feuilles allongées, on la repère à ses petits boutons fonceés (les fleurs), agrémentés d'étamines blanches. Ces boutons, qui ont un petit goût de champignon, peuvent être cueillis quand ils sont secs à l'extérieur, mais encore verts à l'intérieur. L'enviromentaliste les mixe puis les mélange avec de l'huile, de l'ail et des amandes pour en faire une pâte visqueuse. «Cela fait une sorte de tapenade pour l'apéritif, à laquelle on peut ajouter un peu de citron.» Les jeunes feuilles (cueillies au printemps ou situées au centre de la rosette en été) peuvent être servies en légume, ou pour faire un pesto. Sachez encore que cette plante a des vertus pectorales: on peut préparer du sirop ou des tisanes avec les belles grandes feuilles.



Photos: François Wavre / Luz

COQUELICOT

Ses pétales ont une texture très douce et leur couleur ne manquera pas de faire sensation en salade. Le goût est plus discret. On peut aussi macérer les pétales avec de l'huile ou du vinaigre. Le conseil de l'expert: «Il faut récolter le coquelicot dans les zones où il est abondant. Il en faut des quantités importantes et s'il n'y a que quelques fleurs, mieux vaut les laisser.»



CUMIN DES PRÉS, OU CARVI

Le carvi, connu pour parfumer certains fromages, est une ombellifère à fleurs blanches. Il se cache entre les herbes hautes dans les pâturages et les alpages de moyenne montagne. Ce cousin du persil mûrit à partir de fin juin et peut se trouver jusqu'en août. Pour en ramasser, mieux vaut passer avant les vaches, qui s'en délectent. Ses graines ressemblent à celles du cumin, qui vient pour sa part des pays chauds. Les experts ne manqueraient d'ailleurs pas de vous corriger si vous faites la confusion. Le goût du carvi rappelle davantage l'anis ou le fenouil. Quand les graines sont fraîches, on repère même une saveur mentholée. Pour ce qui est de leur utilisation, elles font un excellent condiment.



TRÈFLE DES PRÉS

Celui-là, on le connaît tous et la saveur un peu sucrée de son nectar ne manquera pas de rappeler les promenades de l'enfance. Michaël Berthoud conseille de cueillir les fleurs encore jeunes pour qu'elles aient suffisamment de goût. Du printemps à l'automne, elles peuvent être ajoutées à des légumes durant la cuisson ou décorer un plat. Quant aux feuilles, elles ne vous disent pas uniquement si vous êtes chanceux: au printemps, quand elles sont jeunes, elles ont, paraît-il, un goût de petit pois. Elles peuvent accompagner des légumes ou des salades. «Mais comme c'est long à récolter, on ne va pas faire un gratin», glisse notre guide. Précision: il existe de nombreuses espèces de trèfles, dont certaines sont toxiques.



REINE-DES-PRÉS

Cette rosacée fleurit en juillet-août dans les prés humides, les fossés ou au bord de marais. On repère de loin ses colonies. Feuilles et fleurs se mangent. On la récolte quand la moitié des fleurs sont en boutons blancs et l'autre moitié en fleurs. Broyée, elle dégage une odeur camphrée. «Elle contient de l'acide salicylique, utilisé à l'origine pour produire l'aspirine», raconte Michaël Berthoud. On l'emploie contre les inflammations ou la fièvre. Les gourmets en bonne santé en font une infusion ou une macération pour parfumer boissons ou desserts. En poudre, on la mélange à la farine. Elle peut aussi être employée en cosmétique et, en raison de sa forte teneur en tanin, pour faire des teintures végétales. Attention: elle a tendance à fluidifier le sang. Déconseillée aux enfants et aux femmes enceintes et allaitantes.



Quatre conseils

S'informer. Certaines plantes sont toxiques. Pour éviter notamment de confondre l'ail des ours avec le muguet, mieux vaut cueillir celles «dont on est sûr à 200%». L'idéal est de se rendre toujours dans les mêmes endroits. Et avant d'avalier quelque chose, il faut connaître les plantes toxiques de sa région, se baser sur des bons ouvrages ou suivre une formation.

Respecter la loi. Il est interdit de récolter des plantes protégées. «Cela signifie qu'il faut toujours déterminer une plante avant

Cueillir avec parcimonie. De façon générale, Michaël Berthoud conseille de vous limiter à ce dont vous avez besoin, et de cueillir une plante uniquement dans les lieux où elle est abondante.

Se méfier de l'échinococcose. Il faut éviter de cueillir des plantes sur les chemins, ainsi que celles qui sont au sol dans les zones urbaines. Cette précaution est liée aux risques dus aux déjections d'animaux, en particulier des renards et des chiens, qui peuvent transmettre l'échino-

«Il existe des

● Alain Juillet est un spécialiste du renseignement français. Il revient sur plusieurs théories du complot, des ovnis à l'assassinat de JFK, en passant par l'intelligence économique.

JOCELYN ROCHAT
jocelyn.rochat
@lematindimanche.ch

Officiellement, Alain Juillet est un dirigeant d'entreprises françaises, notamment chez Suchard, qui a été membre du service Action du SDECE, puis cadre du Renseignement au sein de la DGSE, avant de devenir conseiller pour l'Intelligence économique en France auprès du premier ministre Raffarin.

Mais sur internet, on découvre une autre histoire, mâtinée de culture pop. Alain Juillet est l'ex-espion qui parle ouvertement des ovnis sur YouTube. Il a travaillé pour le même patron qu'OSS 117 (le service Action) avant de devenir un haut responsable du «bureau des légendes» (une cellule de la DGSE popularisée par la série TV du même nom).

Ce professionnel expérimenté a enfin recommandé dans des émissions d'actualité de «ne pas rejeter d'office les théories du complot: dans le tas, il y a de vraies histoires». À une époque où les amateurs de vérités alternatives ont mauvaise presse, il répond que, «aujourd'hui, en France en particulier, est complotiste toute personne qui n'est pas dans la pensée unique».

C'est vrai que, quand on travaille dans le service Action, on ne peut rien raconter de ce qu'on y fait?

Rien du tout. Normalement, on signe un papier où on s'engage à ne jamais raconter ce qu'on a vu, entendu ou vécu. Mais je constate qu'un certain nombre de collègues se mettent à écrire des livres. C'est rarement proche de la réalité, mais ça, on ne peut pas le savoir, parce que ce sont des histoires difficiles à vérifier.

Vous êtes passé par le «bureau des légendes». On y travaille comme dans la série TV?

Au Bureau, ils étaient très contents de la série, mais il faut bien comprendre que l'histoire qu'on vous raconte en 50 minutes s'est souvent déroulée durant plusieurs années dans la réalité. Le renseignement est plutôt un travail de longue haleine, c'est moins trépidant que dans un feuilleton. Il faut collecter des quantités d'informations et faire des synthèses.

Ensuite, vous passez dans le renseignement économique. C'est vrai que c'est une invention américaine?

Je suis arrivé en 2003, après que la France a perdu le contrôle de deux très grosses sociétés coup sur coup. Le gouvernement s'est demandé pourquoi on n'avait rien vu venir, un rapport a bien expliqué ce qui s'était passé, et la France a créé un rôle de renseignement

Parce qu'en France, à l'époque, le terme de renseignement était très mal vu. Cela faisait penser aux barbouzes et aux tontons flingueurs, donc le terme d'intelligence passait mieux, mais c'était bien du renseignement économique.

C'est vrai que le renseignement économique naît après la chute de l'URSS, parce que les Américains ont des armées d'espions inutiles?

Absolument. À l'époque, le patron de la CIA s'appelait George Bush Senior. Il s'est retrouvé avec un système d'écoutes, la NSA, qui interceptait toutes les informations en provenance d'URSS. Mais avec la chute du mur, on pouvait aller en Russie comme on voulait. Donc George Bush a proposé de demander à ces services d'aider les entreprises américaines à gagner des contrats. Au début, ils ont été très performants parce que personne ne se méfiait. Ensuite, les autres pays se sont adaptés.

Il y a des complots économiques?

Bien sûr. Regardez, dans l'actualité récente, ces fuites massives de fichiers informatiques qui arrivent dans les rédactions. Dans de tels cas, un spécialiste du renseignement économique se pose forcément la question de l'instrumentalisation. Quand vous savez que les services de renseignements de certains pays espionnent, vous vous demandez qui est à l'origine de ces divulgations.

Ce ne sont pas des lanceurs d'alerte?

La personne qui est rémunérée pour les informations qu'elle livre, selon moi, ce n'est plus un lanceur d'alerte, c'est une opération violente. Vous l'avez

«Dans la vie normale, le renseignement est plutôt un travail de longue haleine, ça prend beaucoup de temps, et c'est moins trépidant que dans un feuilleton.»

notamment vérifié avec l'exemple de ce Français qui a livré des informations sur une banque suisse.

Chez John le Carré, on voit des espions qui imaginent que la chute du Mur est un plan des Soviétiques pour que l'Occident cesse la course aux armements. Vous vivez vraiment dans ce climat de paranoïa?

Quand vous voyez une information, vous avez toujours le réflexe de chercher ce qu'il y a derrière. Dans certains cas, il n'y a rien. Mais parfois, vous découvrez que ce qui est présenté comme un fait est en réalité un montage.

Les espions sont des obsédés du complot?

Nous avons plutôt une certaine habitude de la vie et de ce qui s'y passe. C'est comme

Po

Vous a faut pa théorie que ce

Je le pe donne conflit central vous di Russes bardent Quand gnement il trouve va vérifié dose de que les g centrale; dessus a exploser. suffit de l compren ne m'éton guerre et gande, m nipulation

Vous com de Miche entre le orie, il faut la deuxième parce que très rares demande J'ai cotoyé était un h aux probl ment. Je r complots rais que c' que la con côté de bien blier qu'il d'une aff