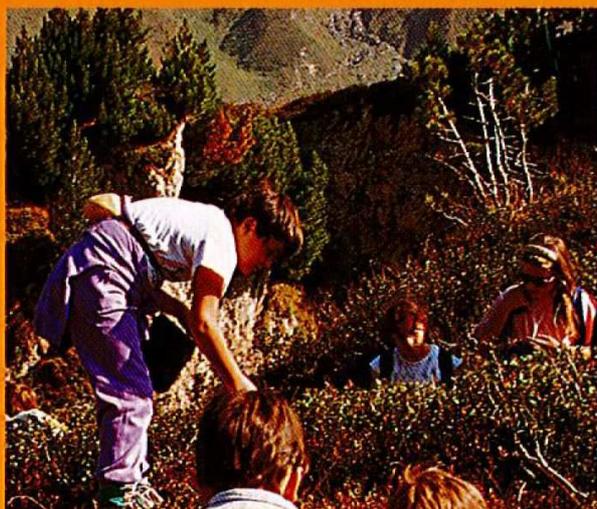


François Couplan

*Les plantes
sauvages
comestibles*



Promenades Gastronomiques

Sang de la terre

Connaissance de la nature

Collection dirigée par Christian Bouchardy

« Mieux connaître et sauvegarder », telle est la devise de la collection « Connaissance de la nature », dont la mission est de réunir les meilleurs spécialistes de la nature et de les mettre à la portée de tous. Les livres de cette collection présentent, dans un langage simple et imagé, les dernières connaissances scientifiques mais aussi les savoirs anciens et les légendes, ainsi que les outils pratiques pour découvrir, sur le terrain, la vie de la faune, de la flore et des milieux naturels.

Déjà parus dans la série Faune :

La Loutre, Christian Bouchardy.
La Tortue sauvage, Bernard Devaux.
Le Grand Coq de bruyère, Bernard Leclercq.
Les Mammifères en France, M.C. Saint-Girons.
Les Rapaces nocturnes, collectif.
Le Chant des oiseaux, collectif.
La Passion des oiseaux, collectif.

Dans la série Flore :

A la découverte des fruits sauvages, Eric Varlet.

*Vous intéresse-t-il d'être tenu au courant des livres publiés
par l'éditeur de cet ouvrage ?*

Envoyez simplement vos nom et adresse aux

Editions Sang de la terre
30, rue Chaptal, 75009 Paris.

François Couplan

LES
PLANTES
SAUVAGES
COMESTIBLES

PROMENADES GASTRONOMIQUES

DESSINS ET PHOTOS DE L'AUTEUR
DESSINS CHAMPIGNONS ET CAHIERS
EN COULEUR DE W-A BRUNET

Editions Sang de la Terre

DU MÊME AUTEUR :

Mangez Vos Soucis

Éditions Alternatives (1983) – (épuisé)

Plantes Sauvages Comestibles

Guides Point Vert – Editions Hatier (1985) – (épuisé)

Encyclopédie des Plantes Comestibles de l'Europe :

- Vol 1 – *Le Régal Végétal* – Éditions Debard (1984)
réédition Équilibres aujourd'hui (1990)
- Vol 2 – *La Cuisine Sauvage* – Éditions Debard (1984)
réédition Équilibres Aujourd'hui (1990)
- Vol 3 – *Les Belles Vénéneuses* – Éditions Équilibres
Aujourd'hui (1990)

Retrouvez les Légumes Oubliés

Éditions Flammarion / La Maison Rustique (1986)

Vivre en Pleine Nature

Éditions Bordas (1987)

En préparation:

Guide des Plantes Sauvages Comestibles et Toxiques

(Manuel d'identification) – Éditions Delachaux et Niestlé

© Editions Sang de la Terre, Paris 1992

ISBN : 0983-2238

ISSN : 2-86985-055-7

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

• Introduction	Page 1
• 15 promenades	
Au printemps :	
1) Salades printanières	Page 15
2) Rosettes	Page 23
3) Jeunes pousses	Page 31
En été :	
4) Légumes sauvages de l'été	Page 39
5) Des fleurs dans nos assiettes	Page 51
6) Nourritures des bois	Page 59
7) Grignotez la montagne	Page 65
8) Bords de mer comestibles	Page 73
9) Aromates sauvages	Page 79
En automne :	
10) Fruits sauvages d'automne	Page 91
11) Le ramassage des graines sauvages	Page 101
12) Les champignons	Page 109
En hiver :	
13) Compagnes hivernales	Page 117
14) Fruits des gelées	Page 129
15) Déterrons les racines sauvages	Page 139
• Postface : venez vous promener avec nous	Page 147
• Liste des recettes	Page 149
• Index et table de concordance français-latin	Page 151

CROQUEZ LA NATURE...

Vouloir manger les plantes qui poussent autour de nous peut sembler une drôle d'idée. Et pourtant...

Cueillette et culture

D'après les spécialistes, cela fait environ trois millions d'années que l'homme est apparu sur terre. Et les premières traces d'agriculture ne remontent guère à plus de dix mille ans. Que s'est-il donc passé entre ces deux dates? L'image de nos ancêtres vêtus de peaux de bêtes et se nourrissant exclusivement de viande n'a pas grand chose à voir avec la réalité : si la chasse a eu une importance considérable dans le développement social et technologique de l'homme, ce dernier consommait quotidiennement une abondance de plantes. La part de l'alimentation végétale des différents chasseurs-cueilleurs que l'on a pu étudier est généralement de loin supérieure à celle du produit de la chasse.

Pendant la plus grande partie de son existence, l'humanité s'est donc essentiellement nourrie de plantes sauvages. Même après l'apparition de la culture, d'abord localisée puis pro-

gressivement étendue, la cueillette continua jusqu'à nos jours à tenir une place importante dans l'alimentation, en Europe comme ailleurs. Si son importance augmentait en période de famine (dont on peut d'ailleurs toujours retracer les origines à des causes politiques), il serait erroné de penser que les populations ramassaient les plantes sauvages à contre-cœur : il s'agissait de traditions appréciées, et agréables. Ne prenez-vous pas plaisir à consommer des champignons, des myrtilles ou des fraises des bois?

Les plantes sauvages tombent dans l'oubli

Mais depuis la fin du Moyen Age, la cueillette s'était trouvée de plus en plus dévalorisée. La société féodale était clivée en deux parties inégales et totalement différentes. L'immense masse des paysans se nourrissait de céréales et de légumineuses, de légumes rustiques qui poussaient sans difficultés, et de nombreuses plantes sauvages régulièrement ramassées. A l'autre extrémité, les nobles puis les bourgeois consommaient surtout de

la viande, du pain blanc, du sucre et des produits raffinés. Leurs légumes et leurs fruits étaient surtout d'origine exotique et la culture en était délicate, mais ils pouvaient se permettre d'avoir des jardiniers spécialisés pour les cultiver. Ce processus s'accroît avec les « grandes découvertes », où les expéditions lointaines rapportaient de tous les coins du monde de nouveaux produits végétaux.

Il est intéressant de constater que ces produits forment la base de notre alimentation actuelle. Ce n'est pourtant pas qu'ils soient meilleurs pour nous, puisque la diététique moderne les attaque vivement. Mais ce qui s'est passé est bien facile à comprendre.

La nourriture des paysans était fortement dévalorisée : ces rustres (du latin *rus*, campagne) qui se nourrissaient de « racines » semblaient à peine être humains ! Dès que les révolutions économiques et sociales leur permirent de quitter leurs champs, ils montèrent en ville pour devenir ouvriers. Là, ils s'empressèrent d'adopter le mode de vie valorisé des bourgeois, et en particulier leur mode d'alimentation. Par contrecoup, tout ce qui pouvait rappeler leur statut antérieur était oublié. C'est ainsi que se perdirent rapidement des traditions millénaires, enracinées dans une terre délaissée. Les légumes rustiques traditionnels, pourtant tellement bien adaptés à nos sols et à nos climats (comme par exemple le panais) n'étaient plus cultivés. La cueillette devenait une activité indigne de

l'homme moderne, et les plantes qu'elles procuraient se trouvaient liées dans le souvenir de ceux qui les avaient connues au spectre des disettes...

Le développement progressif des industries agro-alimentaires allait également contribuer à ce processus d'appauvrissement en diminuant de façon radicale le nombre d'espèces et de variétés cultivées et commercialisées.

Les mille vertus des plantes

Les plantes sauvages sont fortes car elles poussent spontanément aux endroits qui leur conviennent le mieux et sont soumises aux lois de la sélection naturelle. Leur valeur nutritionnelle est généralement remarquable : ce sont de véritables concentrés de vitamines et de sels minéraux. Le cynorrhodon contient par exemple trente fois plus de vitamine C que le citron ! Les feuilles des légumes sauvages renferment aussi d'importantes quantités de protéines complètes, équilibrées en acides aminés essentiels. Il est d'ailleurs facile d'observer que ces végétaux, les plus anciens aliments de l'homme, rassasient rapidement. En plus de leurs vertus alimentaires, ils nous permettent de profiter de leurs propriétés médicinales, sous forme curative et surtout préventive. Les Anciens le savaient bien puisque Hippocrate disait déjà : « Que ton aliment soit ton remède ! »

Aller chercher soi-même sa nourri-

ture dans la nature n'est pas seulement un agrément. C'est aussi une source intarissable de bienfaits pour l'organisme. Marcher, respirer à fond, s'exposer au soleil et à l'air loin du *stress* urbain permet de retrouver un équilibre indispensable, tant sur le plan psychique que physique. La cueillette des plantes sauvages est d'ailleurs une stimulation pour tous nos sens, qu'elle nous aide à redécouvrir, car vue, toucher, odorat et goût sont constamment sollicités. Et quelle joie dans la découverte d'une nouvelle plante, qui sera peut-être une nouvelle amie... C'est l'occasion de percer cet « écran vert » un peu inquiétant qui nous entoure. Notons d'ailleurs que l'on préconise depuis l'Antiquité pour se sentir bien en soi-même et dans son environnement de consommer essentiellement ce qui pousse en saison à l'entour de sa résidence. Que trouver de mieux pour cela que les plantes sauvages gorgées de force vitale?

Un patrimoine utile et agréable

La flore européenne comprend environ 12 000 espèces de plantes vasculaires. Sur ce nombre, près de 1 200, soit quelque 10 %, ont été utilisées par nos ancêtres pour se nourrir, ce qui représente une variété remarquable par rapport à la cinquantaine de légumes et de fruits actuellement cultivés. Cette connaissance traditionnelle fait partie de notre patrimoine, et, à une époque où l'érosion génétique est à l'ordre du jour, il importe

de ne pas le laisser perdre. Parmi ces végétaux oubliés figurent peut-être nos aliments de demain!

Aliments de santé, nous l'avons vu, mais aussi aliments de plaisir avec les centaines de saveurs nouvelles que nous permettent d'apprécier les plantes sauvages. Quelques exemples? Les feuilles de plantain ont un curieux goût de champignon. Celles de la consoude, trempées dans une pâte à crêpe et frites à la poêle, rappellent étonnamment les filets de sole... en moins cher! Quant à la tendre stellaire, c'est à la noisette qu'elle fait penser. Et les cormes-blettes : crémeuses, aromatiques et sucrées, elles évoquent quelque mystérieux fruit tropical... Que de trésors méconnus!

Trésors nourriciers, dont la connaissance pourrait s'avérer utile au cas où il serait véritablement nécessaire de « survivre ». Une forte crise énergétique, sociale ou économique n'est malheureusement pas totalement impensable. Et puis on peut se perdre en forêt... ou simplement désirer alléger son sac à dos d'encombrantes boîtes de conserve! Savoir que, où que l'on soit, on trouvera toujours de quoi se nourrir, se sentir « chez soi » dans la nature, donne une force dans laquelle il sera possible de puiser en tous temps.

L'homme et la nature

Mais quelles que soient les circonstances, il ne s'agit pas bien sûr de ramasser n'importe quoi. Certaines plantes sont toxiques et il convient de

Introduction

bien les connaître. Il peut exister aussi des problèmes de parasitoses, et même les meilleurs végétaux deviennent dangereux lorsque la pollution s'en mêle. C'est ainsi que la cueillette des plantes nous rend encore plus sensibles à la qualité de notre environnement.

De plus en plus d'espèces voient leur existence menacée, principalement par la destruction de leur habitat. Il faudra évidemment s'abstenir de les cueillir. D'ailleurs les meilleurs légumes sauvages se rencontrent parmi les plantes les plus communes et les plus abondantes, autrement dit les « mauvaises herbes », bien trop souvent détruites. Une cueillette intelligente ne doit donc nullement mettre en danger la nature. Bien au contraire, elle développe le respect de l'individu face à ce qui l'entoure, par la prise de conscience directe, concrète,

de son importance vitale : la terre est véritablement notre mère nourricière!

Il est temps d'ailleurs de s'en rendre compte. Depuis qu'il est sur terre, l'homme, faible créature au départ, n'a cessé de développer les moyens de se battre contre la nature. Son cerveau s'est montré remarquablement efficace. Trop même, puisqu'il est maintenant arrivé à un point où il ne peut plus continuer dans la même voie. Et il n'en a d'ailleurs plus besoin. Ce qu'il doit apprendre aujourd'hui, c'est à trouver un équilibre nécessaire entre la nature et lui-même. Et nous sommes tous concernés.

Il n'est pas impossible que « croquer la nature » puisse progressivement mener à un rapprochement de ces deux pôles, le sauvage et le civilisé, entre lesquels se joue la vie. C'est en tous cas ce que je souhaite!

A PROPOS DE CE LIVRE

Ce livre comporte quinze promenades au fil des saisons dans divers environnements, de la montagne à la mer, à la recherche des légumes, des fleurs et des fruits sauvages de nos régions. Nous irons aussi ramasser quelques champignons. Au cours de chaque promenade, vous trouverez plusieurs recettes pour vous permettre d'accommoder votre cueillette une fois rentrés chez vous. Je n'ai pas jugé utile d'en donner pour les champignons car il est beaucoup plus habituel de les préparer. Aucune de ces recettes ne comporte de quantités précises en ce qui concerne les ingrédients. Il me semble important d'apprendre à « sentir » pour développer ses propres recettes plutôt que de suivre des indications trop étroites. Ceci permet davantage de créativité culinaire.

Les noms des plantes **en gras** dans le texte sont repris dans des encadrés, qui donnent leur équivalent botanique : nom de genre, nom d'espèce et famille. Dans le texte, les noms des familles sont ceux que l'on a l'habitude d'utiliser dans le langage courant, tandis que dans les encadrés, ce sont les noms actuellement employés par les botanistes qui sont donnés. Car quelques familles, peu nombreuses mais importantes ont

ainsi récemment changé de nom. Les Labiées sont devenues « Lamiacées »; les Crucifères, « Brassicacées »; les Ombellifères, « Apiacées »; les Composées, « Astéracées », etc. Il suffit de le savoir...

La plupart des plantes sont illustrées au trait dans le texte, et une soixantaine d'entre elles ont leur photo dans les planches en couleurs placées en hors-texte. Mais ce guide n'est pas un manuel d'identification en soi. Il sera important, si les descriptions des plantes ne sont pas suffisantes, de le compléter avec une flore ou avec un manuel conçu à cet effet... par exemple le « Guide des Plantes Sauvages Comestibles et Toxiques » (Editions Delachaux et Niestlé) du même auteur. Soyez toujours certain d'avoir correctement identifié la plante que vous désirez ramasser. **Attention** : certaines espèces sont dangereuses, et d'autres sont menacées d'extinction. Renseignez-vous sur les plantes protégées dans votre région (Ministère de l'environnement en France et en Belgique, autorités cantonales en Suisse).

Mais assez parlé. Il est temps de partir en promenade, à la cueillette de la nature!

PRINTEMPS

1 – SALADES PRINTANIERES

Le retour du printemps! C'est pour les « plantivores » que nous sommes l'une des plus grandes joies de l'année, la promesse de cueillettes abondantes dans la nature reverdie. Avril et mai sont les mois des jeunes pousses tendres, des feuilles délicates aux saveurs toutes fraîches, des boutons prêts à éclore en fleurs multicolores... ou souvent déjà éclos. Que de douces salades en perspective pour nous redonner vie après la saison du repos! Allons vite remplir nos paniers.

A peine franchi le pas de la porte, voici qu'un tapis vert touffu arrête nos regards. Penchons-nous pour y contempler d'adorables petites étoiles blanches perdues dans un épais feuillage : ce sont les fleurs de la **stellaire**. Cette plante si commune dans les jardins ou les bois frais nous accorde toute l'année le plaisir de cueillir de tendres salades au goût de noisette, mais elle est maintenant au meilleur de sa forme. N'hésitons pas à récolter ses tiges, ses feuilles et ses fleurs car tout est bon chez elle. Du moins en cette saison : plus tard, les tiges deviendront fibreuses et seules les extrémités seront bonnes. Quelle plante délicate que la stellaire! La

finesse de sa saveur demande qu'on l'accompagne, crue en salade, d'une sauce légère pour pouvoir s'en délecter au mieux.

Et dire que d'aucuns la traitent de « mauvaise herbe »! Il est vrai qu'elle aime à s'étendre au milieu des légumes du potager, mais n'est-ce pas un don du créateur que d'y faire pousser toutes seules des plantes capables de nous nourrir agréablement sans avoir à fournir d'autre effort que de nous pencher pour les récolter?

Mais attention, s'il arrive que l'on nomme la stellaire « mouron blanc » ou « mouron des oiseaux » - parce que ces derniers aiment à la picorer

STELLAIRE

Stellaria media

Famille des Caryophyllacées

Voici quelques idées de sauces de salade pour accompagner ce délicat légume :

- **Guacamole** : écrasez un avocat, puis ajoutez un jus de citron, de l'huile d'olive, de l'ail pressé, du sel et du paprika pour obtenir une purée onctueuse.

- **Tahin** : délayez de la purée de sésame (tahin) avec un jus de citron, puis incorporez délicatement de l'huile, comme pour une mayonnaise. Salez. Si la sauce « tourne », rattrapez-la en y ajoutant un peu d'eau.

- **Yaourt** : délayez un yaourt avec un peu de vinaigre, de la moutarde, de l'huile d'olive et du sel.

- **Aux noix** : placez dans un mixer des cerneaux de noix avec du tofou (caillé de soja), un peu d'huile et de vinaigre, du sel et un soupçon de noix muscade fraîchement râpée. Mixez pour obtenir une crème, à diluer avec de l'eau si elle est trop épaisse.

 Mouron rouge : *Anagallis arvensis*, famille des Primulacées.



Stellaire

— n'allons pas pour autant la confondre avec le mouron rouge. La différence saute aux yeux lorsque ce dernier est en fleurs : ses cinq pétales aigus au sommet sont d'un rouge brique ou souvent d'un splendide bleu intense — alors que les pétales de la stellaire, profondément divisés en deux (on dirait qu'il y en a dix, ce qui donne à la fleur un aspect délicat et fragile)— sont d'un blanc virginal.

Mais avant la floraison? Il suffit d'observer que les feuilles du mouron rouge sont couvertes sur leur face inférieure d'une multitude de petits points bruns, contrairement à celles de la stellaire qui sont d'un vert uni. D'autre part, les tiges de cette dernière sont parcourues, d'un point d'attachement des feuilles à un autre, par une ligne unique de poils blanchâtres bien visibles. Les tiges du

mouron rouge, elles, sont glabres. Par contre elles comportent quatre angles alors que celles de la stellaire sont rondes.

Éviter la confusion entre les deux plantes ne relève pas que de l'exercice d'identification car si la stellaire est l'une de nos meilleures salades, le mouron rouge peut quant à lui se montrer toxique du fait de sa forte teneur en saponines (des substances « moussantes » qui peuvent provoquer l'hémolyse). Mais vous verrez, il n'est pas bien difficile de distinguer la stellaire du mouron et c'est en toute tranquillité que vous pourrez déguster cette « bonne herbe » que

dame Nature fait pousser à foison.

Voici un autre de ses précieux cadeaux : la **bourse-à-pasteur**. On la nomme ainsi parce que ses jolis petits fruits en forme de cœur ressemblent aux sacs que portaient autrefois les bergers. Mais il est encore trop tôt pour les voir : pour l'instant, la plante ne fait qu'étaler ses rosettes de feuilles découpées sur le sol des jardins en friches. Ramassons-les comme les pissenlits (auxquels elles ressemblent bien qu'appartenant à une famille toute différente) en coupant la racine à quelques centimètres sous la base des feuilles pour récolter la rosette

BOURSE-A-PASTEUR

Capsella bursa-pastoris

Famille des Brassicacées

Recette : Légumes velours

- Faites cuire à l'eau des rosettes de bourse-à-pasteur accompagnées de jeunes feuilles de primevère.
- Egouttez-les et hachez finement.
- Préparez une béchamel épaisse avec de l'huile d'olive, de la farine, de l'eau et du lait. Salez et aromatisez d'un souffle de muscade.
- Mélangez la sauce et les légumes, parfumez de cerfeuil frais haché et versez dans un plat creux.
- Parsemez la surface de petits morceaux de beurre et faites réchauffer à four moyen.



Bourse-à-pasteur

PRIMEVERES

Primevère officinale : *Primula veris*

Primevère élevée : *Primula elatior*

Primevère vulgaire : *Primula vulgaris*

Famille des Primulacées

entière. Nous en préparerons un délicieux légume rien qu'en passant ces tendres feuilles à la vapeur, à déguster avec un morceau de beurre ou un filet d'huile d'olive, un jus de citron et une pincée de sel. C'est ainsi que pratiquent les Grecs, qui savent varier leur alimentation printanière grâce aux nombreuses plantes sauvages qu'ils récoltent en cette saison.

La bourse-à-pasteur est une Crucifère, c'est-à-dire que si nous observons de près l'une des nombreuses petites fleurs blanches de son inflorescence, nous la voyons formée de quatre pétales disposés en croix et (mais il faudrait pour cela s'armer d'une loupe car elles sont minuscules) de six étamines, quatre grandes à l'intérieur et deux petites à l'extérieur. Et son fruit typique, une silicule, est caractéristique de cette grande famille qui comprend le chou, la moutarde, le radis, la monnaie-du-pape et bien d'autres plantes utiles. Nous aurons l'occasion d'en reparler un peu plus loin.

Mais quand fleurs et fruits sont absents, il est plus difficile d'identifier à coup sûr la bourse-à-pasteur car les plantes qui forment une rosette étalée sur le sol ne sont pas rares. Nous en rencontrerons bien d'autres. Voici un truc pour la distinguer : les divisions de ses feuilles sont tournées vers le sommet, contrairement à celles de la plupart des autres plantes à rosettes, généralement des Composées proches du pissenlit, qui sont dirigées vers la base de la feuille. Et puis en cas de doute, le mieux est

encore de goûter un fragment de feuille : la bourse-à-pasteur, en bonne Crucifère, possède une saveur rappelant très nettement celle du chou, alors que les Composées ont un goût « de pissenlit » bien différent.

Chez les graines de la bourse-à-pasteur, c'est la moutarde que l'on retrouve. Piquantes à souhait, on peut d'ailleurs les utiliser comme condiment. Et n'oublions pas que le sommet des inflorescences, formé des fleurs et, au centre, des boutons floraux peut s'ajouter aux salades tant pour le plaisir de la vue que pour celui de nos papilles.

Les fleurs du printemps par excellence sont sans doute celles des **primevères** dont le nom signifie d'ailleurs « premier printemps ». Les feuilles de nos trois espèces les plus courantes (primevère officinale, primevère élevée et primevère vulgaire) sont bonnes à consommer. Nous en ferons, avec quelques pommes de terre et un oignon, de moelleuses soupes vertes. Et les fleurs décorent à merveille les salades.

Les fleurs de la primevère officinale et de la primevère élevée sont groupées en ombelles simples au sommet d'une longue hampe florale, alors que celles de la primevère vulgaire partent toutes du collet de la plante en lui donnant une apparence bien différente, plus basse. La corolle des fleurs de la première espèce est petite, concave, jaune foncé à cinq taches oranges. Chez la seconde, elle est plus grande et d'un beau jaune

soufre, tandis que chez la dernière, elle peut atteindre jusqu'à 3cm de diamètre et est généralement jaune pâle. Quand les fleurs sont absentes et que l'on ne peut alors se baser que sur les rosettes de feuilles, l'identification est bien plus ardue. Sachez simplement que les feuilles de la primèvre officinale sont brusquement rétrécies en pétiole vers la base, tandis que celles des deux autres espèces s'amincissent graduellement pour former le pétiole. Ce dernier est très court chez la primèvre vulgaire, beaucoup plus long chez la primèvre élevée. Confondre ces trois plantes ne présenterait pas d'inconvénient majeur car toutes peuvent s'uti-

liser de la même manière. Il faudra par contre soigneusement s'abstenir de cueillir les autres espèces de primèvre, petites plantes montagnardes peu fréquentes voire même franchement rares, et si jolies là où elles poussent...

Qui se cache donc au pied de ces haies touffues? Son parfum l'a trahie : c'est sans nul doute la suave **violette**. Il est injuste que la confiture de violettes ne soit pas aussi connue que celle de roses, mais il est vrai qu'il faut beaucoup de patience pour cueillir suffisamment de ces fleurs odorantes. Évitez de les faire cuire afin de préserver toute leur finesse :

VIOLETTE

Famille des Violacées

Recette : Soupe de violette

- Faites fondre des oignons hachés dans un peu d'huile d'olive au fond d'une grande casserole.
 - Ajoutez des feuilles de violette grossièrement hachées et laissez réduire.
 - Ajoutez ensuite des pommes de terre coupées en morceaux et de l'ail haché.
- Couvrez d'eau et salez.
- Lorsque les pommes de terre sont cuites, complétez avec de l'eau pour obtenir la quantité de soupe désirée. Passez au mixer.

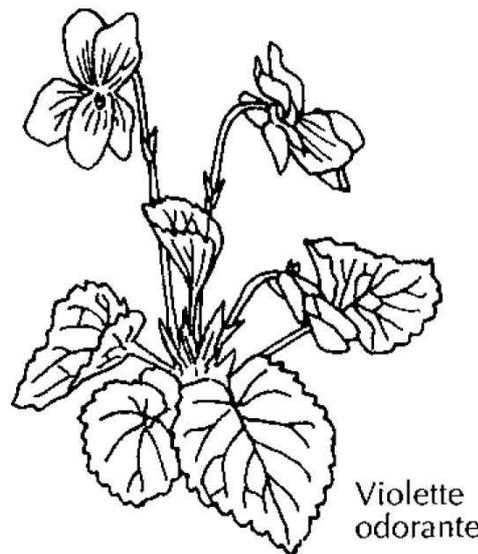
Violette odorante : *Viola odorata*

Violette blanche : *Viola alba*

Violette des collines : *Viola collina*

Violette remarquable : *Viola mirabilis*

- Au moment de servir, ajoutez une ou deux cuillerées de crème fraîche.



Violette odorante

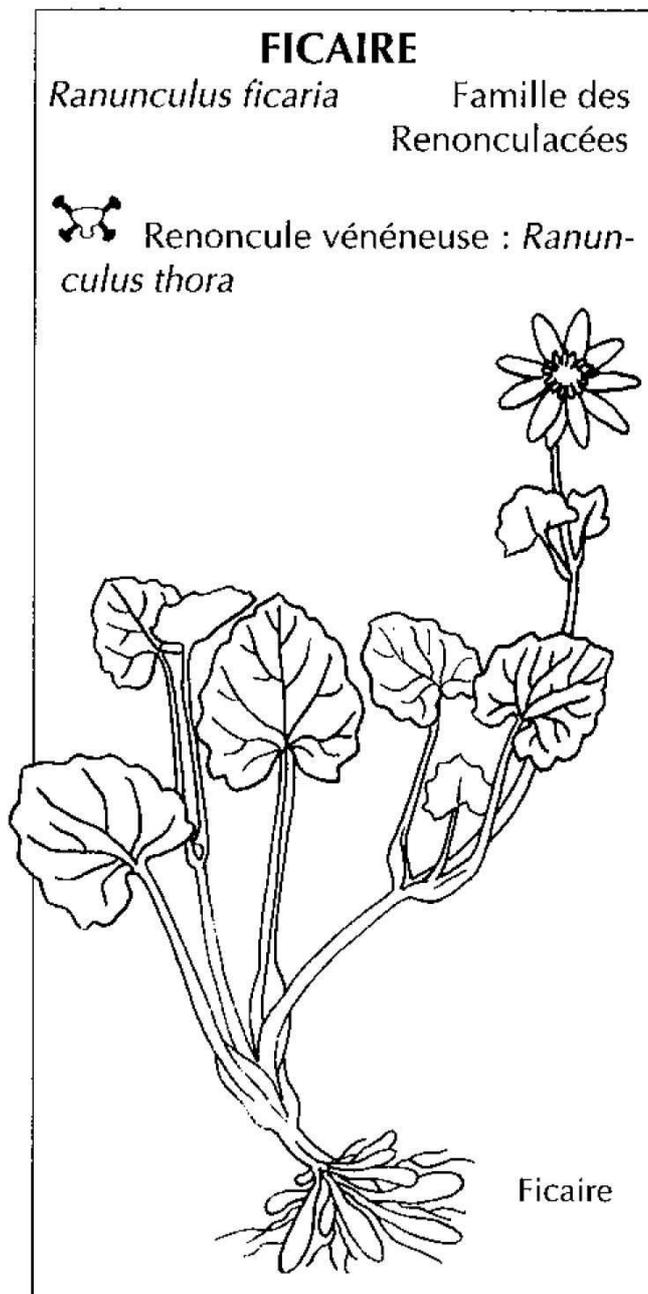
Au printemps

avec de la pectine, du sucre et un jus de citron, vous préparerez facilement une confiture crue qui surprendra votre entourage.

En fait, vous l'aviez sans doute déjà remarqué, les fleurs des violettes ne sont pas toujours parfumées. Elles le sont — ô combien — chez la **violette odorante**, généralement d'un beau violet foncé mais dont il existe aussi une forme blanche. Celles de la **violette blanche**, d'ailleurs parfois violacée, de la **violette des collines**, d'un violet pâle, et de la **violette remarquable**, d'un bleu pâle, le sont également. Chez toutes les autres espèces, les fleurs sont inodores. Elles décorent malgré cela fort joliment les salades et leurs feuilles vert foncé en forme de cœur fournissent l'un des meilleurs légumes des bois. Douces et mucilagineuses, on en prépare entre autres de très bonnes soupes.

Pénétrons maintenant dans ces bois ombrés qui recèlent certainement maint trésor comestible. Tenez, ces étoiles d'or luisantes qui parsèment en grand nombre ce beau tapis vert bien dense, ce sont les feuilles de la **ficairie**, une proche parente des boutons d'or. Contrairement à ses cousins, trop âcres pour être consommés, cette plante printanière offre ses feuilles un peu charnues à notre curiosité gustative. Nous en ajouterons volontiers quelques-unes à nos salades composées, sans en abuser car la ficairie peut quand même se montrer légèrement irritante.

La ficairie est une renoncule. Elle se



distingue aisément de ses cousines toxiques par le nombre de ses pétales : elle en possède de six à douze alors que les boutons d'or n'en ont que cinq. D'autre part, ses feuilles sont ovales et entières ou légèrement sinuées tandis que celles des autres espèces sont généralement profondément découpées en trois à cinq lobes dentés. Signalons cependant comme exceptions notables la renoncule

Au printemps

(*Epilobium roseum*, *Epilobium tetragonum*, ...) qui à ce jeune stade présentent un peu le même aspect que les rosettes de nos doucettes et poussent dans les mêmes lieux. Elles sont généralement rougeâtres, leurs nervures sont mieux marquées et surtout — c'est le critère essentiel — l'épilobe ne possède pas l'inimitable saveur de la mâche, difficilement descriptible, mais reconnaissable sans la moindre hésitation par des papilles averties. De toutes façons, rassurez-vous : les feuilles des épilobes n'ont rien de toxique (on consomme par

exemple les jeunes pousses de l'épilobe en épi) et si vous en glissez - volontairement j'espère - quelques-unes dans votre salade de mâche vous ne risquez rien d'autre que de découvrir une saveur nouvelle.

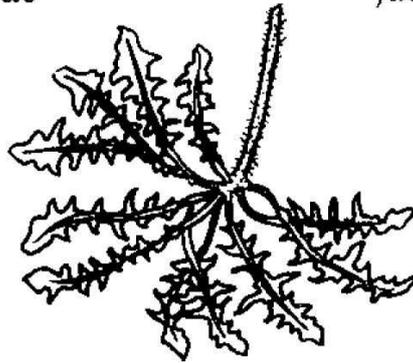
Quelle belle saison que le printemps! De retour de notre promenade, il ne vous restera plus qu'à déguster les plats délicats que vous permettront de préparer les tendres plantes que nous avons cueillies ensemble. Cuisine printanière, cuisine légère et pleine de vie. Bon appétit!

2 – ROSETTES

Un certain nombre de plantes choisissent de passer la mauvaise saison au ras du sol. Toutes leurs structures aériennes disparaissent à l'exception des feuilles qui partent du collet de la plante et s'étalent dans toutes les directions en formant une rosette. Les botanistes nomment ces plantes vivaces des « hémicryptophytes » (ce qui signifie « plantes qui se cachent à moitié »). Une fois l'hiver passé, les voici prêtes à développer leur hampe florale et à continuer leur cycle de vie. D'autres rosettes sont formées par des plantes annuelles, qui ne vivent qu'une saison. Beaucoup de rosettes forment de délicieuses salades et leur récolte au tout début du printemps était une tradition répandue dans toutes les campagnes. Quel plaisir — et quel bienfait pour l'organisme — que de manger à nouveau des crudités après la nourriture lourde de l'hiver!

Une plante vient immédiatement à l'esprit : le **pissenlit**. Qui n'a pas connu les joies de sa cueillette dès que les beaux jours sont de retour? Et le plaisir de déguster ses tendres feuilles croquantes sous la dent, accompagnées de « chapons » frottés à l'ail ou, moins diététiquement, de petits lardons? Mais le pissenlit a de nombreux cousins avec lesquels on le confond souvent. Il faut d'ailleurs bien s'y connaître pour pouvoir identifier avec une précision absolue les

plantes à l'état de rosette : même les botanistes hésitent parfois! Il faut dire que certains d'entre eux sont allés jusqu'à décrire plus de mille espèces de pissenlit.



Chondrilla

Le pissenlit appartient à la grande famille des Composées, dont la plupart des membres forment des rosettes, bien souvent comestibles. Certaines comptent parmi les meilleures salades sauvages. La palme revient selon moi à la **picridie**, petite plante annuelle fréquente au bord des chemin du Midi. Ses feuilles glabres

PISSENLIT

Taraxacum officinale

Famille des Astéracées

Picridie : *Reichardia picroides*

Chondrille : *Chondrilla juncea*

Laitue vivace : *Lactuca perennis*

Lampsrane : *Lapsana communis*

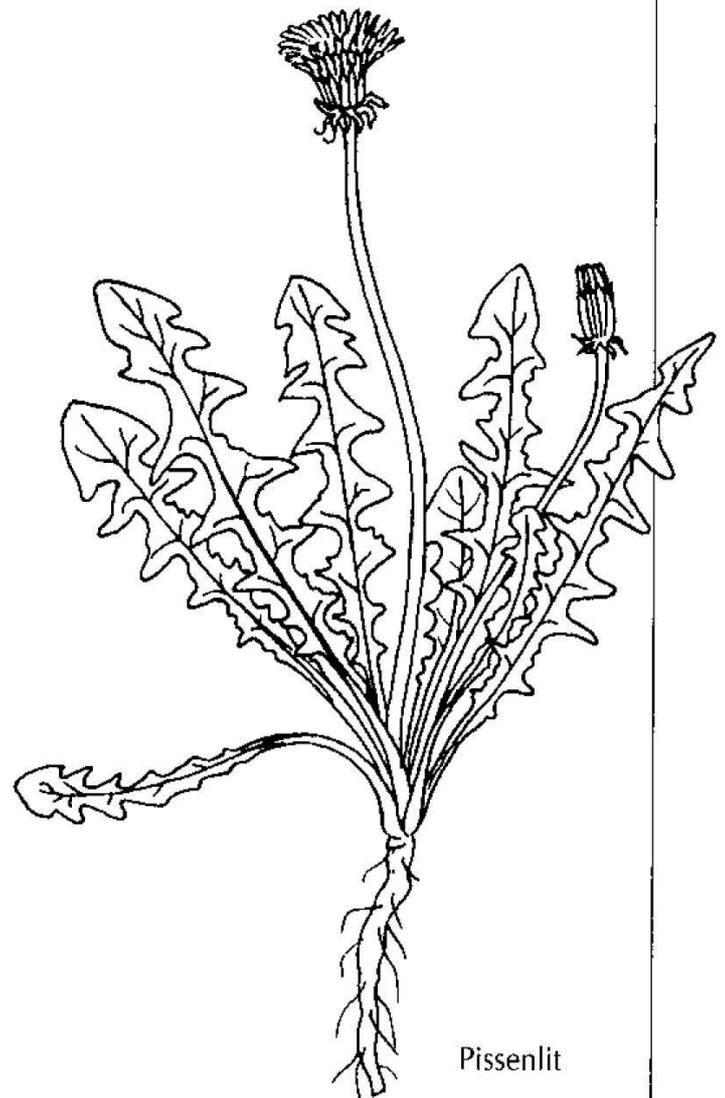
Tous ces bons légumes sauvages appartiennent à la même famille des Astéracées, ou des Composées comme on disait autrefois... Ils ont en commun - et avec encore bien d'autres plantes de la même famille - de posséder des feuilles allongées et profondément découpées, ainsi que de donner des capitules de fleurs jaunes toutes en languettes. Ce sont d'excellentes salades, que l'on peut également faire cuire.

Recette : Blinis sauvages

- Quelques jours avant de préparer les blinis, mélangez de la farine de blé et de sarrasin avec de l'eau pour obtenir une pâte liquide. Couvrez d'un linge et placez dans un endroit tiède (environ 20°C).

- Lorsque la pâte a fermenté - ce qui se reconnaît à son odeur acide et aux petites bulles qui se forment -, délayez-la avec un peu d'eau pour obtenir la consistance d'une pâte à crêpes.

- Ajoutez des pissenlits, ou une autre des plantes mentionnées, finement hachés. Salez et mélangez bien.
- Faites cuire de petites galettes dans une poêle huilée. Dégustez avec un peu de beurre ou de crème fraîche.



et glauques sont charnues, croquantes, très tendres et de saveur exquise. Et dire que son nom pro-

vient du grec *picris*, amer. Quelle injustice! La **chondrille** est presque aussi bonne. On en prépare de déli-

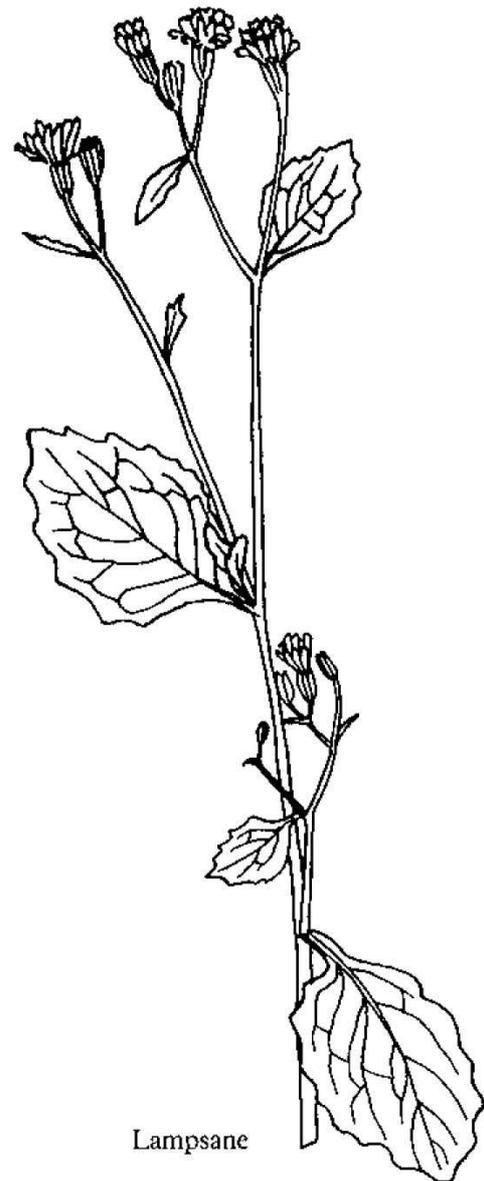
cieuses salades. C'est une plante plus élevée que la picridie (ses tiges peuvent atteindre un bon mètre de hauteur), aux feuilles moins charnues, reconnaissable à ce que la petite pousse au centre de la rosette, qui deviendra la tige, est couverte de poils rigides roses! A la floraison, au cours de l'été, les feuilles de la rosette se fanent et disparaissent.

Les différentes laitues forment aussi des rosettes. Mais la plupart du temps, leurs feuilles sont amères dès leur plus jeune âge — et le deviennent encore plus en vieillissant. Il vaut mieux ne les ajouter qu'avec parcimonie aux salades. Par contre, dans le Midi, n'hésitez pas à remplir les saladiers des feuilles de la **laitue vivace**. Elles sont tendres, croquantes et pas amères pour deux sous. C'est d'autant plus étonnant qu'elle pousse dans les lieux les plus arides et les plus caillouteux qu'elle puisse trouver : ce n'est *a priori* pas là qu'on penserait cueillir de bonnes salades.

La **lampsane**, toujours une Composée, préfère quant à elle la terre profonde et riche de nos jardins : c'est l'une de nos meilleures « mauvaises herbes ». Les feuilles de cette plante annuelle sont caractérisées par un lobe terminal beaucoup plus grand que les autres, ce qui donne à sa rosette une allure géométrique très particulière. Une fois développée, sa tige peut atteindre quatre-vingt centimètres de hauteur. Ses feuilles sont bonnes dans leur jeunesse, mais avec l'âge, l'amertume les gagne et il faut

les faire cuire à l'eau avant de pouvoir les consommer.

Quant à la **chicorée**, ses feuilles étalées en larges rosettes sont déjà un peu amères même en cette tendre saison. On la ramasse pourtant couramment en Crête, où elle est régulièrement vendue sur les marchés. Simplement cuite à l'eau et servie avec de l'huile d'olive, les grecs en font leurs délices au sortir de l'hiver, conscients des bienfaits que leur procure la chicorée. Les feuilles renfer-



Lampsane

Au printemps

ment environ 14 000 UI (Unités internationales) de provitamine A, soit environ deux fois plus que les épinards et quinze fois plus que les tomates. Et toute la plante est un excellent tonique amer, qui possède des propriétés dépuratives et une action favorable sur le foie. N'oublions pas non plus que sa

Famille des Astéracées

Chicorée : *Cichorium intybus*

Laiteron maraîcher : *Sonchus oleraceus*

Laiteron âpre : *Sonchus asper*

Laiteron des champs : *Sonchus arvensis*

Cirse potager : *Cirsium oleraceum*



Chicorée intybe



Laiteron maraîcher

racine, qui peut encore être déterrée en cette saison, est coupée en morceaux puis torréfiée pour donner un succédané du café, que l'on prépare en décoction. Sachez aussi que la chicorée sauvage devient, par forçage, l'endive. Laissée dans ses champs, elle donnera à la fin de l'été de très jolis capitules d'un bleu pâle attendrissant, posés çà et là sur les rameaux rigides.

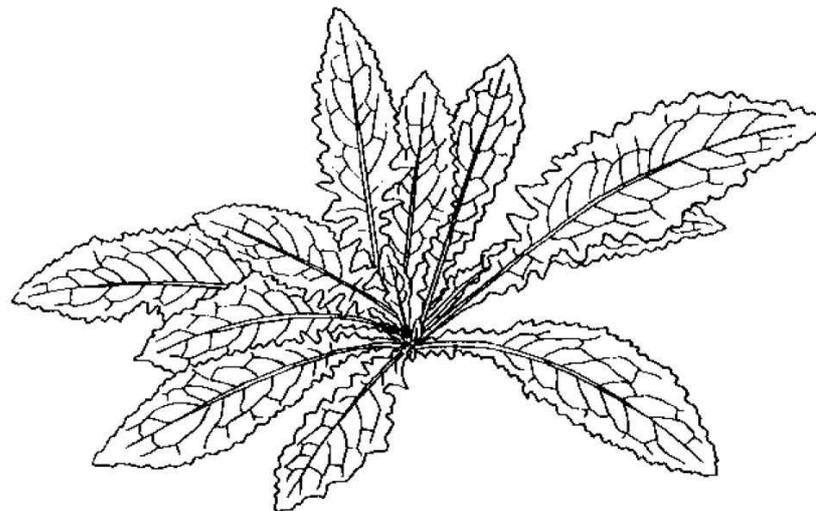
Son cousin le **laiteron** n'a peut-être pas autant de titres de gloire, mais c'est malgré tout un excellent légume sauvage. Ses rosettes sont très bonnes dans les salades, ainsi que les jeunes pousses qui se développeront par la suite sur la tige à l'aisselle des feuilles développées. Ces dernières, qui ne deviennent jamais amères, peuvent encore se faire cuire comme légumes. Trois espèces de laiteron poussent dans les jardins et dans les friches : le **laiteron maraîcher**, aux feuilles les plus opulentes, le **laiteron âpre**, dont les feuilles deviennent piquantes en vieillissant, et le **laiteron des champs**, moins fréquent.

Savez-vous qui a les plus grosses rosettes? C'est un gros chardon à fleurs jaunes, qui possède la particularité de ne pas piquer. Le **cirse potager** ne se rencontre pas dans les jardins, mais il a connu, voici longtemps, les honneurs de la culture. Il pousse en abondance dans les bois humides et au bord des eaux, où il forme parfois de belles colonies. Ses racines sont comestibles, de même que ses feuilles. Toutes jeunes, elles sont très bonnes dans les salades composées. Plus tard, ce sont de bons légumes cuits, au goût particulier, assez prononcé : le cirse potager est excellent en gratins, en tartes, ou en mélange avec d'autres légumes sauvages.

En dehors de famille des Composées, bien d'autres plantes forment des rosettes appliquées sur le sol. Nous avons déjà vu par exemple la



Laiteron des champs



Cirse potager

Au printemps

mâche et la bourse-à-pasteur, toutes deux succulentes. L'**onagre bisannuelle** n'est pas aussi bonne, il faut l'avouer, bien qu'on la nomme parfois « jambon des jardiniers ». En tous cas, ses rosettes de feuilles vertes à nervure blanche sont très régulières, de toute beauté. Mais si leur saveur n'est pas désagréable, elles ont tendance à râper quelque peu la gorge : il est nettement préférable de les faire cuire et de les servir avec une sauce blanche qui les adoucira. Ses graines aussi sont comestibles, et ses superbes fleurs jaunes décorent merveilleusement les salades. L'onagre bisannuelle est originaire d'Amérique du Nord. Elle est subspontanée le long des routes et des voies de chemin de fer, et on la cultive fréquemment dans les jardins pour la beauté de ses grandes fleurs odorantes qui s'ouvrent dans la soirée. Cette particularité lui a valu le nom de « primevère du soir ». Inconnue voici quelques années, l'onagre est devenu rapidement célèbre grâce à son huile, extraite des minuscules graines, très riche en acide gamma-linolénique, précurseur des prostaglandines indispensables à la santé.

La plupart des Crucifères forment des rosettes, et pratiquement toutes sont comestibles. A part la bourse-à-pasteur, citons la **barbarée**, que l'on rencontre fréquemment dans les endroits humides. Ses rosettes sont très jolies, formées de feuilles vert foncé, luisantes avec un lobe terminal arrondi, plus grand que les autres.

ONAGRE BISANNUELLE

Oenothera biennis Famille des
Oenothéracées

L'onagre bisannuelle est de la même famille que les épilobes que nous avons rencontrés au cours de notre précédente promenade.



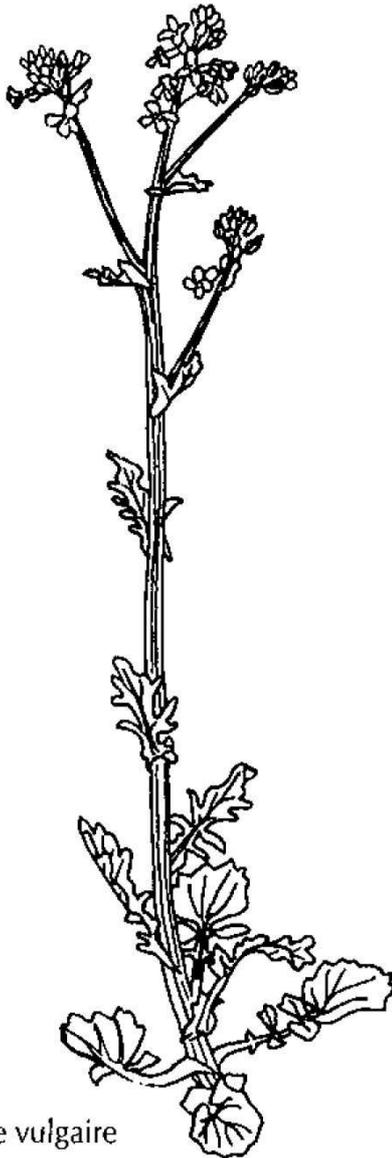
Onagre bisannuelle

Leur saveur est un peu piquante et passablement amère, mais la barbarée ajoute en tout cas une note différente aux salades. Sa cousine, la **barbarée printanière**, n'est pas amère. Moins fréquente à l'état sauvage que la barbarée vulgaire, il arrive qu'on la cultive dans les jardins sous le nom de « cresson-de-terre ».

BARBAREE

Barbarea vulgaris Famille des
Brassicacées

Barbarée printanière : *Barbarea
verna*



Barbarée vulgaire

Terminons notre promenade avec les rosettes du coquelicot. Bien qu'il passe dans l'esprit de certains pour être toxique, peut-être à cause de son latex blanchâtre, le coquelicot est absolument inoffensif et ses jeunes

feuilles étaient fréquemment ramassées pour cuire comme légume, en particulier en Languedoc et en Provence. Elles sont pourtant peu remarquables, et qui plus est velues, mais leur saveur est excellente. On a quand même bien du mal à croire qu'elles vont donner les magnifiques fleurs rouges qui ornent (ou qui ornaient ?...) nos champs de céréales.

COQUELICOT

Papaver rhoeas Famille
des Papavéracées

Quelques espèces voisines se distinguent très difficilement lorsqu'elles ne sont pas en fleurs. On peut de toutes façons les utiliser comme les coquelicots.

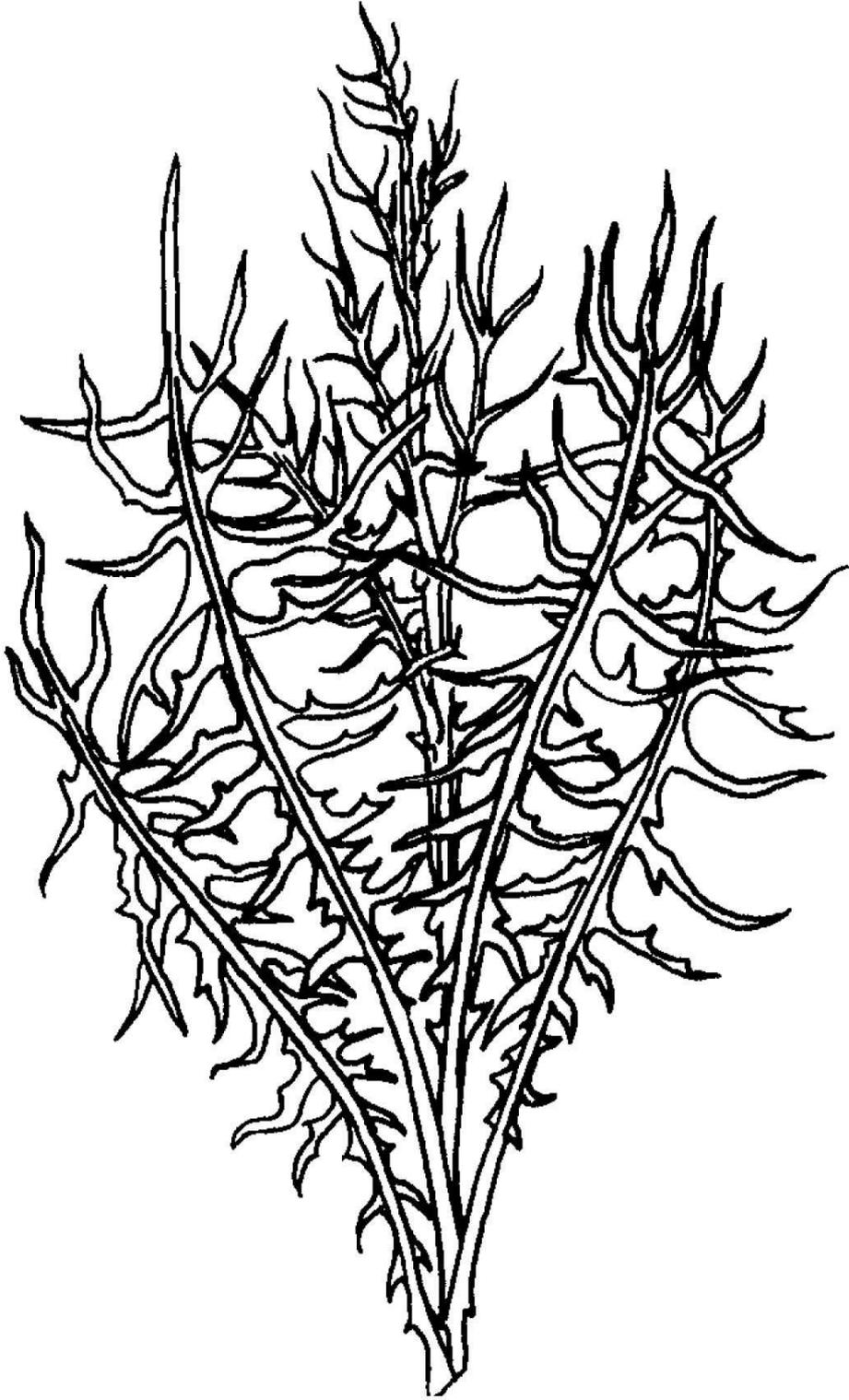
Recette :**anneau de coquelicot**

- Faites cuire à l'eau des feuilles de coquelicot et égouttez-les.
- Faites revenir des oignons, avec de l'ail et des grains de cumin (du vrai, pas du carvi...), puis ajoutez-y le coquelicot, des noix hachées, du jus de citron, quelques oeufs légèrement battus et une tasse de miettes de pain. Salez.
- Graissez un moule en anneau et saupoudrez de farine, puis versez la mixture dans le moule. Faites cuire au bain-marie à four moyen.
- Démoulez délicatement et remplissez le centre d'une purée soumise (à base d'oignon et de riz).

Au printemps

Un dernier mot : pour cueillir les rosettes, le mieux est de couper le sommet de la racine pour récolter en

entier l'ensemble de la rosette. Gardez les yeux sur le sol, et bonne « chasse ».



Laitue vivace

3 – JEUNES POUSSSES

Le printemps est la saison des jeunes pousses tendres. Il est étonnant de voir comment des plantes habituellement ligneuses et bien peu attirantes offrent alors de délicats bourgeons. Certaines sont même toxiques à l'état adulte, bien que leurs pousses soient tout à fait inoffensives. Et ces jeunes structures remplies de force vitale feront le plus grand bien à nos organismes un peu fatigués par la saison froide... Profitons-en!

Voici d'abord l'asperge, un bâton vert terminé par des écailles renflées. Ses pousses se cassent comme du verre entre les doigts : qui pourrait imaginer qu'elle va devenir dure comme du bois ? L'asperge sauvage est couramment ramassée, surtout dans le Midi où il s'agit non pas de

l'asperge officinale, que l'on cultive dans les jardins et qui pousse toute seule çà et là dans les bois, mais de l'asperge à feuilles aiguës, plus petite et plus savoureuse. Comme son nom l'indique, c'est un buisson d'épines à l'état adulte. Plus rien à voir avec la tendre asperge! Goûtez

ASPERGE SAUVAGE

Famille des Liliacées

Asperge à feuilles aiguës : *Asparagus acutifolius*

Asperge officinale : *Asparagus officinalis*

Recette :

Accompagnez les jeunes pousses crues ou cuites des sauces crémeuses dont nous avons nappé la salade de stellaire au cours de notre première promenade.



Asperge à feuilles aiguës



Asperge officinale

les jeunes pousses crues : aromatiques et légèrement amères, c'est un légume bien différent des grosses asperges cultivées, souvent blanchies par buttage et toujours servies cuites. Rien ne vous empêche d'ailleurs de faire cuire vos asperges sauvages. Dans le Midi, on a coutume d'en préparer des omelettes, mais vous pouvez bien sûr faire appel à votre imagination.

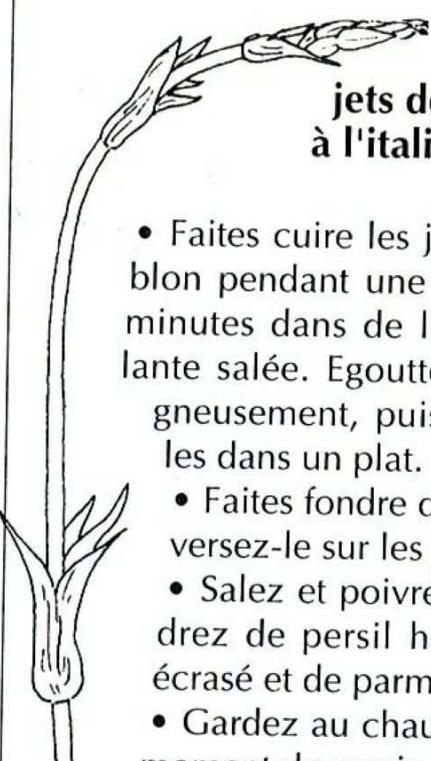
Attention, les jolies boules rouges qui décorent les buissons d'asperges officinales adultes sont toxiques. Elles contiennent des saponines qui peuvent provoquer l'hémolyse, c'est-à-dire faire éclater les globules rouges du sang! Conservons ces jolis fruits pour la décoration. Chez l'asperge à feuilles aiguës, les fruits sont noirs et moins attirants, mais tout aussi dangereux.

Voici maintenant une liane. A voir ses feuilles, on dirait de la vigne, mais d'une part elles sont opposées, et d'autre part leur toucher très rêche est bien curieux. En fait, il s'agit du **houblon**. Surtout connu pour ses cônes, qui servent à aromatiser la bière depuis le Moyen Age, le houblon présente au printemps de tendres pousses, ou « jets », que l'on consomme crues ou cuites de diverses façons. Leur saveur aromatique est si prisée que certains restaurants de luxe n'hésitent pas à proposer à prix d'or leurs « jets de houblon ».

Le houblon est très répandu dans les endroits frais et humides : bords des rivières et des fossés, lisières des

HOUBLON

Humulus lupulus Famille des Cannabacées



Recette :
jets de houblon à l'italienne

- Faites cuire les jets de houblon pendant une dizaine de minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les soigneusement, puis disposez-les dans un plat.
- Faites fondre du beurre et versez-le sur les jets.
- Salez et poivrez, saupoudrez de persil haché, d'ail écrasé et de parmesan râpé.
- Gardez au chaud jusqu'au moment de servir.

Houblon

bois, etc. On le reconnaît aisément au toucher rugueux de ses feuilles et de ses tiges. Et à la fin de l'été, les grappes de cônes qui décorent les pieds femelles sont caractéristiques. Ces cônes renferment une poussière jaune cireuse, amère et très aromatique, le lupulin, qu'il ne faudrait pas prendre pour du pollen. Ce lupulin possède des propriétés médicinales bien marquées : c'est avant tout un sédatif et un hypnotique. Les oreillers de cônes de houblon sont censés rendre le sommeil aux insomniaques. L'odeur qu'ils dégagent est en tout cas très agréable. Et bien sûr, la plante est cultivée dans les houblon-



Ficaire - *Ranunculus ficaria*



Barbarée - *Babarea vulgaris*



Fragon - *Ruscus aculeatus*



Onagre - *Oenothera biennis fl.*



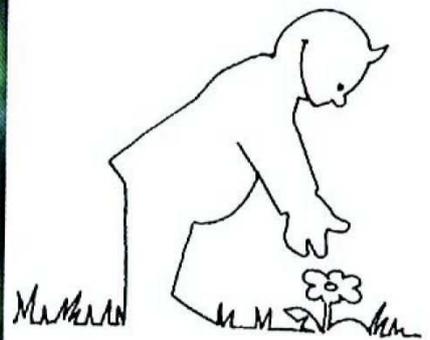
Lampsane - *Lapsana communis*



Fruit du fragon - *Ruscus aculeatus*



Houblon -
Humulus lupulus



Primevères - *Primula vulgaris*

nières, dans le Nord, en Bourgogne, en Alsace et en Belgique pour la fabrication de la bière.

Une autre liane s'enroule autour du tronc des arbres à la lisière de la forêt. Mais celle-ci est peut-être encore plus surprenante avec ses larges feuilles en forme de cœur, lisses et luisantes : on la croirait échappée tout droit d'une forêt tropicale. Ce n'est d'ailleurs pas faux car le tamier est dans nos régions le seul représentant de la famille des Dioscoréacées dont tous les autres membres poussent sous les Tropiques, le plus connu étant l'igname. Chez le tamier, une seule partie est comestible : l'extrémité des tiges au printemps. Le reste de la plante passe pour être toxique à l'état adulte, en particulier ses fruits, de jolies baies rouges et luisantes, très décoratives, qui, comme ceux de l'asperge, renferment des quantités dangereuses de saponines.

Les pousses de tamier ont une histoire : consommées depuis l'Antiquité, on les avait progressivement oubliées jusqu'à ce qu'au siècle dernier les mineurs de Decazeville et de sa région minière redécouvrent leur intérêt. Depuis, la passion des pousses de tamier, les « rispouchous » s'est propagée à tout le département du Tarn. Et chaque printemps, les habitants battent la campagne pour remplir leurs paniers de ces bonnes pousses. On les fait cuire à l'eau pour les servir ensuite avec une sauce, à moins encore une fois d'en faire des

TAMIER

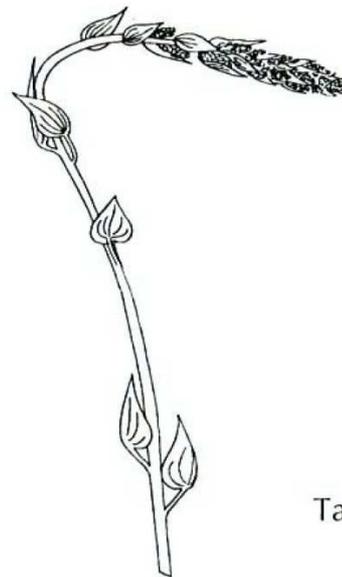
Tamus communis

Famille des
Dioscoréacées

Recette : omelette de pousses de tamier

- Faites cuire légèrement des pousses de tamier dans de l'eau bouillante salée.
- Coupez les pousses en tronçons de quelques centimètres de longueur et faites-les revenir dans une poêle.
- Battez des oeufs en omelette avec sel et poivre, et versez sur les pousses de tamier.
- Ne faites pas trop cuire si vous aimez votre omelette baveuse.

Si vous préférez les goûts plus prononcés, omettez la première opération.



Tamier

omelettes.

Dans le langage populaire, le

tamier est « l'herbe aux femmes battues ». C'est que son rhizome épais et charnu, blanc à l'intérieur, possède la propriété d'effacer les « bleus » rien qu'en le frottant dessus. L'effet est surprenant, mais bien réel. On vend aussi le tamier pour alléger, par frictions, les douleurs des rhumatismes.

Au creux des bois pousse une jolie plante très décorative, au feuillage terriblement piquant. C'est le **fragon épineux** ou petit houx, de la même famille que l'asperge, le lis ou le muguet, les Liliacées. Il est vraiment surprenant d'apprendre qu'une

plante d'aspect aussi peu engageant ait quelque chose de comestible. Et pourtant, si nous fouillons bien entre les tiges de la plante, qui persistent tout l'hiver, il nous arrivera de découvrir quelques jeunes pousses violet foncé, terminées par des écailles plus claires, que l'on pourra facilement casser entre les doigts. Elles sont aromatiques et amères et il est nettement préférable de les faire cuire.

Là aussi, les jolis fruits rouges du fragon sont toxiques, toujours à cause de leur teneur en saponines.

FRAGON EPINEUX

Ruscus aculeatus Famille des
Liliacées

FOUGERE AIGLE

Pteridium aquilinum Famille
des Polypodiacées

EPILOBE EN EPI

Epilobium angustifolium Famille des
Oenothéracées

Voici quelques **recettes de sauces** pour accommoder les pousses de ces différentes plantes:

- Au bleu: écrasez du bleu d'Auvergne ou du Roquefort avec un peu de vinaigre et d'huile d'olive, plus un yaourt, pour en faire une crème onctueuse.

- Béarnaise: faites cuire des échalottes et de l'estragon hachés avec du vinaigre. Une fois refroidi, ajoutez-y un jaune d'œuf et un peu de farine délayés à part. Placez au bain-marie, salez et incorporez du beurre fondu en remuant bien. La sauce prend en refroidissant.

- Aux olives: dénoyautez des olives noires et mettez-les dans un mixer avec de l'ail, un jus de citron, de l'huile d'olive et un peu de thym. Mixez. Délayez avec de l'eau si la sauce est trop épaisse.

- Pesto: placez dans un mixer des feuilles fraîches de basilic, des noix ou des pignons, de l'ail et de l'huile d'olive. Salez, mixez.

- Crème de cerfeuil: mélangez de l'huile de noix avec un jus de citron, du cerfeuil finement haché, du sel, du poivre et de la crème fraîche pour lier le tout.

Une précision botanique : ce que l'on prend pour les feuilles de la plante sont en réalité de petits rameaux aplatis et terminés en pointe, nommés « cladodes ». Ils portent au centre de leur face supérieure de minuscules fleurs à six pétales, ressemblant en petit à des fleurs de lis. C'est là aussi que sont attachées les boules rouges de ses fruits, d'un merveilleux effet décoratif sur le vert foncé du feuillage.

Bien d'autres plantes nous proposent leurs jeunes pousses en cette saison printanière. Mais nous en retrouverons la plupart lorsque leurs feuilles se seront développées. L'armoise par contre est nettement meilleure en ce moment. L'extrémité de ses tiges rougeâtres forme de grosses pousses feuillées, vert sombre sur une face et blanches cotonneuses sur l'autre. L'extrémité des tiges, pelée, se grignote telle quelle ou s'ajoute, crue, aux salades. Elles sont juteuses et croquantes, avec un étonnant goût d'artichaut. Au Japon, les jeunes feuilles sont cuites à l'eau et mangées avec des graines de sésame grillées et de la sauce de soja. On s'en sert aussi pour aromatiser et colorer les boulettes de riz gluant. Pour pouvoir en disposer toute l'année, les jeunes feuilles sont blanchies à l'eau bouillante puis séchées à l'ombre et enfin au soleil.

L'armoise renferme une huile essentielle et un principe amer. Elle stimule et régularise les menstruations, aide à l'excrétion de la bile et



facilite la digestion. En raison de ses emplois en gynécologie, qui remontent à l'Antiquité, on l'avait dédiée à Artemisia Illythis, reine de Carie. Ce sont surtout les sommités fleuries, très amères, que l'on emploie médicalement.

Quittons un instant le monde des plantes à fleurs pour aller à la rencontre des **fougères**. Les jeunes pousses de différentes espèces sont

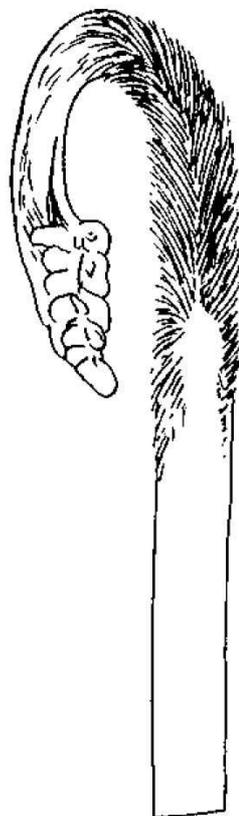
comestibles lorsqu'elles sont encore très tendres. Elles sont caractéristiquement enroulées sur elles-mêmes en forme de crosse. Au Canada, on les nomme « violons ». Mais seule la **fougère aigle** est suffisamment répandue pour qu'on puisse se permettre de cueillir ses pousses. Les autres espèces doivent être protégées. Les « cresses » de fougère aigle se font cuire à l'eau, pas trop longtemps pour éviter qu'elles ne se ramolissent à l'excès, puis se servent avec une sauce. Il arrive qu'elles dégagent en cuisant une forte odeur d'amande amère, et qu'elles soient elles-mêmes amères au goût. En ce cas, il faudra les jeter car elles contiennent de l'acide cyanhydrique ou prussique, poison violent. Mais en général, il n'y a pas de problème.

La fougère aigle est la plus grande de nos espèces indigènes. Elle se déploie en forme d'aile finement découpée jusqu'à parfois près de deux mètres de hauteur dans les sols les plus riches. Elle affectionne les bois et les landes des terrains siliceux où elle forme souvent de grandes colonies. Les collines prépyrénéennes du Pays basque par exemple sont couvertes de champs de fougère aigle sur des dizaines de kilomètres carrés. Cela en représente des jeunes pousses!

Encore un peu plus haut et nous voici en montagne. C'est là que croît l'**épilobe en épi**, dont la magnifique floraison rose-violacé égaye les bords des chemins. Mais il est trop tôt pour

cela : les colonies d'épilobes ne sont encore qu'en feuilles. C'est le bon moment pour cueillir délicatement entre le pouce et l'index le sommet feuillé des tiges. Ces jeunes pousses serviront entre autres à faire de délicieux gratins. Leur saveur est très agréable et, avantage indéniable, on peut les ramasser en grande abondance.

Bien d'autres jeunes pousses pourraient être ramassées : d'une façon générale, toutes les plantes dont les feuilles sont consommables sont encore meilleures à l'état de jeunes pousses. La liste est longue. Réjouissons-nous!



Fougère aigle

ÉTÉ

4 - LÉGUMES SAUVAGES DE L'ÉTÉ

L'été approche à grands pas! Il nous promet la chaleur... et les délicieux légumes que dame Nature se charge de faire pousser. Si certaines pousses printanières ont un peu trop grandi, si quelques fleurs se sont déjà fanées, le moment de manquer n'est pas encore venu. Livrons-nous cet été aux plaisirs méconnus de la gastronomie sauvage...

Il n'y a pas à aller bien loin pour trouver notre pitance : le jardin luxuriant où le sarcloir s'est montré discret, le champ épargné par les herbicides (il en existerait encore...), la friche si dédaignée recèlent des trésors. Pour qui sait les voir, car c'est de « mauvaises herbes » que je vais vous parler.

Voici d'abord une plante au nom curieux, le **chénopode blanc**. Il rappelle en fait, par le truchement de la langue grecque, que la feuille de ce bon végétal affecte la forme d'une patte d'oie. Mais elle



Angélique
sylvestre

est bien meilleure : tendre et de saveur douce, cette herbe si commune est l'un de nos légumes sauvages les plus remarquables. Crue, elle fournit de délicieuses salades. Cuite, elle connaît tous les usages des épinards : gratins, soufflés, gougères farcies. Notons d'ailleurs que l'épinard est un proche cousin de notre chénopode, que l'on nomme aussi « épinard sauvage ». Le goût du chénopode blanc est, je trouve, plus délicat et il n'est à mon sens de meilleure façon de le déguster qu'en le cuisant

CHÉNOPODE BLANC

Chenopodium album Famille des
Chénopodiacées

Recette : Gougères farcies

- Préparez des gougères en pâte à chou :
 - Faites fondre du beurre dans un peu d'eau et dès que le mélange entre en ébullition, jetez-y d'un seul coup de la farine. Remuez vigoureusement pour dessécher la pâte, qui se détache bientôt des parois.
 - Ajoutez un à un quelques oeufs entiers, en les incorporant bien à la pâte. Ajoutez un peu de fromage, mélangez et formez sur une plaque des boules de taille moyenne. Faites cuire à four chaud sur une plaque.
- Mettez à cuire à la vapeur une grande quantité de feuilles de chénopode blanc et mélangez-les à une béchamel épaisse.
- Lorsque les gougères sont cuites et bien gonflées, découpez-en délicatement la base et remplissez l'intérieur avec le légume en sauce. Replacez le fond et disposez les gougères farcies sur la plaque. Saupoudrez de fromage râpé et faites gratiner.



Chénopode blanc

légèrement à la vapeur pour le servir arrosé d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron.

Ne trouvez-vous pas injuste que l'on traite cette bonne plante de

« mauvaise herbe »? Il n'en a d'ailleurs pas toujours été ainsi puisque nos ancêtres appréciaient le chénopode blanc à sa juste valeur : on a retrouvé ses graines dans des

restes de cuisine datant de l'époque néolithique. Elles sont fréquentes dans les villages de l'âge du fer entourant les lacs suisses. Elles étaient très probablement cuites en gruau, comme le sont encore aujourd'hui dans les Andes celles d'un de ses cousins, le Quinoa, un chénopode sud-américain que les Incas appréciaient déjà.

Mais comment reconnaître le chénopode blanc parmi les nombreuses adventices de nos cultures ? Signalons tout d'abord qu'il est omnipré-

sent : ses graines sont produites en quantités impressionnantes et leur durée germinative peut aller jusqu'à cinquante ans ! Dès qu'une terre est remuée, elles ne tardent pas à produire de délicates pousses qui au cours de l'été peuvent devenir de belles plantes de plus d'un mètre de hauteur. Ses tiges rameuses portent de nombreuses feuilles, tendres et un peu charnues, vert foncé sur la face supérieure et plus pâles en dessous. Les rameaux sont terminés par des grappes de minuscules fleurs ver-

MAUVE

Famille des Malvacées

Mauve sylvestre : *Malva sylvestris*

Mauve à petites fleurs : *Malva parviflora*

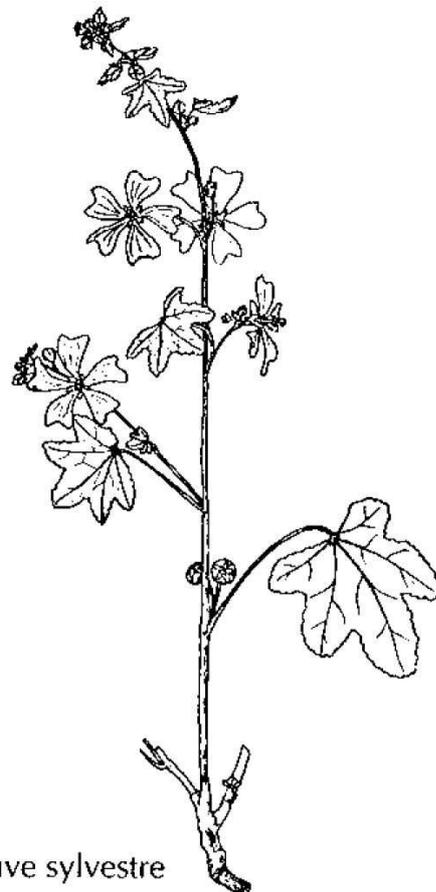
Mauve à feuilles rondes : *Malva pusilla* (= *M. rotundifolia*)

Mauve alcée : *Malva alcea*

Mauve musquée : *Malva moschata*

Recette : fondue végétale

- Dans une poêle à fond épais, faites rissoler des oignons hachés avec de l'huile d'olive.
- Ajoutez des feuilles de mauve finement coupées et remuez bien.
- Laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que les feuilles soient réduites en purée. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
- Faites revenir dans du beurre de l'ail, du cumin et du coriandre écrasés.



Mauve sylvestre

- Versez dans la purée de mauve et disposez le plat au milieu des convives.

dâtres - on a parfois du mal à croire qu'il s'agisse de fleurs... Chacune donne naissance à une petite graine noire, luisante et aplatie. Avec l'habitude, on reconnaîtra facilement le chénopode blanc à son aspect bien particulier, mais il est bon de savoir que le toucher permet de l'identifier sans le moindre doute : le revers des feuilles, surtout vers le sommet de la plante et en particulier lorsqu'elle est jeune, est couvert d'une poudre farineuse donnant au toucher une sensation d'humidité caractéristique. Il s'agit en fait de poils globuleux se détachant facilement. D'autres espèces de chénopode voisines de notre plante procurent la même sensation lorsqu'on passe la main sur le revers de leurs feuilles, en particulier le chénopode bon-henri, que nous rencontrerons lors de nos excursions en montagne. Toutes ces plantes se préparent et se consomment comme le chénopode blanc.

La mauve aime aussi les terres en friche, les lieux cultivés, les bords des chemins et d'une façon générale tous les endroits où la terre a été remuée. Il en existe d'ailleurs plusieurs espèces — toutes aussi bonnes pour notre propos. Nous commencerons par nous arrêter devant la mauve sylvestre aux belles fleurs... mauves, la plus productive de ces plantes dans nos régions. Ses petites feuilles fraîchement écloses, d'un beau vert clair, sont tendres, tendres... On dirait qu'elles fondent dans la bouche. C'est qu'en fait elles renferment de grandes quantités d'un

mucilage, substance adoucissante qui leur confère la vertu de calmer les irritations, tant internes qu'externes. Nous allons donc nous soigner tout en consommant les douces salades de feuilles de mauve, joliment décorées de leurs fleurs.

Les anciens, en particulier les romains, aimaient à manger les feuilles de mauve cuites en légumes, qui passaient pour un légume très sain. La coutume s'en est maintenue jusqu'à nos jours. On en prépare, entre autres plats délicieux, une soupe épaisse équivalente de la « molokhia » égyptienne : dans le plat situé au milieu des convives, chacun trempe un morceau de pain. Voici une véritable « fondue végétale », pleine de surprises et d'amusements.

Contrairement à ce que son nom pourrait laisser à supposer, la mauve sylvestre ne pousse pas dans les forêts (les botanistes ont parfois de bien curieuses notions car si la mauve sylvestre se rencontre occasionnellement en ville, la benoîte urbaine quant à elle, ne croît que dans les bois...).

Lorsqu'elle peut se développer convenablement, c'est une belle plante de plus d'un mètre de hauteur, à l'abondant feuillage vert foncé, luisant. Chaque feuille, portée par un long pétiole, possède une forme arrondie avec plusieurs lobes plus ou moins profonds et présente souvent à la base une petite tache pourpre. Sa floraison est splendide : chaque plante est un buisson couvert de grandes fleurs à cinq pétales mauves

striés de rose foncé. Les stries indiquent aux abeilles la direction des nectaires situés à la base de la colonne que forment les nombreuses étamines soudées entre elles. Cette colonne staminale est caractéristique de la famille des Malvacées : on la retrouve chez les fleurs de la guimauve, des hibiscus, de la rose trémière et du coton, toutes des cousines de notre mauve sylvestre.

Il nous arrivera sûrement de rencontrer aussi d'autres mauves : la **mauve à petites fleurs** et la **mauve à feuilles rondes**, dont les fleurs blanches sont beaucoup plus petites que celles de la mauve sylvestre; la **mauve alcée** et la **mauve musquée**, assez grandes plantes aux feuilles découpées et aux belles fleurs rose pâle.

Mais il commence à faire chaud : cherchons un peu l'abri des bois. Voici en lisière, au bord d'un fossé humide, une colonie de plantes aux larges feuilles qui pourraient nourrir un régiment vu leur taille et leur abondance! Réjouissez-vous, il s'agit de la **consoude**, un excellent végétal oublié qui revient à l'honneur. Il figure aujourd'hui en bonne place dans les nouveaux jardins américains, et l'Europe le redécouvre.

Chez nous, la consoude croît toute seule, et sa récolte est rapide car les feuilles sont, bien qu'un peu rêches, faciles à cueillir. Les plus jeunes ajouteront une note toute personnelle aux salades composées. Quant aux plus anciennes, il n'en est de meilleur usage que ces moelleux « filets de

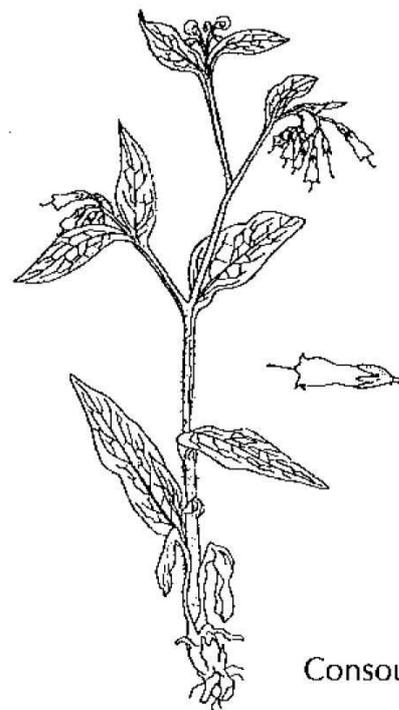
CONSOUDE

Symphytum officinale

Famille des Boraginacées

Recette : filets de consoude

- Préparez une pâte à frire assez liquide avec de la farine, du sel et de l'eau.
- Collez deux par deux de belles feuilles de consoude, dos à dos, en appuyant avec la main ou un rouleau à pâtisserie (ou une bouteille) pour qu'elles adhèrent bien ensemble.
- Trempez les feuilles dans la pâte puis déposez-les dans une poêle graissée très chaude. Faites dorer des deux côtés et dégustez chaud avec un filet de citron.



Consoude

consoude », dont la saveur rappelle de façon surprenante celle de la sole !

Quelle extraordinaire plante que la consoude ! En plus de ses qualités gustatives, sur lesquelles tout le monde s'accorde, elle possède d'importantes vertus diététiques. Ses feuilles renferment environ 5 % de protéines (en poids frais, près de 30 % en poids sec) équilibrées en acides aminés, c'est-à-dire de valeur équivalente, aux protéines animales, supérieures même à celles de la viande ! Et sa productivité est énorme : d'après des essais réalisés en Grande-Bretagne, un hectare de consoude peut produire environ 8 fois plus de protéines que la même surface plantée en céréales et 50 fois plus que si l'on y élevait du bétail pour la viande ! Peut-être y aurait-il quelque chose à creuser par là...

D'autre part, la consoude renferme de la vitamine B 12, que l'on prétendait autrefois absente du règne végétal et dont on pouvait, théoriquement, craindre la carence chez les adeptes d'un régime végétarien strict, ou « végétalien ». Bonne nouvelle donc pour ceux qui désirent limiter leur consommation de produits animaux.

Et si la consoude était facile à reconnaître, ce serait vraiment un don des dieux ! Son aspect est caractéristique, avec ses larges feuilles pointues, longuement pétiolées, et ses hampes florales portant à 80 cm ou plus au-dessus du sol des grappes denses de fleurs en forme de cloche allongée de couleur variable :

blanche, jaunâtre, rose, violette... Les grappes sont recourbées sur elles-mêmes pour former une « cyme scorpioïde », inflorescence « en queue de scorpion » caractéristique des Boraginacées : on la retrouvera chez le myosotis par exemple. C'est encore par le toucher que l'on identifiera la consoude avec la plus grande certitude : ses feuilles et ses tiges sont couvertes de poils courts et raides donnant à celui qui la touche l'impression de caresser une joue mal rasée...

Cette sensation doit toujours être présente lorsque l'on cueille les feuilles de consoude : soyez sur vos gardes si vous avez à faire à de douces feuilles couvertes de poils soyeux. Il s'agit probablement de la mortelle digitale ! Si la confusion s'évite facilement quand les plantes sont en fleurs (la digitale, que l'on nomme aussi « gant Notre-Dame », possède de grandes fleurs pourpres en forme de doigt de gant), elle est plus difficile au printemps, avant que les hampes florales ne se soient développées. Et il est arrivé que des gens préparent au lieu de filets de consoude des « filets de digitale » qui auraient pu les libérer de tous leurs soucis terrestres s'ils n'avaient été prévenus à temps de leur erreur ! Alors, commencez peut-être par ramasser la consoude au cours de l'été.

Ne quittons pas la fraîcheur des bois sans avoir grignoté quelques feuilles d'angélique, fortes et parfume-

ANGÉLIQUE*Angelica sylvestris*

Famille des Apiacées

Archangélique ou Angélique officinale : *Angelica archangelica*

Recette : tiges d'angélique confites

- Coupez des tiges encore tendres et coupez-les en tronçons d'une dizaine de centimètres.
- Faites-les cuire environ une demi-heure à l'eau bouillante, puis égouttez-les.
- Placez les tiges dans une casserole et recouvrez-les de sucre. Faites cuire à feu vif. Lorsque le mélange commence à épaissir, baissez le feu et remuez constamment, jusqu'à ce que le sucre cristallise.
- Dès qu'il commence à refondre, retirez du feu et versez les tiges confites sur un plat pour qu'elles refroidissent. Conservez dans des bocaux fermés.

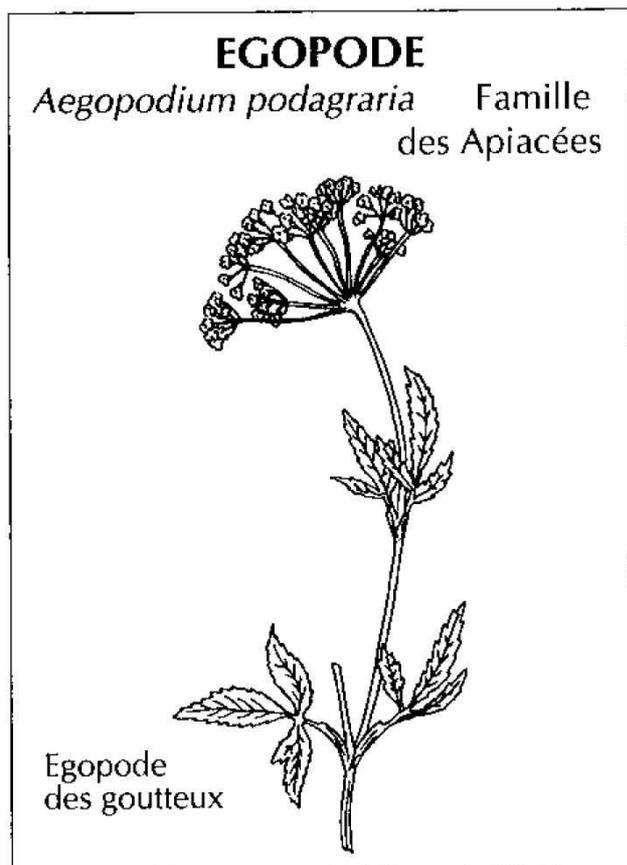


Angélique sylvestre

mées. Cette plante splendide aux grandes feuilles découpées aromatisé de manière affirmée les salades, les soupes, les légumes, et même pourquoi pas les salades de fruits. On utilisera au choix les feuilles ciselées, les jeunes tiges encore bien tendres après les avoir pelées et coupées en rondelles, ou les semences. Mais surtout, l'angélique communique à toute confiture un goût « sauvage » qui la transfigure. A essayer avec les fruits

du verger, ou les intrigantes baies sauvages qui seront l'un de nos prochains propos. Semences et racines parfument agréablement les liqueurs... qui acquièrent par la même occasion des qualités médicinales. Une bonne façon de joindre l'utile à l'agréable!

L'angélique est la « plante des anges » à cause de ses innombrables vertus : elle aide la digestion, combat les flatulences, tonifie l'organisme et

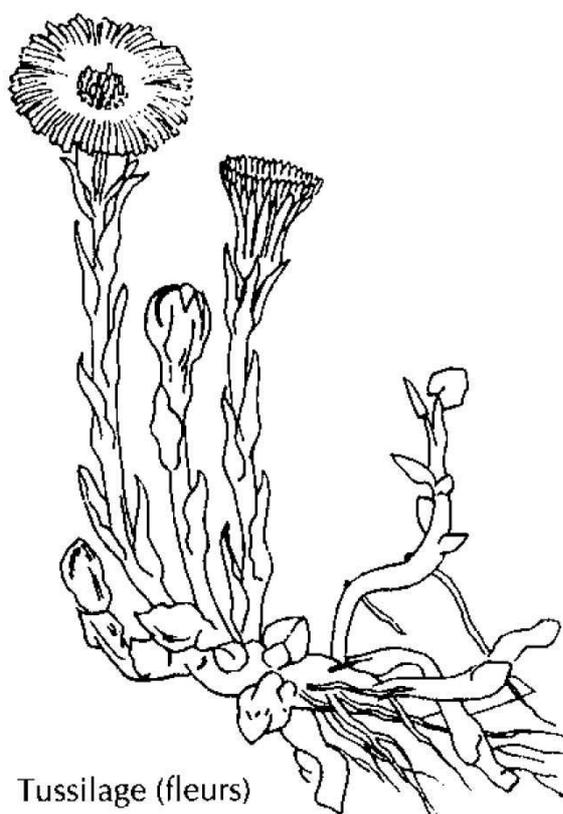


sa racine mâchée telle quelle ou prise en décoction combat à merveille gripes et rhumes. Tout ceci est dû à une huile essentielle jaunâtre d'odeur exquise mais de saveur brûlante qui sourd dès que l'on coupe la racine. Dans le nord de l'Europe il existe une cousine de notre plante, plus grande dans toutes ses parties, qui a même accédé au titre d'« archangélique » tant son parfum est agréable. C'est la plante dont la tige fournit les « bâtons d'angélique » confits dont on décore les cakes. On la cultive parfois dans les jardins, et la région de Niort s'est fait une spécialité de sa culture commerciale.

Notre espèce indigène est l'angélique sylvestre. Elle pousse dans les bois frais et les fossés. C'est une Umbellifère de belle venue, dont la

tige unique, souvent rougeâtre, porte de grandes feuilles divisées en nombreuses folioles aiguës, d'un vert foncé. La base très élargie des pétioles enveloppe caractéristiquement les jeunes inflorescences. Les ombelles hémisphériques sont blanches ou d'un joli rose vineux. Chaque fleur donne naissance à un fruit ailé, très aromatique lorsqu'on l'écrase entre les doigts. L'angélique est glabre dans toutes ses parties.

A la même famille que l'angélique appartient une plante au nom curieux : l'égopode des goutteux. Il paraît qu'autrefois sa décoction passait pour soigner la goutte, cette douloureuse maladie provenant d'une accumulation d'acide urique dans les tissus. C'est en tous cas un excellent légume sauvage, de saveur fine et aromatique. Ses toutes jeunes feuilles, fri-



TUSSILAGE*Tussilago farfara*

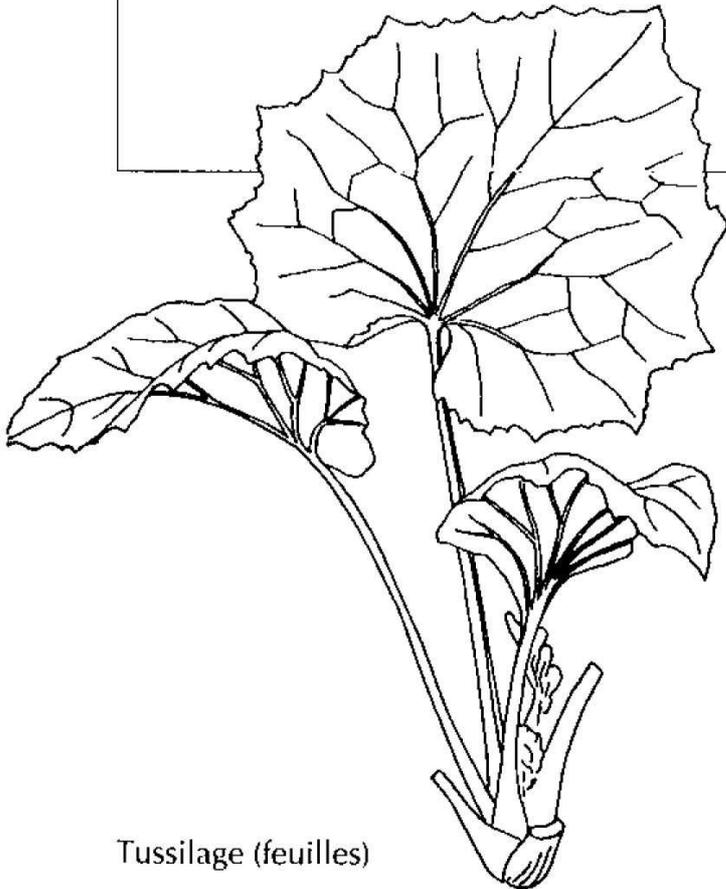
Famille des Astéracées

**Recette :
beignets de tussilage**

- Cueillez les feuilles de tussilage en leur laissant leur pétiole pour pouvoir les tenir facilement. Nettoyez-les soigneusement car, vu leur habitat, elles sont souvent terreuses.
- Préparez une pâte à frire avec de la farine, de l'eau et du sel. Trempez-y les feuilles, puis faites frire des deux côtés dans une poêle copieusement remplie d'huile ou de graisse végétale bien chaude.
- Posez rapidement sur un papier absorbant et dégustez chaud.

Recette : papet sauvage

- Faites cuire à l'eau des feuilles de tussilage hachées. En ce qui concerne les quantités, sachez qu'elles réduisent peu.
- Dans une casserole, faites revenir à l'huile d'olive des oignons.
- Faites cuire à part, à l'eau, des pommes-de-terre coupées en morceaux.
- Une fois que les pommes-de-terre et le tussilage sont bien cuits (il doit être très tendre), ajoutez-les aux oignons. Versez quelques verres de vin blanc ou de vinaigre, salez et poivrez, remuez puis laissez cuire encore quelque temps à feu doux pour que le mélange « fonde » bien.
- Dégustez chaud ou froid.



Tussilage (feuilles)

pées et comme vernissées, sont ajoutées aux salades, tandis que ses feuilles développées font de très bons légumes cuits.

L'égo-pode aime les sous-bois frais... et les jardins qu'il envahit grâce à ses rhizomes traçants. Il est donc doublement intéressant de l'utiliser: pour se nourrir agréablement tout en désherbant! L'égo-pode se reconnaît facilement à ses feuilles deux fois divisées en trois parties, et à son pétiole à section caractéristique, en forme de « U » en dessus et de « V » en dessous.

OSEILLE

Rumex acetosa

Famille des Polygonacées

CRESSON

Nasturtium aquaticum

Famille des Brassicacées

VÉRONIQUE BECCABUNGA

Veronica beccabunga

Famille des Scrophulariacées

Recette : choucroute de cresson

- Hachez grossièrement le cresson, tiges, feuilles et inflorescences et placez-les dans un bocal de verre en les tassant bien pour arriver à deux ou trois centimètres en-dessous du bord.

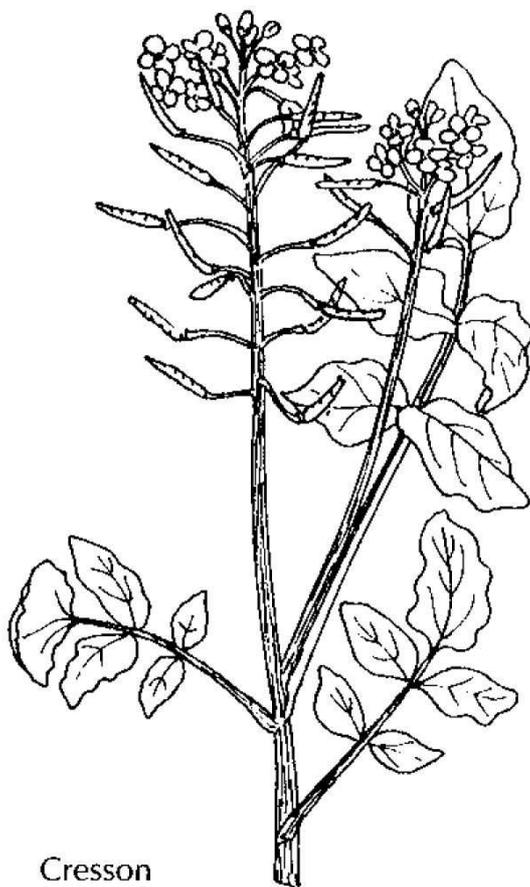
- Déposez sur le cresson une cuillerée à café de sel, et versez en plusieurs fois de l'eau bouillante pour le recouvrir d'environ un centimètre. Tassez de nouveau pour que l'eau pénètre partout.

- Fermez le bocal et placez-le pendant trois semaines dans un endroit tiède (environ 20°C).

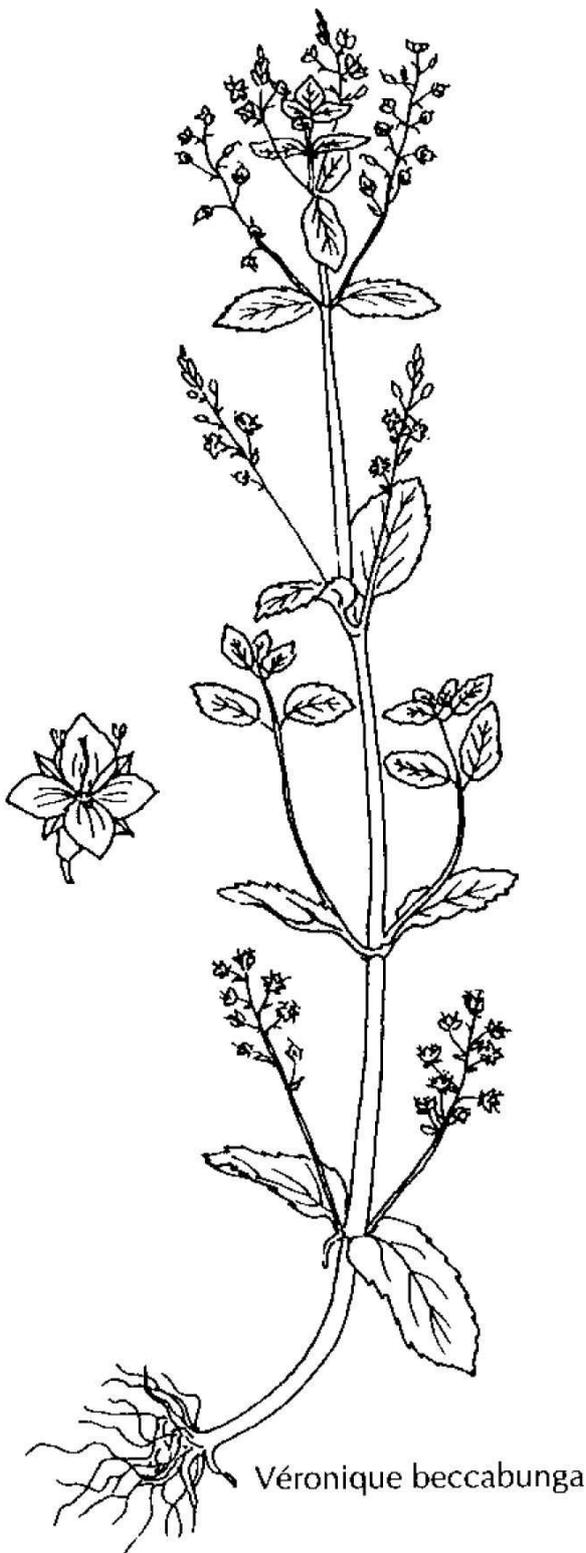
Cette choucroute acidulée peut se déguster crue, en salade, ou se faire cuire. On peut la préparer avec toutes sortes d'autres légumes sauvages. Il s'agit d'une lacto-fermentation.

Il est important que les plantes soient entièrement recouvertes d'eau, sans quoi tout le contenu du bocal risque de pourrir. On peut si c'est nécessaire poser par-dessus un linge maintenu en place par des cailloux non calcaires.

Ne vous inquiétez pas si les bocaux coulent au début de la fermentation, c'est normal. Pensez à mettre des journaux dessous.



Cresson



Les terres remuées argileuses et compactes, où l'on ne penserait pas que puisse pousser quoi que ce soit, se couvrent par endroits d'un manteau vert formé de nombreuses

feuilles sortant directement de terre. Exactement aux mêmes endroits poussaient dès la fin de l'hiver une multitude de jolis capitules de fleurs jaunes portés chacun sur une courte tige écaillée. C'est le tussilage, autrefois nommé « filius ante patrem » à cause de son mode de vie un peu anormal, puisque ses fleurs paraissent avant ses feuilles.

Les fleurs de tussilage s'ajoutent crues aux salades, qu'elles peuvent décorer dès le mois de février, ou se font revenir à la poêle dans un peu de beurre : je leur trouve ainsi un goût particulièrement agréable. Les feuilles sont épaisses, vert clair par-dessus et recouvertes d'un duvet blanchâtre par-dessous. Leur texture caoutchouteuse ne permet de les manger crues que lorsqu'elles sont vraiment toutes jeunes. Par contre, le tussilage est un très bon légume. On en prépare en particulier de délicieux beignets et un « papet sauvage » nourrissant.

Le tussilage est aussi une plante médicinale appréciable, puisque ses fleurs et ses feuilles, riches en résines et en substances balsamiques, possèdent d'indéniables vertus expectorantes, utiles dans les rhumes et les irritations des voies respiratoires. De là vient d'ailleurs son nom, du latin *tussis agere*, chasser la toux.

Les plantes estivales seraient encore nombreuses. L'oseille aux feuilles acides, dont on prépare de si bonnes soupes ou de délicats accompagnements pour les poissons, est au mieux de sa forme. Tandis que dans

les eaux courantes, le **cresson** flotte tranquillement. Faites-le cuire sans arrière-pensée en soupes ou comme légume savoureux, mais méfiez-vous si vous désirez le consommer cru. Car il peut être l'hôte de la redoutable douve du foie, un parasite des ruminants, qui peut provoquer de graves troubles chez l'être humain. Il faut donc s'assurer de façon absolument certaine qu'aucune vache ni aucun mouton ne broute ou n'a récemment brouté en amont de l'endroit où pousse le cresson. En cas de doute, il n'y a pas trente-six solutions: il faut faire cuire la plante pour détruire le parasite.

C'est pour cela que la cueillette de

la **véronique beccabunga** est souvent délicate. Parfois nommée « cresson-de-cheval », bien que n'étant pas du tout parente du cresson, elle partage avec ce dernier l'habitat aquatique. Sa saveur légèrement piquante et amère en fait une plante intéressante à ajouter crue aux salades. Cuite par contre, elle ne vaut pas grand chose... Alors, soyez circonspects!

L'été s'est montré généreux. Suivant les lieux, la variété s'est peut-être un peu réduite depuis le printemps, mais l'abondance est toujours là. Il ne manque que le dessert. Patience, l'automne et ses fruits sauvages ne vont pas tarder à venir.



5 - DES FLEURS DANS NOS ASSIETTES

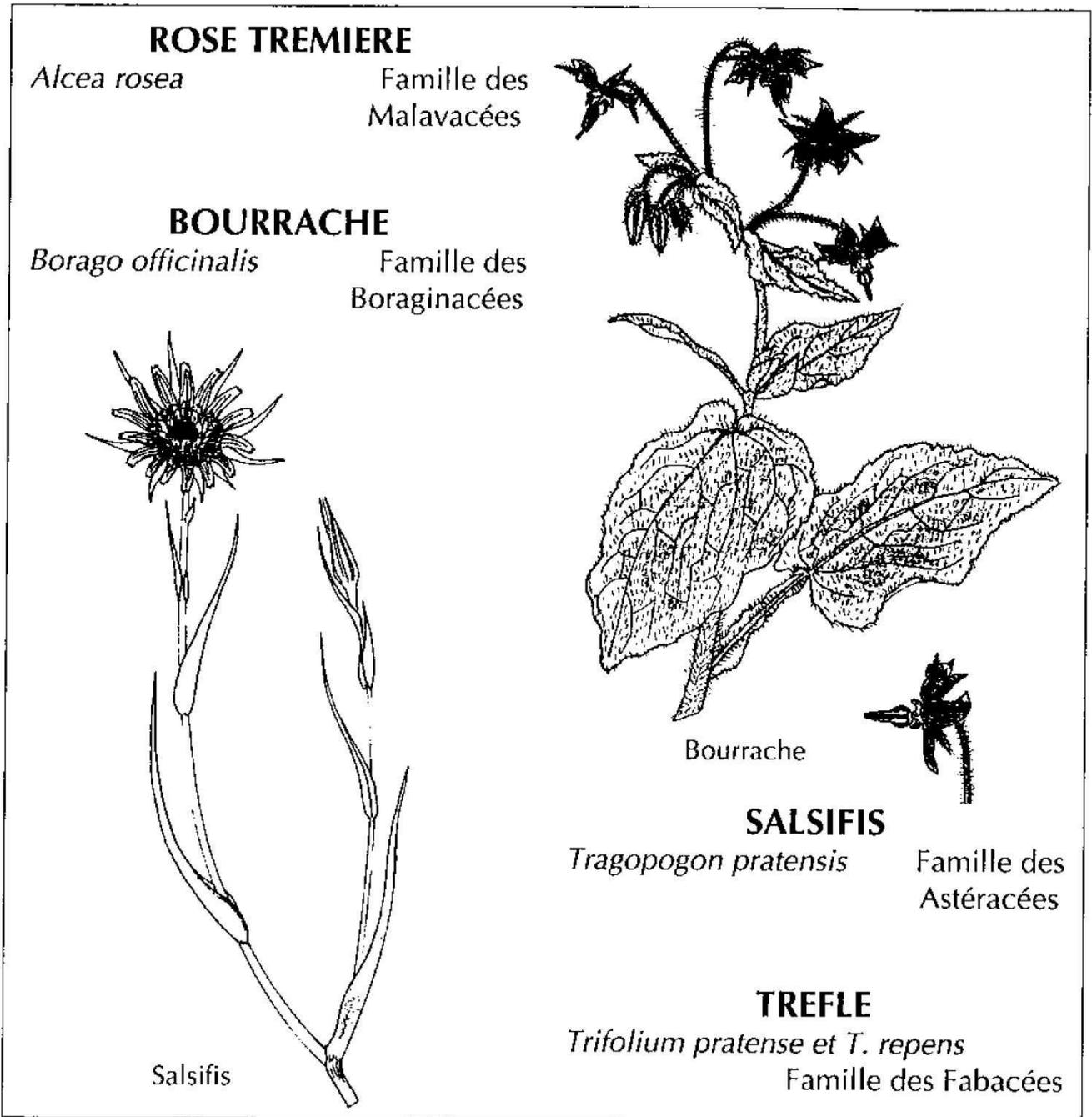
Voilà encore une drôle d'idée ! Déjà, vouloir nous faire manger ces herbes, bonnes et « mauvaises », qui poussent toutes seules, passe encore : ce sont toujours des légumes (feuilles ou racines) analogues à ceux que nous cultivons. Mais des fleurs dont on pourrait faire de si beaux bouquets ! Et pourquoi pas ? On décore bien les salades de fleurs de capucine, à la fois décoratives et condimentaires. Quant aux choux-fleurs et aux brocolis, ce ne sont que les inflorescences hypertrophiées de choux cultivés. Et tout le monde connaît les beignets de fleurs d'acacias ou de courgettes ainsi que l'inimitable confiture de fleurs de rose. Laissez-moi vous emmener à la découverte de quelques-unes des fleurs comestibles que nous offre la nature.

Dès le printemps, nos salades vont s'égayer du jaune des **primevères** et du violet des... **violettes** — odorantes ou non — toutes sont bonnes. Un peu plus tard, les **coquelicots** prendront la relève de leur rouge éclatant, puis la **mauve sylvestre** aux belles fleurs mauves. Les autres mauves s'emploient aussi, que leurs fleurs soient blanches



Rose trémière

ou roses, de même que leur cousine cultivée, l'immense **rose trémière**, présente dans tous les jardins. Peu de temps après, c'est au tour des étoiles d'azur de la **bourrache** aux feuilles mal rasées de venir décorer les salades, et d'y ajouter leur inimitable saveur d'huître. Car les fleurs ne se contentent pas d'embellir



les plats : elles les parfument aussi.

Elles permettent également à l'organisme de bénéficier de leurs propriétés médicinales : notons que les six fleurs mentionnées ci-dessus sont célèbres pour leurs vertus adoucissantes. Nous ajouterons à cette série de fleurs à salades les inflorescences des **trèfles**, bien connues des enfants qui se délectent de sucer leur abon-

dant nectar, et les capitules, également sucrés, des **salsifis** — sauvages ou cultivés — absolument délicieux.

Quant aux fleurs-légumes, le sommet des tiges des diverses Crucifères peut être dégusté à la façon de leurs cousins les brocolis, c'est à dire crus ou légèrement cuits à la vapeur ou à l'eau. Les meilleurs « brocolis sau-

vages », et les plus proches des cultivés sont sans doute ceux de la **passerage drave**, une petite Crucifère à fleurs blanches qui aime à coloniser le bord des chemins. Mais ne négligeons pas pour autant les **moutardes**, **radis sauvages** et autres **ravenelles** — en bref toutes les plantes de la famille dont les inflorescences (boutons floraux, fleurs, jeunes fruits et partie tendre de la tige) sont de taille suffisante.

L'**hémérocalle**, ou lis rouge, se rencontre rarement à l'état sauvage,

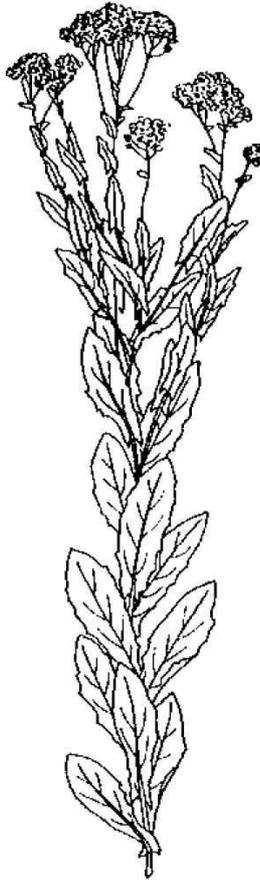
mais elle est couramment cultivée dans nos jardins d'ornement. C'est en tous cas l'une des fleurs les plus appréciées en Extrême-Orient : les boutons floraux sont cuits à la vapeur, de même que les fleurs épanouies. C'est un légume très tendre de saveur aromatique et sucrée... et produit à profusion. Même les fleurs fanées sont employées, fraîches ou séchées, dans les soupes!

Passons maintenant aux beignets : de la même façon qu'avec les fleurs

PASSERAGE DRAVE

Cardaria draba

Famille des
Brassicacées



Passerage
drave

MOUTARDES

Famille des Brassicacées

Moutarde noire : *Brassica nigra*

Moutarde blanche : *Sinapis alba*



Moutarde
noire

RADIS

Famille des Brassicacées

Radis cultivé : *Raphanus sativus*

Radis ravenelle : *Raphanus raphanistrum*



Radis cultivé



Radis ravenelle

d' « acacia », nous préparerons de savoureux beignets de **sureau noir** et de **glycine**. Afin de mieux préserver la délicatesse des fleurs, on peut préparer une pâte à beignets légère, composée de fécule, de sel et d'eau, plutôt qu'à base de farine, d'œufs et de lait. Nous aurons l'occasion de reparler plus longuement du sureau cet automne.

Une précision concernant l'acacia (ou plus exactement le robinier car ce bel arbre au feuillage léger et aux fleurs odorantes n'est pas un véritable acacia) : faites bien attention à

ne pas confondre ses fleurs blanches avec les fleurs jaunes du cytise ou aubour, qui sont extrêmement toxiques. Quelques beignets de cytise pourraient suffire à vous envoyer dans un monde meilleur. Les fleurs des deux arbres sont odorantes. Bien sûr, vous savez encore distinguer le blanc du jaune et vous ne pratiquez jamais la cueillette de nuit, mais l'expérience montre malheureusement que la confusion est possible : elle se produit régulièrement ! Et pourtant, leurs feuilles aussi sont très différentes : celles du robinier sont

composées de nombreuses folioles disposées de part et d'autre de la nervure centrale; celles du cytise n'ont que trois folioles et ressemblent à d'énormes feuilles de trèfle.

Terminons ce tour d'horizon floral avec un délicieux dessert : il était traditionnel en certaines régions de France et d'ailleurs de préparer du « miel » de **pissenlit** avec ses merveilleux capitules d'or. Dans les Vosges, c'était la « cramailotte ». Il s'agit en fait d'une sorte de confiture, très agréable à déguster en tartines ou de toute autre manière.

La plupart des plantes rencontrées au cours de cette promenade fleurie sont bien connues et pourront être identifiées sans difficulté. Seules les trois Crucifères sont plus difficiles à différencier, mais la famille possède des caractéristiques faciles à reconnaître, que nous avons d'ailleurs déjà vues : les fleurs possèdent quatre pétales en croix et six étamines, quatre grandes et deux petites.

HEMEROCALE

Hemerocallis fulva Famille des
Liliacées

Recette : délice d'hémérocalle

- Faites revenir délicatement dans un peu de beurre des boutons floraux d'hémérocalle ou des fleurs tout juste épanouies. Salez.
- C'est tout: bon appétit !

Quelle que soit la taille des fleurs ou leur couleur, généralement blanche ou jaune, parfois rose ou violacée, ce schéma est respecté. Les fruits des Crucifères sont également typiques : ils sont formés de deux coques extérieures et d'une partition interne ou « septum », sur laquelle sont fixées les graines. C'est ce qui distingue ce fruit de la gousse des légumineuses qui, lui, ne possède pas de septum, les graines étant alors fixées aux parois. Ce septum est particulièrement visible chez la monnaie-du-pape — fin et translucide, d'un blanc nacré, ses qualités ornementales sont bien connues. Lorsqu'ils sont très minces et allongés, les fruits des Crucifères sont nommés « siliques » ; s'ils sont larges et courts, comme chez la bourse-à-pasteur par exemple, ce



Hémérocalle

En été

SUREAU NOIR

Sambucus nigra

Famille des
Caprifoliacées

GLYCINE

Wisteria sinensis

Famille des
Fabacées

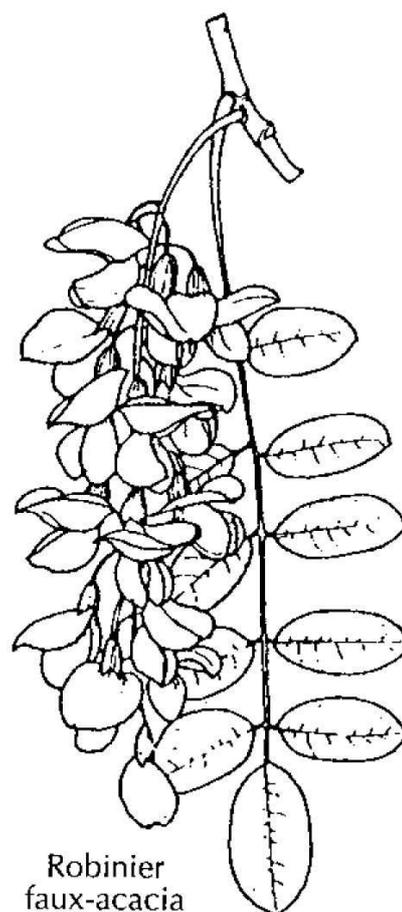
ACACIA

Robinia pseudacacia

Famille des
Fabacées



Aubour : *Laburnum anagyroides*
Famille des Fabacées



Robinier
faux-acacia



Glycine

sont des « silicules ». Le port de ces plantes est encore une bonne façon de les reconnaître. Leurs longues inflorescences terminent les tiges et sont composées de haut en bas : des boutons floraux, des fleurs épanouies, des fruits en formation et des fruits mûrs, prêts à libérer leurs graines, tous présents en même temps. L'ensemble de ces critères devraient vous permettre de distinguer les Crucifères des autres plantes. Et comme, à part la Giroflée et le Vêlar, toutes sont comestibles, voici une connaissance bien utile.

J'espère que cette mise au point botanique ne vous aura pas coupé l'appétit. Vive la cuisine des fleurs!

PISSENLIT

Taraxacum officinale

Famille des Astéracées

Recette : miel de pissenlit

- Ramassez un grand nombre de capitules de pissenlit et détachez les jolies fleurs jaune d'or des parties vertes (réceptacle et involucre) qui les entourent.
- Mettez-les à chauffer dans un peu d'eau avec le jus d'une orange et

- d'un citron pendant une demi-heure.
- Pressez à travers un linge et mélangez avec du sucre ou du miel (environ 1,3kg par litre), puis faites cuire à feu doux jusqu'à épaissement. Remuez constamment vers la fin de la cuisson.
- Pour le conserver, versez ce sirop à consistance, odeur et couleur de miel dans des bocaux.



6 - NOURRITURES DES BOIS

Si je vous disais que les arbres se mangent, sans qu'il soit pour cela nécessaire de posséder des dents d'écureuil, qu'en penseriez-vous?... Eh bien non, vous auriez tort, et pour vous en donner la preuve, je vous emmène avec moi en grignoter quelques-uns.

Vous l'avez peut-être deviné, ce n'est pas à leur dure écorce que nous allons nous attaquer, mais à leurs tendres feuilles qui, en ce début d'été montagnard, sont au meilleur de leur forme. Voici d'abord les Conifères : l'épicéa au feuillage piquant, disposé tout autour du rameau comme un écouvillon, et le **sapin**, moins fréquent mais plus connu de nom, dont les feuilles sont étalées sur deux rangs dans un seul plan. Remarquez-vous ces taches d'un vert jaunâtre à l'extrémité des rameaux, qui tranchent sur le manteau vert foncé de l'arbre? Ce sont les jeunes pousses, fraîchement écloses des bourgeons. Goûtez-les : leur saveur acidulée rappelle étrangement... le citron! Et chose encore plus curieuse, lorsqu'on étudie leur analyse chimique, on s'aperçoit qu'elles sont extrêmement riches en vitamine C, tout comme le

citron, fruit des pays chauds qui n'a franchement rien à voir avec nos Conifères. Encore un mystère de la nature.



Sapin

EPICEA

Picea abies

Famille des
Pinacées

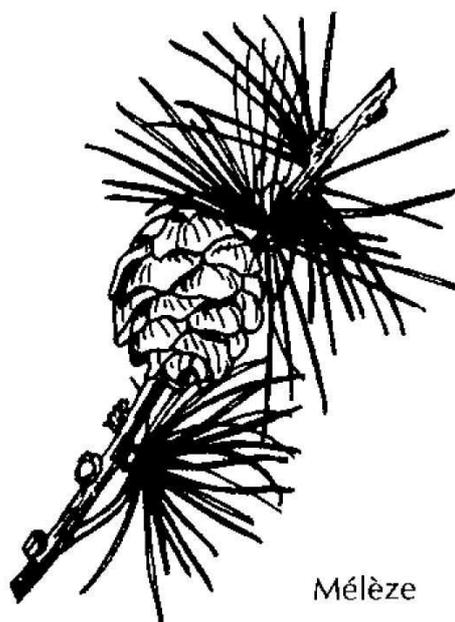


Epicéa

MELEZE

Larix europaea

Famille des
Pinacées



Mélèze

SAPIN

Abies alba

Famille des
Pinacées



Cèdre

CEDRE

Famille des Pinacées

Cèdre du Liban : *Cedrus libani*

Cèdre de l'Atlas : *Cedrus atlantica*

Cèdre de l'Himalaya : *Cedrus deodara*

Recette :

sirop de bourgeons de « sapin »

- Récoltez les jeunes pousses d'un des divers conifères mentionnés dans le texte (... sauf l'if!) et placez-les dans un bocal de verre en couches alternant avec des couches de sucre.
- Placez le bocal au soleil jusqu'à ce que le sucre ait entièrement fondu. Filtrez et conservez le sirop en bouteille.

En tout cas, les jeunes pousses de ces grands arbres font merveille dans la salade : elles peuvent même y remplacer le citron. On en prépare aussi un « sirop de bourgeons de sapin », contre les affections pulmonaires. Mais il n'y a pas besoin d'être malade pour déguster ce délicieux sirop rafraîchissant, que l'on peut boire à tout moment. Les jeunes pousses de mélèze et de cèdre sont également très bonnes, mais attention, celles de l'if sont mortelles ! Si jamais vous y goûtiez, voici le truc : elles ne sont pas acidulées mais amères.

L'épicéa et le sapin sont suffisamment connus pour qu'il n'y ait pas besoin de les décrire. Vous avez vu plus haut comment les différencier l'un de l'autre. Encore un moyen mnémotechnique et tactile pour vous y aider : l'épicéa pique, car ses aiguilles sont rigides et pointues. Celles du sapin sont plus souples et arrondies au sommet ; elles ne piquent pas. Le **mélèze** est le seul conifère de nos régions à avoir des feuilles caduques : elles jaunissent en automne, transformant les flancs des montagnes en tapis d'or, puis tombent peu après. L'arbre se plaît dans les zones continentales de nos Alpes : Savoie, Dauphiné, Haute-Provence et Valais en Suisse. Mais il arrive qu'on le plante ailleurs. Ses fines aiguilles, souples, sont réunies en grand nombre, en faisceaux, à l'extrémité de rameaux extrêmement courts.

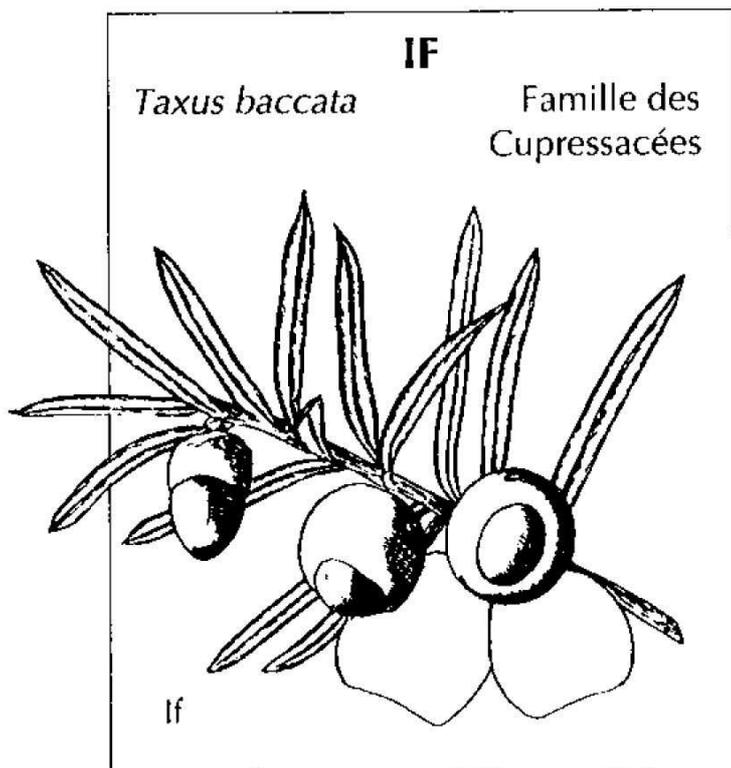
Les feuilles du **cèdre** ont une disposition semblable, mais elles sont



Picéa abies

persistantes et plus rigides que chez le mélèze. On ne le rencontre chez nous qu'à l'état cultivé, mais il en existe de belles forêts, sur le flanc sud du mont Ventoux par exemple. Trois espèces de cèdre poussent de par le monde : le **cèdre de l'Atlas** au Maroc, le **cèdre du Liban**, et le **cèdre de l'Himalaya** ou « déodar ». Toutes trois peuvent se rencontrer dans nos parcs ou nos jardins.

Quant à l'if, c'est un arbuste ou parfois un petit arbre spontané dans les bois des montagnes à moyenne et basse altitude. Les plus beaux ifs sauvages de France poussent dans la forêt de la Sainte-Beaume au nord-est de Marseille : ce sont là des arbres de plus de dix mètres de hauteur ! Tout simplement parce qu'on les a laissés tranquillement pousser depuis des siècles, sans les abattre prématurément comme font d'habitude les forestiers. Certains spécimens cultivés atteignent également



une taille impressionnante. L'if est un arbre d'ornement très apprécié pour son feuillage vert sombre et ses « fruits » rouges qu'il porte souvent en grand nombre. Ses feuilles sont étalées sur deux rangs, comme celles du sapin mais elles sont aiguës (celles du sapin sont arrondies au sommet), molles (celles du sapin sont souples) et d'un vert jaunâtre uni sur la face inférieure (chez le sapin, elles sont décorées par-dessous de deux bandes blanchâtres). Le feuillage et les graines du « fruit » de l'if sont toxiques de par leur richesse en alcaloïdes. Mais pour terminer sur une note plus gaie, sachez que la partie rouge du « fruit », que l'on nomme « arille », est comestible. Elle est sucrée mais très mucilagineuse — c'est à dire visqueuse —, pas désagréable du tout à grapiller. Attention quand même : ne mâchez pas la

graine, prenez soin de la recracher!

Maintenant, il nous faudrait la salade. Vous avez le choix : **hêtre**, **tilleul** ou **érable** nous offrent leurs feuilles délicates, encore toutes translucides, et tellement tendres... à condition de les cueillir avant qu'elles ne soient trop développées. Leur saveur est si douce que les jeunes feuilles de l'un ou de l'autre de ces arbres peut véritablement former la base d'une salade, à la place de la classique laitue. Rien ne vous interdit d'y ajouter les petites plantes des sous-bois : violette, ficaire, primevère, cardamine, stellaire et tant d'autres en saison. Et pensez à l'abondance de cette production : combien de salades une forêt de hêtre peut-elle donner? Ou même le tilleul de votre cour? Il y a autour de nous de quoi nous surprendre!

Chacun de ces trois arbres possède sa particularité : les feuilles d'érable sont sucrées bien sûr. Même si sous notre climat sa sève ne contient pas assez de sucre pour qu'on puisse comme au Canada en tirer un sirop. Celles du tilleul sont mucilagineuses et adoucissantes. Si on les fait cuire, elles soulagent les inflammations intestinales et combattent les constipations. Les feuilles du hêtre sont tout simplement très bonnes.

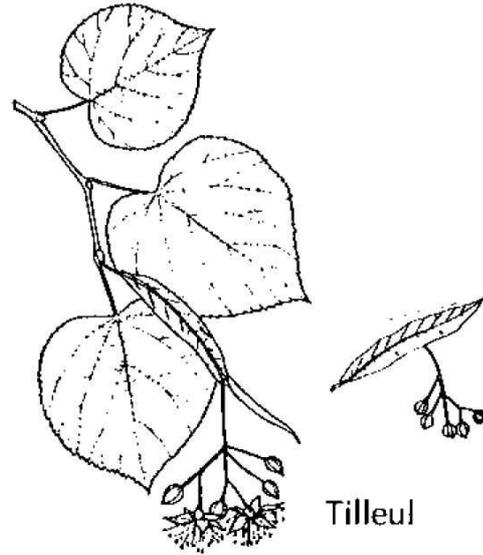
Hêtre, tilleul et érable sont parmi les arbres les plus fréquents de nos forêts et de nos parcs, et les identifier ne devrait pas poser de problème majeur. Attention simplement à ne pas confondre les jeunes tilleuls avec des noisetiers, dont la forme de la

HETRE*Fagus silvatica*Famille des
Fagacées**ERABLE**

Famille des Acéracées

Erable plane : *Acer platanoides*Erable sycomore : *Acer pseudoplatanus*Erable champêtre : *Acer campestre*Erable à feuilles d'obier : *Acer opulifolius*Erable de Montpellier : *acer monspessulanum***TILLEUL**

Famille des Tiliacées

Tilleul à grandes feuilles : *Tilia platyphyllos*Tilleul intermédiaire : *Tiliax vulgaris*Tilleul à petites feuilles : *Tilia cordata*

le tilleul à petites feuilles, répandu presque partout. Les jeunes feuilles de ces trois espèces sont comestibles. Et n'oubliez pas de ramasser au début de l'été leurs fleurs parfumées pour en préparer de bénéfiques infusions, calmantes et digestives.

Quant aux érables, il en existe cinq espèces : l'érable sycomore et l'érable plane en basse et moyenne montagne, l'érable à feuilles d'obier dans l'Est et le Midi, l'érable de Montpellier dans la moitié sud de la France et l'érable champêtre dans toutes nos régions. Seules les feuilles des deux premières espèces sont intéressantes en ce qui nous concerne.

feuille est assez semblable. En cas de doute, regardez les jeunes tiges : chez le noisetier, elles sont typiquement droites sur plusieurs mètres et recouvertes d'une fine écorce brun clair ; chez le tilleul, elles ne restent pas droites aussi longtemps et leur écorce est grise. Trois espèces différentes poussent dans nos régions : le tilleul à grandes feuilles dans l'Est et le Midi, le tilleul intermédiaire dans les mêmes régions mais plus rare, et

C'est sous le hêtre que pousse une petite plante bien jolie et attachante : l'aspérule odorante, qui couvre les sous-bois frais de ses feuilles en étoile surmontées par des fleurs miniatures, blanches et odorantes. C'est avant qu'elles ne se montrent que l'on coupe l'aspérule pour en préparer le fameux « Maitrank ». L'aspérule est

ASPERULE ODORANTE*Asperula odorata*Famille des
Rubiacees**Recette :
crème à l'aspérule**

- Faites infuser un bouquet d'aspérule séchée dans du lait bouillant.
- Filtrez, puis versez dans le lait aromatisé de la fécule délayée dans du lait froid.
- Sucrez avec du miel, portez à ébullition et faites bouillir trois ou quatre minutes.

Versez dans un grand bol ou dans des récipients individuels et laissez refroidir avant de déguster.

mise à macérer dans un bon vin blanc sec pendant plusieurs semaines. Le résultat possède un délicieux parfum, dû à la coumarine que contient la plante. Pour le sentir au mieux, il suffit de laisser sécher l'aspérule qui, au bout de quelques jours dégage une suave odeur de vanille. Il était d'ailleurs traditionnel dans les régions où la lavande n'existe pas de parfumer le linge avec des bouquets d'aspérule. Quant au Maitrank, c'est une boisson d'origine germanique, encore en honneur au Luxembourg, en Belgique, en Lorraine, en Alsace, en Allemagne et en Suisse. Vous pouvez confectionner des crèmes et des flans délicatement parfumés à l'aspérule en faisant infuser la plante séchée dans le lait que vous emploie-

rez ensuite pour la préparation. Conservez l'aspérule dans une boîte ou un bocal hermétique et malgré les années, elle gardera son arôme.

L'aspérule odorante est une très jolie plante vivace qui ne mesure guère plus d'une vingtaine de centimètres de hauteur. Comme chez les gaillets, ses cousins, les tiges portent plusieurs étages superposés de feuilles verticillées par six à huit. Ses fleurs sont groupées en corymbes à l'extrémité de chaque tige. La plante se propage par ses tiges souterraines et forme sur les tapis de feuilles mortes des colonies espacées. Quelle beauté lors de la floraison, qui a lieu en mai ou juin suivant les régions : on va jusqu'à nommer l'aspérule « petit muguet », ou « reine des bois ». En allemand, c'est le « waldmeister », le maître des forêts... La coumarine, qui se développe au séchage de la plante, lui confère, outre son délicieux parfum, des propriétés sédatives : l'infusion d'aspérule calme le système nerveux. Comme quoi nous pouvons également nous soigner tout en dégustant les plantes des bois.



Consoude -
Symphytum officinale



Violette odorante -
Viola odorata



Egopode -
Aegopodium podagraria



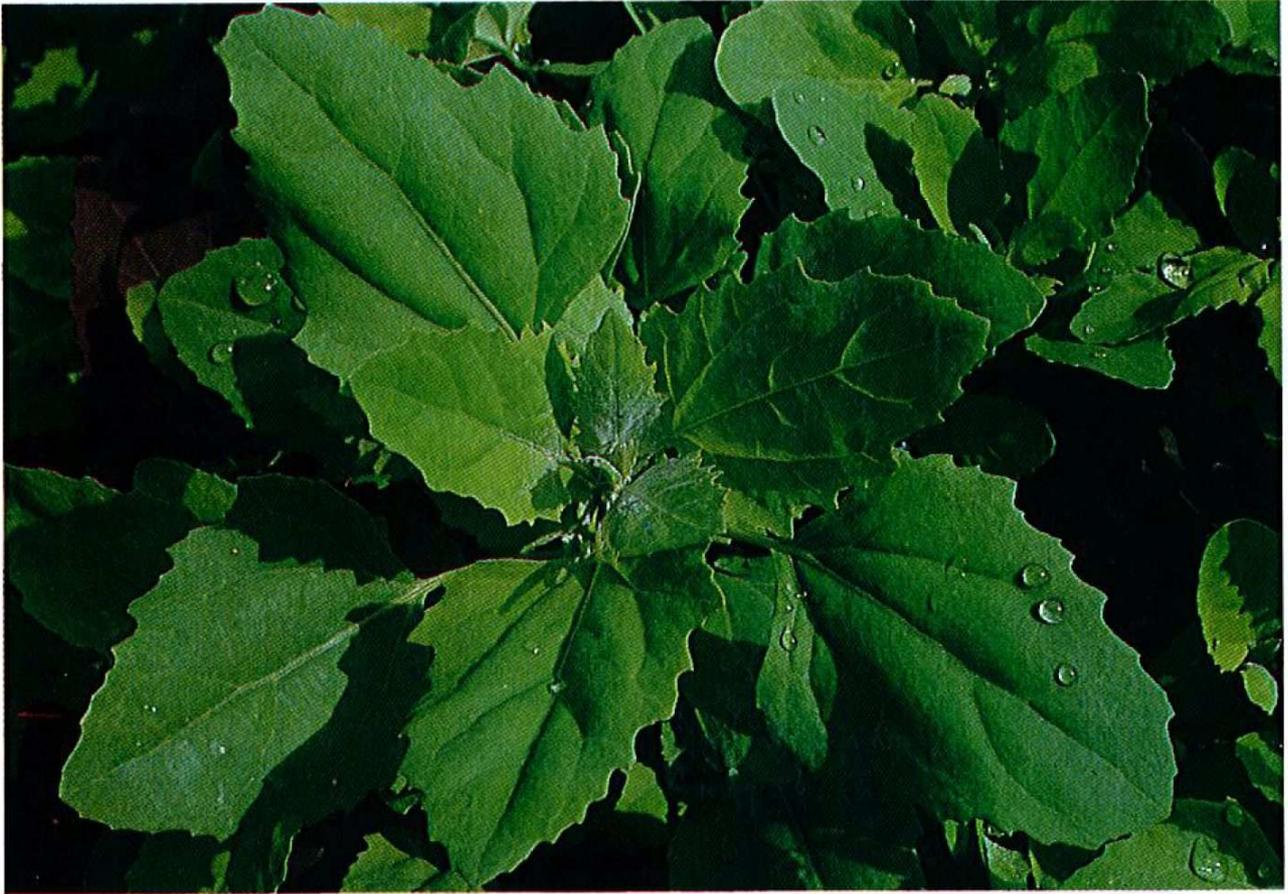
Epicéa- *Picea abies*



Mauve sylvestre -
Malva sylvestris



Pissenlit -
Taraxacum officinale



Chénopode blanc - *Chenopodium album*



Coquelicot- *Papaver rhoeas*

7 - GRIGNOTEZ LA MONTAGNE

L'été est de retour. La montagne se pare d'une multitude de fleurs aux couleurs incomparables, vénérées par des générations de randonneurs amoureux des sommets. Petites gentianes bleues et grandes gentianes jaunes, ou pourpres, rhododendrons d'un rose intense, nigritelle à odeur de vanille, petite linaria des Alpes où se marient étonnamment le violet et l'orange, le lis martagon au port superbe... et parfois la rare, trop rare, edelweiss. Ces fleurs forment de magnifiques bouquets, c'est vrai, mais ne les coupez pas : certaines sont protégées et les autres devraient l'être car les cueillettes abusives ont réduit leurs nombres dans des proportions parfois inquiétantes. Mais si vous voulez récolter des plantes, je vais vous en présenter quelques-unes que vous pourrez ramasser sans complexe : pour elles, nul danger d'extinction. Leurs fleurs ne sont pas les plus belles me direz-vous... Peut-être, encore qu'en s'en approchant, on puisse découvrir leur délicate beauté. En tout cas, ces plantes présentent un intérêt majeur : ce sont d'excellents légumes.

Commençons par jeter un coup d'oeil autour de ce chalet d'alpage qu'entoure une mer verte, là où au fil des ans les vaches ou les moutons ont engraisé la terre. D'innombrables végétaux aux larges feuilles vert foncé composent cette vaste étendue. Lorsqu'on les touche, l'impression est bizarre : on dirait qu'elles sont mouillées en-dessous.

Mais à y regarder de plus près, le sommet des tiges et la face inférieure des feuilles sont couvertes de minuscules billes blanchâtres qui procurent cette sensation d'humidité. Voici un truc bien pratique pour reconnaître le seigneur des légumes alpins, le **chénopode bon-benri**. Même s'il n'a rien à voir avec Henri IV (ni Henry VIII pour les anglais), cet « épinard

sauvage » a une bien longue histoire, puisqu'au néolithique on l'appréciait déjà. Les montagnards en tiraient jusqu'à ce siècle une grande partie de leur subsistance, et dans diverses régions, la tradition s'est maintenue d'aller ramasser le bon-benri dans les alpages. Dans le Comté de Nice, c'est le « sangarigou », dont on prépare de délicieux gnocchis verts. En Gruyère, on le nomme « grachettaz » et il sert à confectionner l'incontournable « soupe de chalet » - qui comporte aussi bien sûr une importante

proportion de fromage, de lait et de crème... D'ailleurs ce chénopode a connu pendant des siècles les honneurs de la culture : il est rustique, vivace (pas besoin de le semer chaque année), et très productif. En outre, sa valeur nutritive est remarquable, en particulier sa teneur en protéines (qui sont complètes, équilibrées en acides aminés) et en vitamine C. Que les modes sont donc stupides, qui nous ont fait oublier de si bons légumes.

Le chénopode bon-henri est une

CHÉNOPODE BON-HENRI

Chenopodium bonus-henricus

Famille des Chénopodiacées

Recette : gnocchis verts

- Faites cuire à l'eau bouillante une grande quantité de feuilles de Bon-Henri.
- Une fois cuites, égouttez-les et hachez-les finement, puis ajoutez deux oeufs battus, du sel, du thym, des noix hachées et de la farine pour obtenir une pâte épaisse.
- Mettez une grande cocotte d'eau à feu vif. Quand elle bout, salez-la et réduisez le feu. Prenez des boules de pâte à l'aide d'une cuillère et faites-les glisser dans l'eau. Au bout d'une dizaine de minutes, elles sont cuites et remontent à la surface.
- Disposez les boulettes côte à côte dans un plat huilé, saupoudrez de parmesan et faites gratiner.

Recette : soupe de chalet

- Dans une grande marmite, faites cuire à l'eau des feuilles de chénopode Bon-Henri, d'ortie et de Rumex alpin avec des pommes-de-terre coupées en morceaux.
- Ajoutez ensuite des pâtes et laissez cuire la soupe.
- Avant de servir, ajoutez de la crème fraîche et du fromage râpé. Traditionnellement, cette soupe se sert dans un baquet en bois posé sur la table au centre des convives, qui y plongent chacun une cuillère en bois. A l'heure actuelle, on n'y met plus guère que le Bon-Henri, car l'ortie et le Rumex alpin ne sont malheureusement plus consommés. Comme fromage, choisissez un Beaufort ou un « Fribourg » (véritable Gruyère suisse).

plante vivace pouvant atteindre plus d'un mètre de hauteur. Il porte de grandes feuilles en forme de fer de lance, longuement pétiolées. Leur forme rappelle étonnamment celle de nos épinards cultivés (introduits de Perse à l'époque des croisades), ce qui est somme toute normal car ces deux plantes appartiennent à la même famille des Chénopodiacées. Une famille de plantes éminemment comestibles puisqu'en font également partie la betterave sous ses différentes formes (rouge, à cardes, sucrière, fourragère...), les arroches et les salicornes, que nous rencontrerons au bord de la mer. Les fleurs du bon-henri sont minuscules et verdâtres. Elles passeraient facilement inaperçues si elles n'avaient pas la bonne idée de se grouper en longs épis denses terminant chaque rameau. Chose fort intéressante, ces inflorescences sont comestibles lorsqu'elles sont jeunes, c'est-à-dire tant qu'on peut les cueillir simplement avec les doigts, car plus tard elles deviennent ligneuses. Légèrement cuites à la vapeur — pas trop sinon elles se ramollissent exagérément —, et servies avec une sauce vinaigrette, les « asperges » de bon-henri sont délicieuses.

Regardons de plus près : voici d'autres feuilles, d'un vert plus clair, munies de longs pétioles épaissis ressemblant presque à une côte de rhubarbe. C'est le *rumex alpin*, d'ailleurs également nommé « rhubarbe des moines » car ses pétioles



Chénopode bon-henri

rougeâtres peuvent se consommer comme cette dernière, en compotes ou en tartes. Mieux encore, ils sont très bons crus : croquants, juteux, acidulés — beaucoup moins acides que la rhubarbe —, il suffit de les couper en morceaux et de les peler. Leur saveur rappelle un peu celle des pommes vertes. Tout comme de ces dernières, n'en abusez pas. Le limbe des feuilles (la partie verte) fournit un très bon légume que l'on peut accommoder « à la façon des épinards » suivant l'expression consacrée par l'oubli de nos anciennes nourritures.

Le *Rumex alpin* est une grande plante vivace formant d'immenses colonies autour des chalets d'alpage. Dans de bonnes conditions, les

RUMEX ALPIN

Rumex alpinus

Famille des
Polygonacées

Recette : tarte des montagnes

- Récoltez de grandes feuilles de Rumex alpin, aux pétioles épais. Réservez les limbes pour utiliser comme légume et coupez les pétioles en tronçons de deux ou trois centimètres de longueur. Pelez-les et retirez les fils.
- Sur un fond de tarte en pâte brisée, formez un lit de noisettes ou d'amandes moulues et disposez-y les pétioles de Rumex. Nappez de deux yaourts battus avec du miel liquide pour les sucrer.
- Décorez de croisillons de pâte et faites cuire à four chaud.

feuilles de la base peuvent atteindre avec leur interminable pétiole près d'un mètre de longueur. Leur limbe est ovale et profondément échancré en cœur à la base. Les tiges, encore plus hautes portent des grappes denses de fleurs d'un vert rougeâtre. Ces inflorescences ressemblent étonnamment, en plus grand, à celles de l'oseille ou de ces « mauvaises herbes » des prés que l'on nomme suivant les régions « parelles », « patiences », « lampés », etc. Toutes ces plantes sont des espèces du genre Rumex, que l'on peut diviser en deux : d'une part les oseilles, à saveur nettement acide et dénuée d'amertume ; d'autre part les véritables rumex, dont les

feuilles, riches en tanin, sont généralement très amères. Notre rumex alpin entre dans cette catégorie, mais heureusement pour nous, l'amertume de ses feuilles est à peine sensible.

Un peu plus loin, dans cette prairie humide, voici encore une plante dont les feuilles se préparent d'innombrables manières. Ses colonies sont fort décoratives: de jolis épis roses aux fleurs en forme d'orchidée, parsèment le vert mat du feuillage, blanchâtre lorsque le vent le retourne. C'est la **bistorte**, une renouée montagnarde à grosse racine tordue sur elle-même (deux fois, d'après l'étymologie de son nom), d'un rose tendre à l'intérieur. Elle est appétissante cette racine, et il paraît que nos ancêtres la consommaient car elle est riche en matières nutritives, en amidon surtout. Mais il faudrait la faire tremper longuement pour en éliminer le tanin qui lui donne une désagréable astringence. Contentons-nous de ses feuilles qui fournissent un excellent légume cuit.

La bistorte est une renouée, genre de la même famille que les Rumex, les Polygonacées, dont il existe une vingtaine d'espèces dans notre flore. C'est une plante vivace qui peut atteindre quatre-vingt centimètres de hauteur, portant des feuilles à la fois larges et allongées, dont le limbe se rétrécit brusquement et se prolonge le long du pétiole.

On rencontre aussi en montagne, dans les pâturages de l'étage alpin

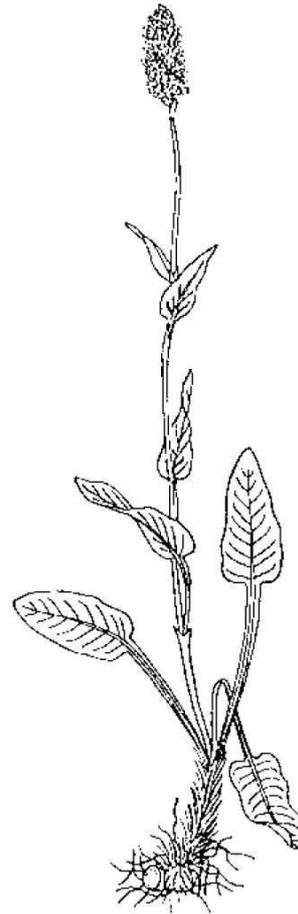
BISTORTE*Polygonum bistorta*

Famille des Polygonacées

Recette : gratin de bistorte

- Faites cuire à l'eau des feuilles de bistorte, puis égouttez-les soigneusement et pressez-les pour en éliminer un maximum d'eau. Hachez-les.
- Pendant que les feuilles cuisent, préparez une sauce béchamel épaisse avec de la farine, de l'huile d'olive, de l'eau et du lait. Salez, poivrez et parfumez d'un souffle de muscade. Vous pouvez aussi y ajouter du fromage râpé.
- Mélangez soigneusement la bistorte à la sauce et versez dans un plat à gratin huilé. Saupoudrez de fromage râpé et de chapelure.
- Faites gratiner à four chaud.

Renouée vivipare : *Polygonum viviparum*
Famille des Polygonacées



surtout, une toute petite renouée très curieuse, la **renouée vivipare**. En-dessous de son épi terminal de fleurs blanches, sa tige unique porte de nombreux bulbilles ovoïdes rouges surmontés d'un « chapeau » vert : curieux ensemble. Ces petits bulbilles reproduisent directement la plante par viviparité lorsqu'ils tombent sur le sol et s'y enracinent. Et, ce qui vous intéressera sûrement, ils sont comestibles. Sans doute sont-ils nourrissants, mais il en faudrait beaucoup pour remplir un estomac. Quoi

qu'il en soit, ces bulbilles ont une délicate saveur de noisette.

Dans les pâturages aussi, mais à plus basse altitude, règne la **berce spondyle**, une Ombellifère typique que l'on rencontre souvent aussi en plaine. C'est une grande plante fort commune, dont les feuilles de la base, découpées en larges folioles, peuvent atteindre de très grandes dimensions. Toute la plante est couverte de poils blanchâtres assez raides, qui lui donnent un peu

l'apparence d'un « ours mal léché »... d'où peut-être son nom, du germanique *bār*, l'ours. D'ailleurs en français, on la nomme également « patte d'ours » ou « branc-ursine ». La base des épais pétioles est largement engainante, comme chez l'angélique. Ses grandes ombelles couronnent des tiges dépassant fréquemment le mètre. Les fleurs, aux pétales extérieurs beaucoup plus grands que les autres, dégagent une curieuse odeur (de pipi de chien...), qui attire les mouches!

Les jeunes tiges de berce sont peut-être l'un des meilleurs produits du règne végétal. Coupez les hampes florales encore assez souples pour

plier entre le pouce et l'index, pelez-les et dégustez-les comme des bonbons : elles sont juteuses, croquantes, sucrées, et délicieusement aromatiques, avec une odeur exquise qui rappelle la mandarine agrémentée de noix de coco... Les toutes jeunes feuilles de berce, luisantes et fripées, sont très bonnes dans les salades, qu'elles relèvent de leur arôme particulier. Lorsque les feuilles sont plus développées, on les prépare en légumes: les gratins, les soufflés et les tartes leur conviennent particulièrement bien. Dans les pays slaves, on avait coutume de confectionner avec les feuilles et les tiges de la

BERCE

Heracleum sphondylium Famille
des Apiacées

Recette : inflorescences de berce

- Cueillez de jeunes inflorescences de berce entourées de la base élargie du pétiole lorsqu'elle est encore tendre.
- Faites-les cuire à la vapeur en prenant soin de leur garder suffisamment de croquant.
- Mélangez un yaourt avec un peu d'huile d'olive et des cornichons hachés finement. Salez et parfumez d'un souffle de poudre d'ail.
- Faites tiédir cette sauce et versez sur les pousses de berce dès qu'elles sont cuites.



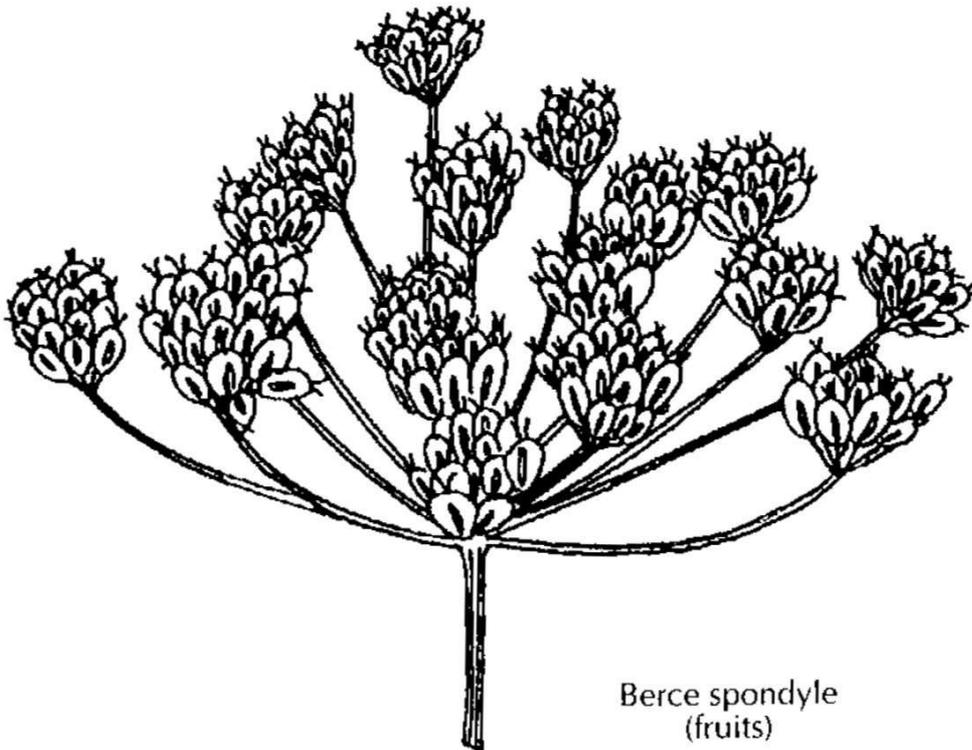
Berce spondyle
(feuille)

berce une « choucroute » (de l'allemand *sauer*, acide et *kraut*, herbe), dont on faisait une soupe, le « bortsch » (en polonais « barszcz »). La soupe que l'on nomme ainsi à l'heure actuelle n'a plus grand chose à voir avec la recette d'origine...

Les jeunes inflorescences de berce, encore protégées par la base de leur grand pétiole, sont un mets raffiné. Il suffit de les faire cuire à la vapeur et de les servir avec une sauce légère pour se délecter de leur fine saveur. Quant aux fruits aplatis, c'est un bon condiment, dont il faut user avec parcimonie, car ils renferment une huile essentielle puissante. C'est à

cette dernière que les racines et les fruits de berce doivent de stimuler la digestion. La plante renferme de plus une hormone analogue à l'hormone mâle, et on la dit aphrodisiaque... Certains vont même jusqu'à comparer la berce avec le fameux ginseng, mais elle possède un gros inconvénient : elle est trop commune et on la trouve partout!

Vous connaissiez déjà les attraits de la montagne, mais je pense qu'au cours de la merveilleuse promenade que nous venons de faire ensemble parmi les alpages fleuris, vous en aurez encore découvert de nouveaux.



Berce spondyle
(fruits)

2011

2012

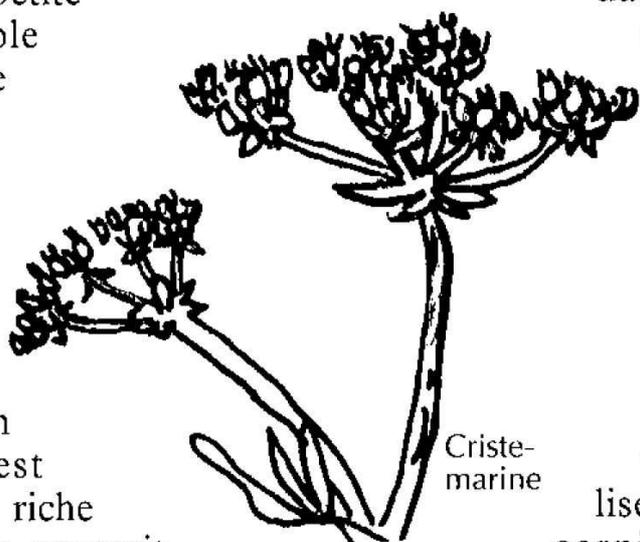
2013

8 - BORDS DE MER COMESTIBLES

La mer a été de tous temps source de nourriture. Les poissons qu'on y pêche bien sûr, les crustacés et les coquillages que l'on ramasse sur les plages et sur les rochers, les algues aussi — injustement oubliées dans nos régions, mais toujours en honneur au Japon — formaient autrefois la base de l'alimentation locale. Il faut leur ajouter un certain nombre de plantes à fleurs (à fleurs souvent vertes et bien petites, il est vrai), maintenant méconnues, qui contribuaient à la variété et à l'équilibre de la nourriture des populations côtières.

Sur les vases salées des estuaires se rencontrent les colonies d'une drôle de petite plante qui semble réduite à une tige verte formée d'articles emboîtés les uns dans les autres. C'est la **salicorne**, « corne salée », qui mérite son nom car elle est remplie d'un jus riche en sel. Sa saveur pourrait aussi la faire qualifier de « saucisson

de mer »... Les jeunes tiges sont en tous cas excellentes, crues dans les salades ou cuites à la vapeur et servies comme des haricots verts ou des asperges. Il est traditionnel en Baie-de-Somme et à Guérande de conserver les salicornes dans le vinaigre pour les utiliser à la manière des cornichons. Mais elles sont encore meilleures fraîches.



Criste-marine

SALICORNE

Salicornia europaea

Famille des Chénopodiacées

Recette : salicorne au vinaigre

- Ramassez de jeunes tiges de salicorne bien tendres et placez-les dans de petits bocaux de verre avec des branchettes d'estragon et quelques grains de poivre entiers.

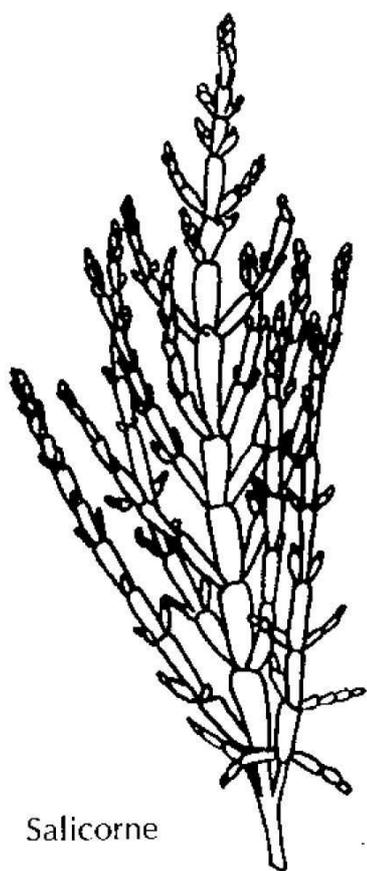
• Remplissez les bocaux de vinaigre de vin ou de cidre et laissez-les pendant trois semaines dans un endroit frais avant de les consommer — avec une raclette par exemple.

Ne gardez pas plus d'un an les salicornes au vinaigre car elles se ramollissent avec le temps.

Attention, avec l'âge, les tiges deviennent ligneuses par l'intérieur : vérifiez à la cueillette.

Non loin s'étendent d'autres colonies. Ce sont celles de l'**halimione**, cousine de la salicorne et pourtant

bien différente d'aspect : ses tiges ligneuses portent des feuilles charnues d'un beau gris argenté. Ce sont elles que l'on consomme comme légume. D'innombrables recettes, des plus simples aux plus sophistiquées, lui sont applicables.



Salicorne

Si nous quittons maintenant les vases salés où le pied enfonce pour revenir sur la terre plus ferme, un arbrisseau retient notre regard. Ne dirait-on pas qu'il est paré des feuilles argentées de l'**halimione**? Eh bien nous ne sommes pas loin de la vérité, car il s'agit de l'**arroche halimus**, membre comme les deux plantes précédentes de la famille éminemment comestible des Chénopodiacées (où l'on rencontre notamment l'épinard et la betterave, outre ces princes des légumes sauvages que sont les chénopodes). Les feuilles de cette arroche, que l'on nomme aussi, à tort, « pourpier de mer », sont délicieuses, crues en petites quantités dans les salades, ou de préférence cuites, à l'eau, à la vapeur, à la poêle,

HALIMIONE*Halimione portulacoides*

Famille des Chénopodiacées

ARROCHE

Famille des Chénopodiacées

Arroche halimus : *Atriplex halimus*Arroche hastée : *Atriplex hastata***Recette :
tarte soufflée d'arroche**

- Faites cuire à l'eau ou à la vapeur des feuilles d'arroche ou d'halimione et hachez-les.
- Mélangez de l'huile d'olive et de la farine dans une casserole à feu doux, pour obtenir une pâte homo-

gène. Incorporez un à un quelques jaunes d'œuf, puis ajoutez-y l'arroche hachée. Salez et poivrez.

- Battez les blancs d'œuf en neige et incorporez-les délicatement au mélange précédent.
- Foncez d'une pâte brisée un moule à tarte profond, garnissez-en le fond d'une couche d'oignons et versez-y le mélange (attention à ce qu'il ne déborde pas en gonflant). Faites cuire à four chaud.

etc. Elles sont épaisses et savoureusement salées.

Une autre espèce, l'arroche hastée, est fréquente au bord des chemins, non loin du littoral. Ses feuilles sont beaucoup plus larges, d'un vert franc et ont la forme d'un fer de hallebarde. L'une de leurs sœurs, l'arroche des jardins ou « belle-dame » se rencontrait autrefois couramment dans les potagers. Toutes les arroches sont des légumes de choix.

Dirigeons-nous vers ces rochers continuellement soumis aux embruns. Si ce milieu nous semble hostile, c'est lui pourtant qu'affectionne la criste-marine, dite aussi « perce-pierre », une petite Ombellifère aux feuilles charnues. On s'aperçoit en la

goûtant que la plante est une voisine de la carotte : sa saveur aromatique ne peut tromper, même si un goût salé prononcé la masque partiellement. Les jeunes feuilles sont très bonnes à grignoter telles quelles, et elles sont encore meilleures dans les salades. Plus âgée, elle fait d'excellents légumes cuits, et l'on a parfois encore coutume de la confire au vinaigre. La criste-marine avait autrefois sa place au potager, mais cela fait bien longtemps qu'on ne l'y voit plus.

La criste-marine est une plante rampante puis redressée, à



Arroche halimus

En été



feuilles plusieurs fois découpées en segments allongés et étalés. Tiges et feuilles ont une couleur un peu glauque. Les petites fleurs, d'un blanc verdâtre, sont groupées en ombelles composées, comportant entre dix et vingt rayons épais.

En retrait de la mer, au bord des canaux et des fossés, se dresse avec fierté la guimauve. Bien connue pour ses vertus médicinales adoucissantes et émoullientes, on l'emploie depuis l'Antiquité pour calmer les inflammations, pour soigner les maladies respiratoires, comme laxatif, etc. Ses racines sont données à mâcher aux bébés qui font leurs dents pour aider celles-ci à sortir. Mais en plus d'un remède, la guimauve est, comme toutes les plantes de la

CRISTE-MARINE

Crithmum maritimum

Famille des Apiacées

Recette : criste-marine à la crétoise

- Récoltez de jeunes feuilles de criste-marine, bien tendres et faites-les cuire à la vapeur, en leur conservant un léger croquant.
- Servez avec un filet d'huile d'olive et un jus de citron. Pas besoin de sel car la criste-marine est naturellement salée.

Cette préparation extrêmement simple est probablement celle qui permet de sentir au mieux la saveur des plantes. On peut l'appliquer avec

profit à la plupart des légumes sauvages.

Recette : condiment de criste-marine

- Hachez finement des feuilles de criste-marine avec de l'ail.
- Placez dans un bocal de verre en mélangeant avec un peu de sel, et recouvrez de vinaigre de cidre et d'huile d'olive. Remuez.

Vous pouvez consommer immédiatement ou conserver quelques semaines.

GUIMAUVE*Althaea officinalis*

Famille des Malvacées

famille des Malvacées (nous avons déjà rencontré sa cousine la mauve sylvestre en cherchant les salades printanières), un bon légume. Ses toutes jeunes feuilles peuvent être ajoutées aux salades. Plus âgées on les fera cuire comme légume ou en soupe, qu'elle épaissit comme le tapioca. Mais attention le mucilage qui est à la base des propriétés bénéfiques de la guimauve rend en même temps ses feuilles quelque peu visqueuses. Si les africains raffolent de cette texture, les occidentaux ont généralement bien du mal à l'accepter. C'est donc une plante à utiliser avec modération... Sauf en cas de constipation !

La guimauve officinale est une grande plante de plus d'un mètre de

hauteur, dont les tiges robustes portent des feuilles ovales, lobées, couvertes d'une couche dense de poils cotonneux : elles sont au toucher d'une douceur extraordinaire. Les grandes fleurs possèdent cinq pétales blanc rosé et en leur centre la colonne d'étamines typique des Malvacées. On la cultivait beaucoup jadis pour ses propriétés médicinales.

Maintenant, le dessert. Toujours sous le signe du feuillage argenté, voici un arbrisseau épineux dont les épais buissons bordent densément le rivage : c'est l'argousier, avec un « g », à ne pas confondre avec l'arbousier du maquis méditerranéen. Tout autour des rameaux s'agglutinent de jolies baies dont la couleur varie du

ARGOUSIER*Hippophaë rhamnoides*

Famille des Elaeagnacées

Recette : sirop d'argousier

- Peu après la récolte, égrenez les argouses et passez-les à travers un moulin à légumes en inox (fer et aluminium sont attaqués par l'acidité du jus) pour en recueillir le jus. Filtrez à travers un linge fin.
- Ajoutez même poids de sucre roux et, à l'aide d'une spatule de bois, tournez le liquide toujours dans le même sens jusqu'à formation d'un

entonnoir profond. Après un léger temps d'arrêt, repartez dans le sens inverse, et ainsi de suite. Ceci permet au sirop de se conserver sans cuisson pendant plus d'une année!

- Mettez en bouteilles et bouchez-les hermétiquement à la paraffine. Conservez au frais et à l'abri de la lumière.

Si le sirop commençait à fermenter, il suffirait de le faire chauffer à 75°C environ pour stopper le processus.

Recette : gelée d'argousier

- Faites fondre de l'agar-agar en poudre, en paillettes ou en bâton dans de l'eau en suivant le mode d'emploi approprié (la poudre ou les paillettes me semblent plus pratiques), mais dans une quantité moindre d'eau.
- Ramenez à la quantité de liquide stipulée en ajoutant du sirop d'argousier au mélange chaud d'agar-agar et d'eau.
- Versez dans un moule et mettez à refroidir au réfrigérateur. Démoulez avant de servir.

jaune orangé au rouge capucine. Elles sont remplies d'un jus acide, très parfumé, mais il est bien difficile de les détacher de leur support : le mieux est encore d'employer des ciseaux. Le jus des fruits d'argousier est remarquablement riche en vitamine C (environ 450 mg/100 g — soit 9 fois plus que le citron ou le chou). Vu son acidité, il fait un excellent vinaigre. Autrement, on en confectionne généralement un sirop qui se boit dilué dans de l'eau. Ce sirop est d'ailleurs préparé et vendu commercialement. Mais c'est la gelée d'argousier qui mérite le titre de meilleur dessert du bord de mer.

L'argousier est un arbrisseau de un à trois mètres de hauteur, très touffu, aux rameaux fortement épineux et densément feuillés. Ses feuilles sont allongées, d'un vert sombre sur leur face supérieure, argentées et parse-

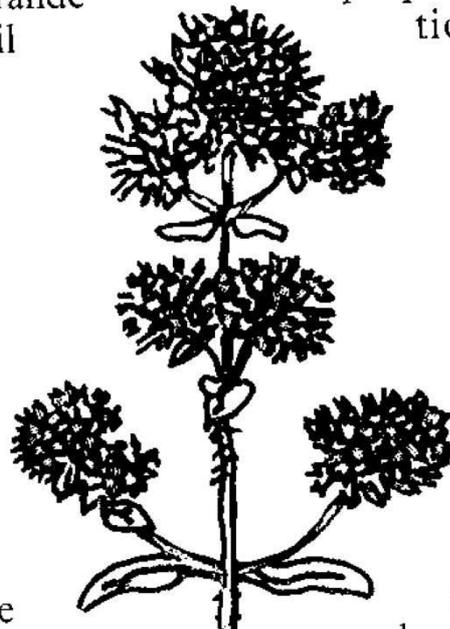
mées d'écailles rousses en dessous. Les fleurs, petites et verdâtres, se voient à peine, contrairement aux fruits éclatants qui leur succèdent. L'argousier a une répartition géographique assez curieuse : il pousse aussi bien dans les dunes du littoral de la Manche, qu'il stabilise grâce à ses puissantes racines, que le long des torrents du sud-est de la France et du Valais, dans les graviers alluvionnaires. De quoi réconcilier la mer et la montagne!



9 - AROMATES SAUVAGES

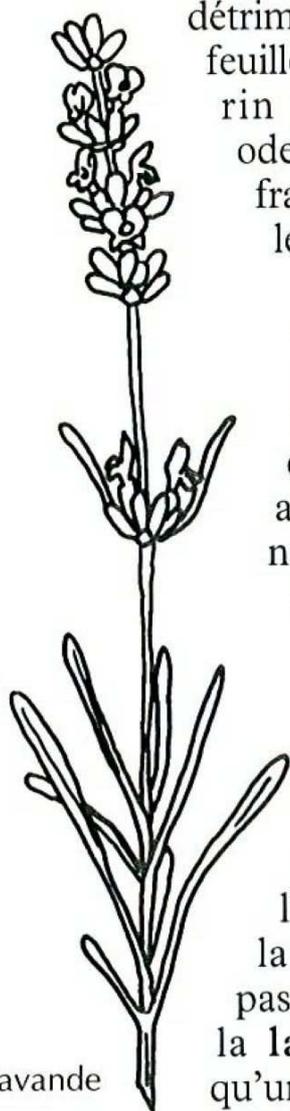
En vous promenant dans la nature, il vous est sans doute arrivé de froisser une feuille entre vos doigts pour la sentir. Et je suis sûr que vous vous êtes souvent émerveillés de l'odeur agréable que percevaient vos narines. Car les plantes aromatiques, riches en huile essentielle, ne sont pas rares dans notre flore. Dans le Midi surtout : rien que le nom de « Provence » évoque en plus du soleil des bouffées d'appétissants parfums. Les « herbes de Provence » sont à la base de l'arsenal condimentaire de notre cuisine. Toutes se rencontrent chez nous à l'état sauvage, et bien d'autres encore.

C'est avant tout de la grande famille des Labiées qu'il s'agit. A leur tête, le thym et le romarin, si connus et tellement cultivés qu'il est inutile de les décrire. Puis la sauge officinale, qui à l'état sauvage fait de petites feuilles grises très odorantes, bien supérieures à celles des plantes cultivées. Cette remarque est vraie pour la



Origan

plupart des Labiées aromatiques du Midi : lorsqu'elles poussent dans leurs garrigues rocailleuses et ensoleillées ce ne sont que de petites plantes rabougries, mais leur arôme est d'une grande finesse, alors que quand on les cultive dans la bonne terre profonde d'un jardin où l'arrosage ne leur manque pas, les plantes grandissent au



Lavande

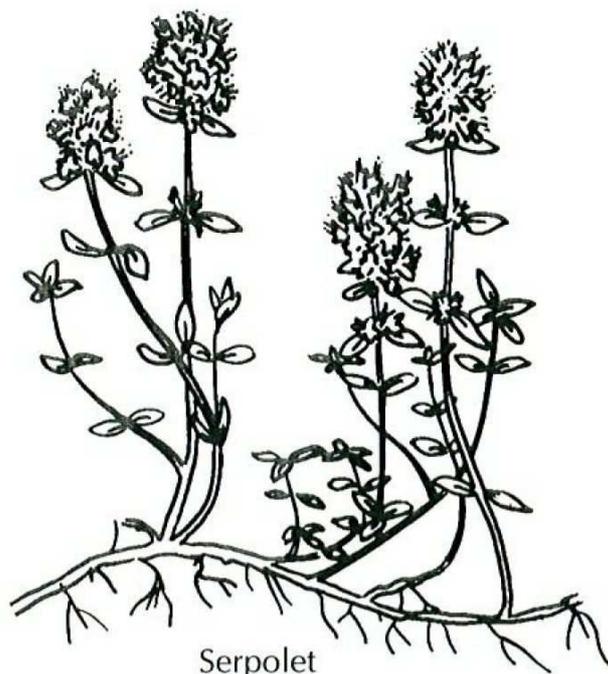
détriment de leur parfum. Les feuilles de sauge ou de romarin prennent même une odeur peu agréable à l'état frais, et il est préférable de les utiliser séchées.

L'**hysope** et la **sarriette**, autres sous-arbrisseaux méditerranéens extrêmement odorants connaissent aussi une certaine dégénérescence lorsqu'on les cultive. Ce sont tous deux d'excellents condiments, mais encore davantage vu la valeur ornementale de leur floraison, bleu vif chez l'hysope, blanc pur chez la sarriette. Ne quittons pas le Midi sans parler de la **lavande**, qui n'est pas qu'une plante de parfumerie

puisqu'on peut fort bien en aromatiser des crèmes, des flans ou d'autres desserts. Il en existe plusieurs espèces dans notre flore : la **lavande aspic** (à larges feuilles) qui pousse en-dessous de 400 m d'altitude et la **lavande vraie** (à feuilles étroites), de 400 m à 1800 m. La seconde est beaucoup plus fine que la première, et son parfum s'affine encore à mesure que l'on monte. Ne parlons pas du **lavandin**, hybride cultivé dont l'odeur est grossière comparée à celle de la lavande. Quant à la **lavande stœchade**, elle ne pousse que sur terrain siliceux à proximité

du littoral. Son odeur est assez forte, et il est rare qu'on l'utilise.

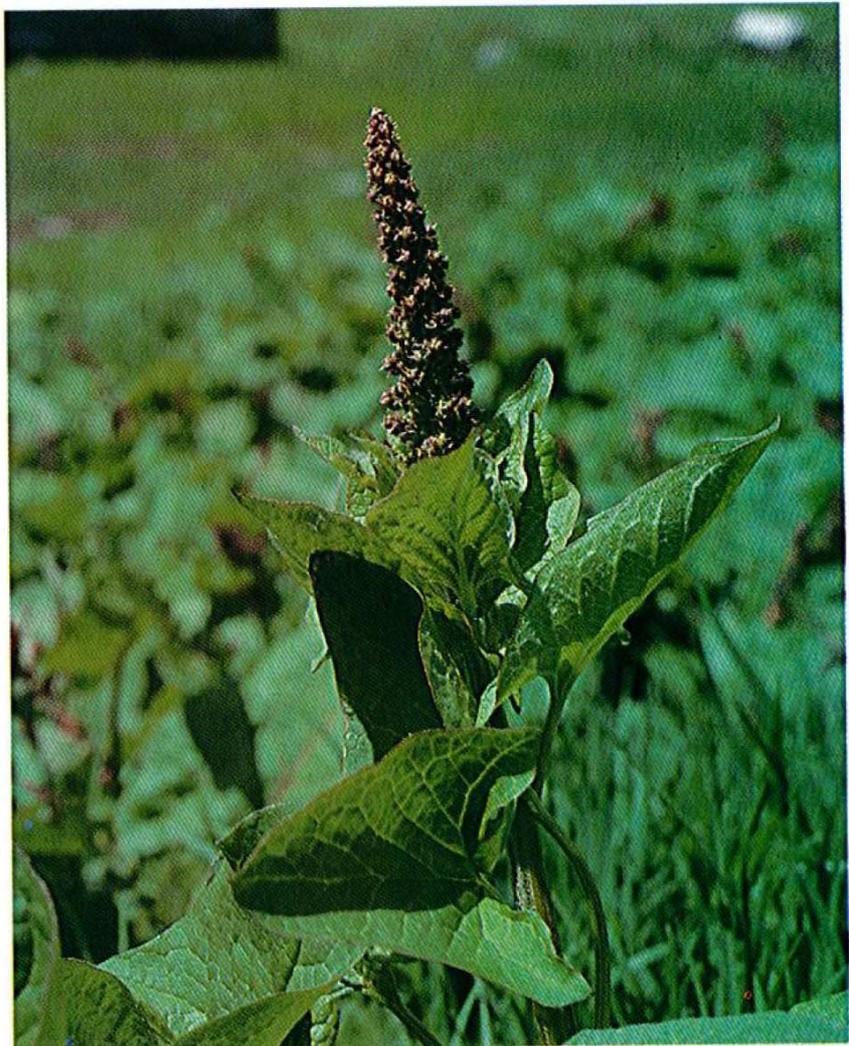
D'autres labiées aromatiques se rencontrent aussi hors de la région méditerranéenne. L'**origan** par exemple est commun au bord des chemins de la plupart de nos régions. Il est bien joli avec son bouquet de fleurs roses, mais il déçoit un peu car il ne parfume pas autant les mets que son odeur aromatique laisserait présager. C'est bien dommage. Le mieux est peut-être encore d'en préparer un « thé solaire » en laissant macérer ses inflorescences pendant quatre à six heures dans un bocal rempli d'eau et exposé au soleil. Le breuvage est d'une finesse remarquable. Le **serpolet**, cousin germain du thym, est une petite plante rampante aux feuilles minuscules et aux boules de fleurs roses ou violettes qui pousse un peu partout. C'est un bon



Serpolet



Berce spondyle -
Heracleum sphondylium



Chénopode bon-henri -
Chenopodium b. h infl.



Renouée vivipare -
Polygonum viviparum



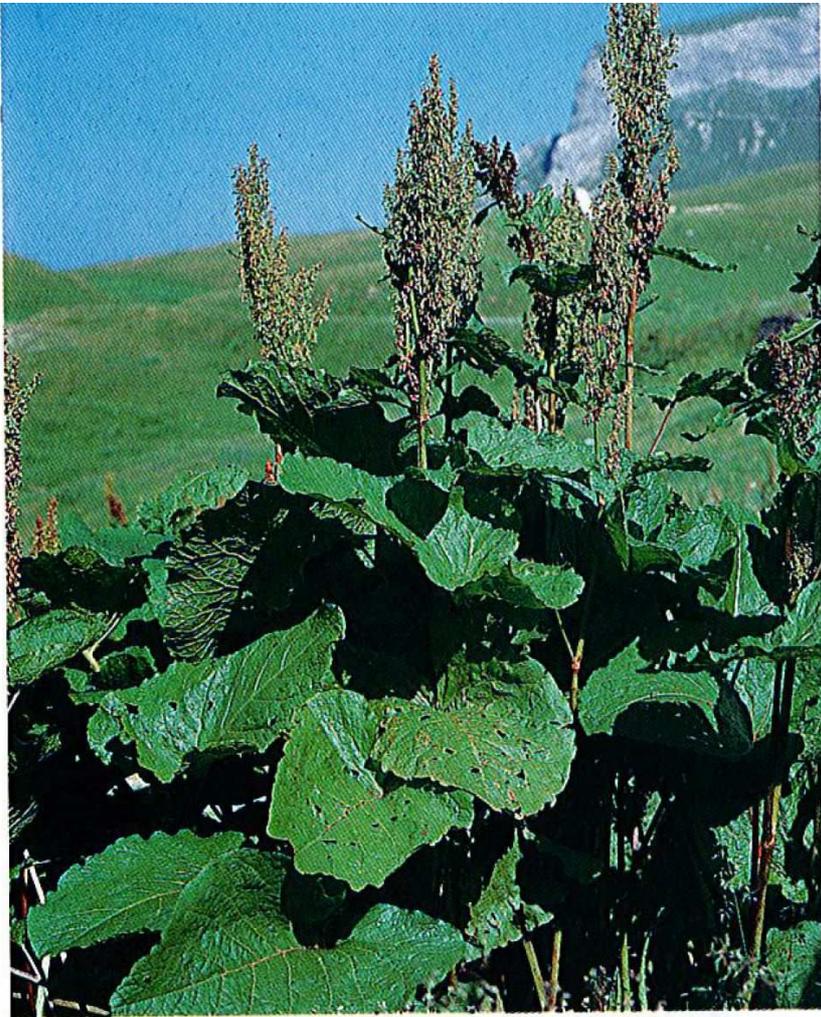
Fenouil -
Foeniculum vulgare



Salicorne -
Salicornia fruticosa



Sarriette -
Satureja montana



Rumex alpin -
Rumex alpinus



Lavande -
Lavanda angustifolia

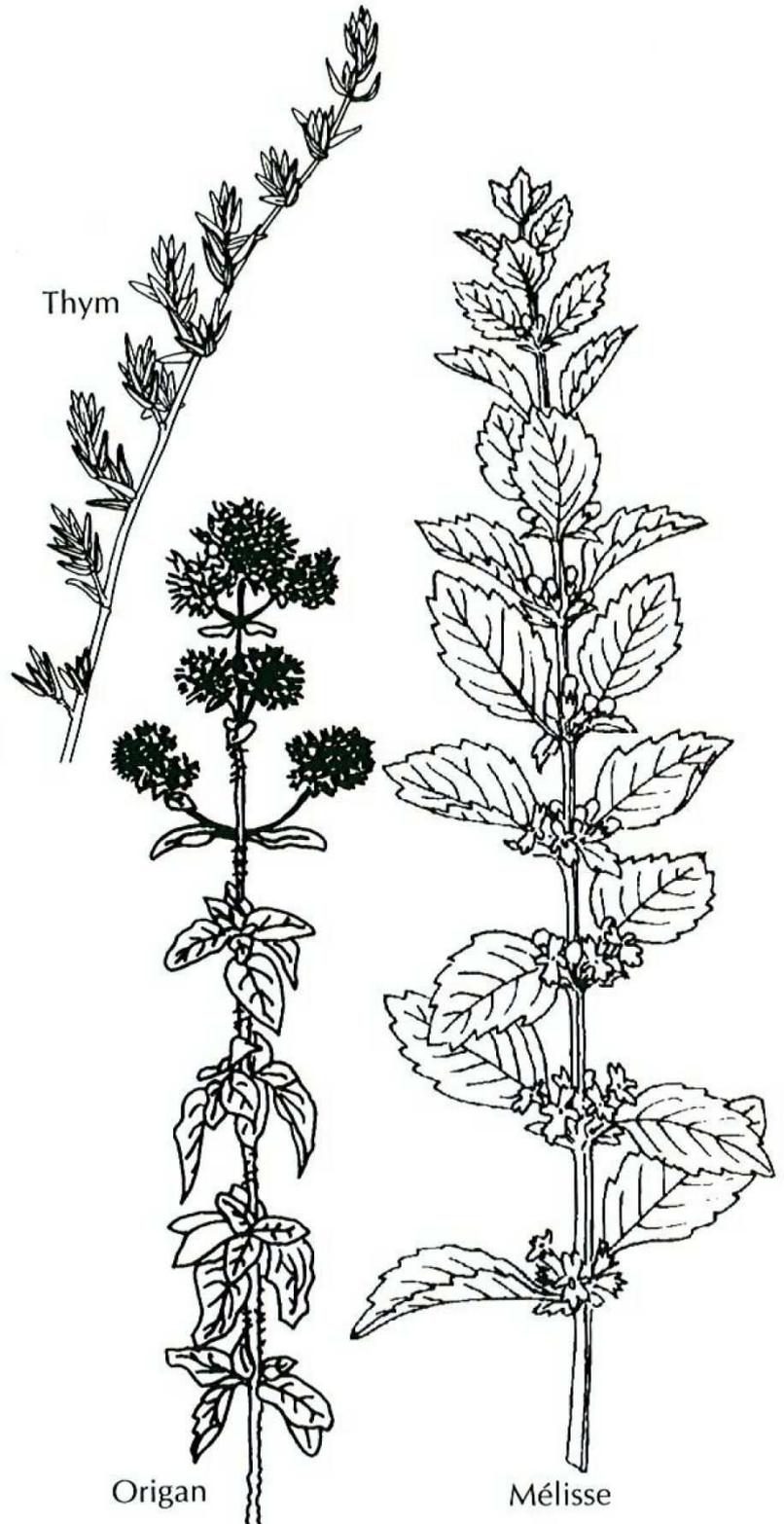
AROMATES SAUVAGES

Famille des Lamiacées

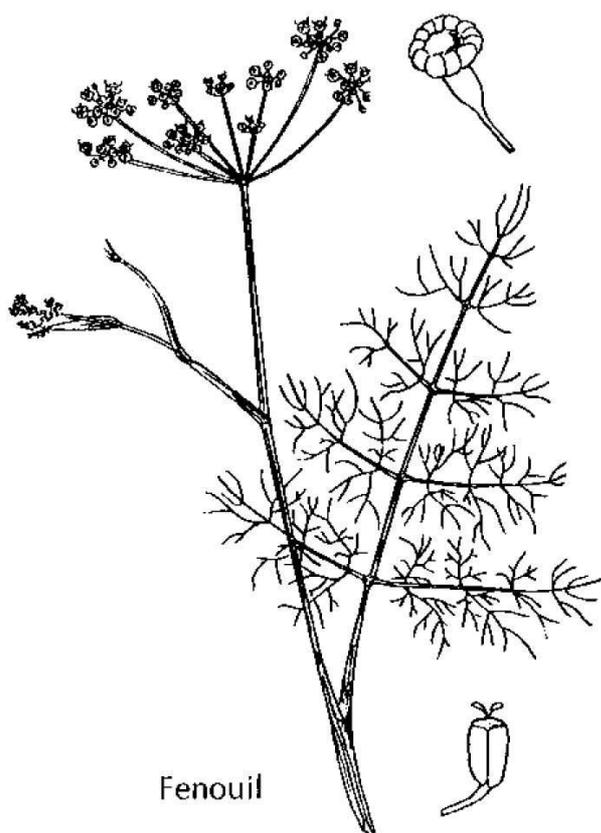
- Thym : *Thymus vulgaris*
 Romarin : *Rosmarinus officinalis*
 Sauge officinale : *Salvia officinalis*
 Hysope : *Hyssopus officinalis*
 Lavande aspic : *Lavandula latifolia*
 Lavande vraie : *Lavandula angustifolia*
 Lavande stoechade : *Lavandula stoechas*
 Origan : *Origanum vulgare*
 Serpolet : *Thymus serpyllum*
 Mélisse : *Melissa officinalis*
 Menthe des champs : *Mentha arvensis*
 Menthe pouliot : *Mentha pulegium*
 Menthe aquatique : *Mentha aquatica*
 Menthe sylvestre : *Mentha longifolia*
 Menthe à feuilles rondes : *Mentha suaveolens*

condiment, moins puissant que son célèbre cousin bien sûr mais très délicat. Il sera facile de lui trouver une foule d'usages.

Et ces belles feuilles vert clair, délicatement dentées sur les bords, ces jolies fleurs blanches que butinent les abeilles. Froissons une feuille. Cette odeur citronnée, pas d'erreur, c'est la **mélisse**. On la nomme parfois « citronnelle », mais à tort car la véritable citronnelle est une Graminée tropicale, plante bien différente. En tous cas la mélisse parfume délicieusement desserts et boissons. Quant aux **menthes**, le problème est plus



délicat. Il en existe huit espèces dans notre flore, de qualité inégale. Les meilleures à mon goût sont la **menthe des champs**, dont l'odeur a une finesse toute spéciale, et la



Fenouil

menthe pouliot, plus puissante mais moins délicate. La menthe aquatique est également très agréable et dégage une impression de fraîcheur due au menthol. Au bas de la liste, je citerais la menthe sylvestre, aux feuilles allongées grisâtres et la menthe à feuilles rondes, peut-être la plus répandue. De ces deux dernières espèces, on peut néanmoins préparer de bons thés solaires. Toutes les menthes affectionnent les lieux humides.

En plus de tous leurs bienfaits, les Labiées présentent l'avantage d'être faciles à reconnaître avec leurs tiges carrées, leurs feuilles opposées et décalées de 90° à chaque « étage » (les botanistes les qualifient de

Recette : pain de carvi (« pumpernickel »)

- Faites fondre un peu de miel et de levure de boulanger dans un bol d'eau tiède. Vous pouvez aussi préparer un levain avec de la farine de seigle, un peu de miel et de l'eau, à laisser fermenter quelques jours.
- Mélangez bien, puis ajoutez de la farine complète et du sel. Pétrissez longuement.
- Ajoutez alors quelques cuillerées à café de grains de carvi et un peu de farine de seigle. Pétrissez de nouveau jusqu'à ce que la pâte soit souple et les graines bien réparties.
- Placez la pâte dans un saladier huilé et tournez-la pour que toute sa surface soit recouverte d'huile, puis

couvrez-la et laissez-la doubler de volume dans un endroit tiède pendant environ une heure et demi.

- Pétrissez de nouveau et divisez la pâte en plusieurs boules, suivant sa taille. Placez les boules sur une plaque huilée, couvrez et laissez lever de nouveau.

- Au moment d'enfourner, faites quelques entailles sur chaque boule. Pour en rendre l'apparence plus jolie, badigeonnez-les, au moyen d'un pinceau, d'un œuf battu.

Faites cuire à four chaud.



Carvi

« décussées »), et leurs fleurs à deux lèvres, sauf chez les menthes, où elles sont presque régulières. Toutes ces plantes sont douées de vertus médicinales : elles sont stimulantes, digestives, antispasmodiques, sédatives parfois (thym, mélisse, lavande, serpolet), plus rarement expectorantes (thym, hysope) et presque toujours

antiseptiques. Ah! les merveilleuses plantes!

Dans le groupe des aromatiques, les Ombellifères arrivent en bonne

Famille des Apiacées

- Fenouil : *Foeniculum vulgare*
- Carvi : *Carum carvi*
- Panais : *Pastinaca sativa*
- Berce : *Heracleum sphondylium*
- Carotte : *Daucus carota*
- Myrrhe odorante : *Myrrhis odorata*

Famille des Astéracées

- Tanaisie : *Tanacetum vulgare*
- Santoline : *Santolina chamaecyparissus*
- Immortelle : *Helichrysum stoechas*

Famille des Liliacées

- Ail : *Allium spp.*
- Ail des ours : *Allium ursinum*
- Ciboulette : *Allium schoenoprasum*

Famille des Brassicacées

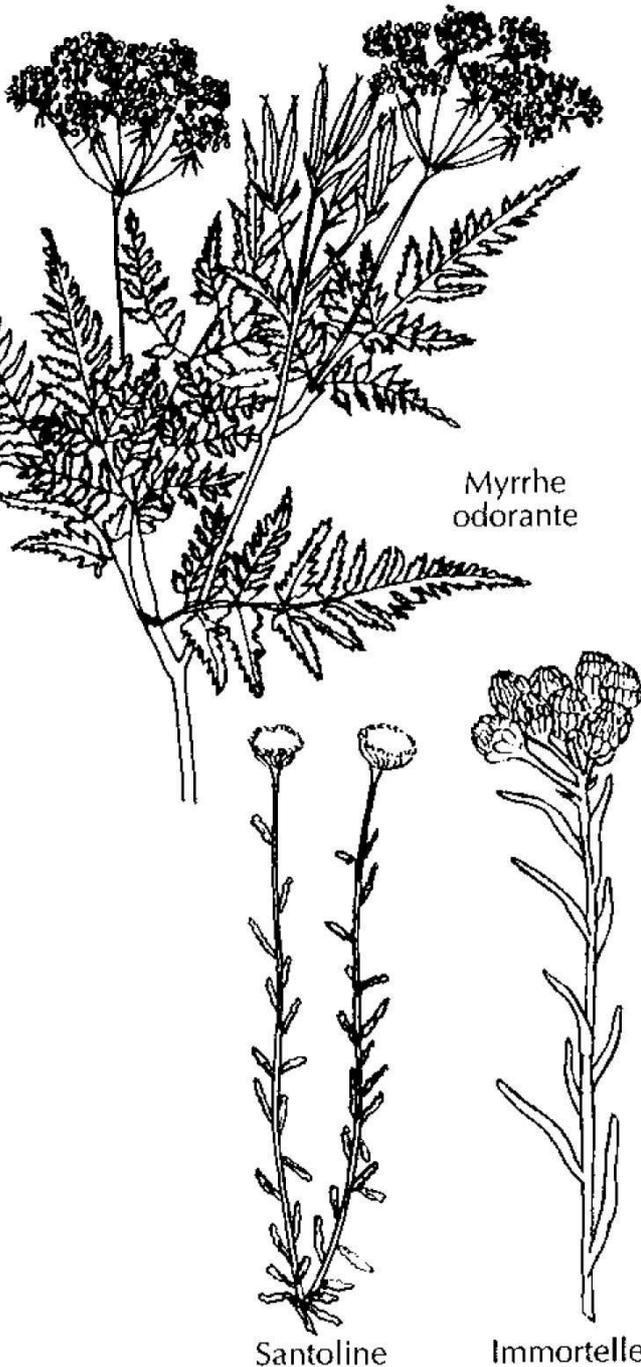
- Moutarde : *Brassica nigra, Sinapis alba*
- Cresson : *Nasturtium officinale*
- Alliaire : *Alliaria petiolata*

Famille des Rosacées

- Petite pimprenelle : *Sanguisorba minor*
- Grande pimprenelle : *Sanguisorba officinalis*

Famille des Cupressacées

- Genévrier : *Juniperus communis*



Recette : sel aromatique

- Broyez dans un moulin à café des feuilles de thym, de romarin et d'hysope, tamisez-les et mélangez à du sel fin bien sec.

Vous pouvez varier à l'infini la liste des aromates: sarriette, serpolet, coriandre, carotte, berce, etc.

Recette : huile parfumée

- Remplissez d'huile une bouteille de verre à large ouverture (genre bouteille de jus de fruits).
- Placez-y quelques branchettes de romarin et de sarriette avec deux ou trois gousses d'ail coupées en morceaux. Les amateurs peuvent y ajouter un piment rouge.
- Laissez macérer pendant trois semaines, au soleil si possible, ou dans un lieu tiède afin que les aromates imprègnent bien l'huile. Transvasez l'huile parfumée dans une bouteille munie d'un bouchon verseur, pour pouvoir en arroser d'une main légère votre nourriture. Elle est particulièrement délicieuse avec les céréales et les légumes.

Recette : flan de mélisse

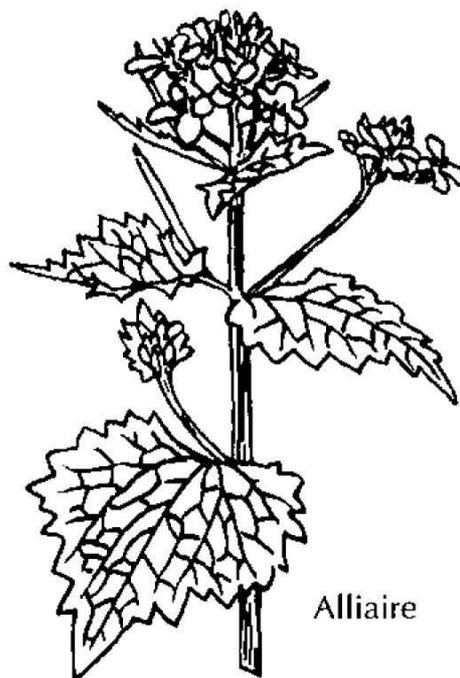
- Faites infuser un bouquet de feuilles de mélisse fraîches dans du lait bouillant.
- Filtrez et remettez le lait à chauffer. Délayez-y de l'agar-agar, en suivant le mode d'emploi du paquet. Ajoutez un soupçon de sel et sucrez.
- Lorsque le mélange a cuit, versez dans un moule et laissez prendre au

froid. Démoulez au moment de servir.

Vous pouvez remplacer la mélisse par de la lavande ou de la menthe. La menthe pouillot et la menthe des champs sont les plus agréables. L'agar-agar est une algue décolorée au soleil, au fort pouvoir gélifiant, qui permet de préparer des sauces épaisses, des gelées et des flans. Elle peut se présenter en poudre, en paillettes ou en bâtons.

Recette : beurre d'alliaire

- Hachez finement des feuilles d'alliaire et mélangez-les à du beurre ramolli et à un peu de sel fin.
- Tartinez de ce beurre parfumé de belles tranches de pain de campagne, que vous pouvez décorer avec les fleurs de cette jolie plante. Vous pourrez préparer de la même façon du beurre de bourrache, de souci, d'ail des ours ou de genévrier.



Alliaire

Recette : vraie moutarde

- Récoltez des graines de moutarde blanche ou noire, ou bien d'une autre Crucifère comme l'alliaire ou le cresson.
- Broyez-les dans un mortier ou un moulin à café, et mélangez-les avec un peu de farine complète légèrement grillée à sec dans une poêle.
- Délayez avec la quantité de vinaigre nécessaire pour obtenir la consistance désirée. Salez, parfumez éventuellement de feuilles d'estragon hachées ou d'un autre aromate à votre choix, et mettez en pots.



Ciboulette

Ail
sauvage

place. Le premier du peloton est sans nul doute le **fenouil** car toute la plante exhale au moindre froissement une délicieuse odeur d'anis. C'est un aromate de premier choix : jeunes pousses dans les salades, feuilles et fruits dans divers plats et dans les boissons, alcoolisées ou non. La meilleure tisane se prépare avec ses fleurs épanouies. En plus de son parfum délicieux, elle aide à la digestion. Le fenouil pousse surtout dans le Midi, mais on le rencontre au bord des chemins jusque dans la région parisienne.

Le **carvi**, lui, ne se trouve que dans les prairies de montagne, mais il y abonde. Ses fruits, que l'on nomme souvent à tort « cumin » ont une remarquable saveur aromatique et on en parfume les fromages (dits « au cumin »), la choucroute, des alcools (le « kümmel »). Chez le panais et la berce, ce sont aussi les fruits que l'on emploie, mais leur arôme est puissant et ils sont très piquants. Aussi ne s'en servira-t-on qu'avec modération, et préalablement écrasés pour bien les répartir dans la nourriture. Ils transforment radicalement les céréales ou les légumes par exemple et permettent en même temps à l'organisme de bénéficier de leurs vertus stimulantes et digestives.

Quant aux fruits de la **carotte**, leur parfum inattendu d'alcool de poire est absolument extraordinaire! On en aromatisera les desserts, les yaourts, les salades de fruits, etc. Il faudrait également citer la **myrrhe odorante** ou cerfeuil musqué, dont les feuilles

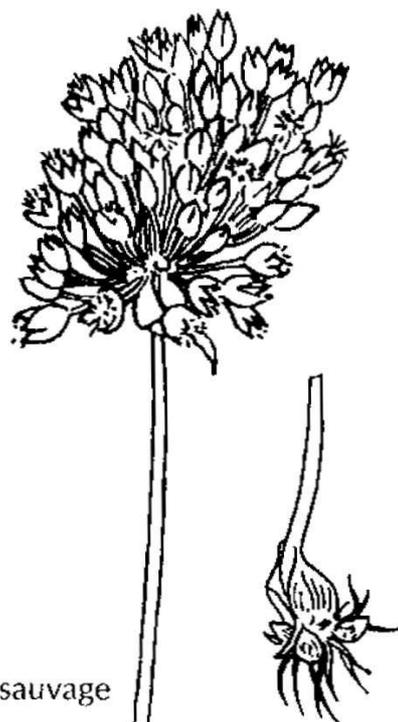
En été

dégagent un suave parfum anisé, un peu comme le fenouil, mais plus délicat. Dans les pays du Nord, on les cuit en compotes ou en tartes avec des fruits acides, dont elles diminuent l'acidité et permettent ainsi d'utiliser moins de sucre. Plaisir et diététique se rejoignent parfois.

La famille des Composées possède aussi quelques plantes intéressantes, la **tanaisie** par exemple, grande plante aux feuilles découpées fortement odorantes, commune au bord des chemins. Son parfum camphré était jadis très apprécié et les anglais adoraient en parfumer les omelettes. Il est vrai que leur cuisine nous déconcerte parfois... Car la tanaisie a une odeur un peu médicamenteuse et elle est terriblement amère. Mais



Tanaisie



Ail sauvage

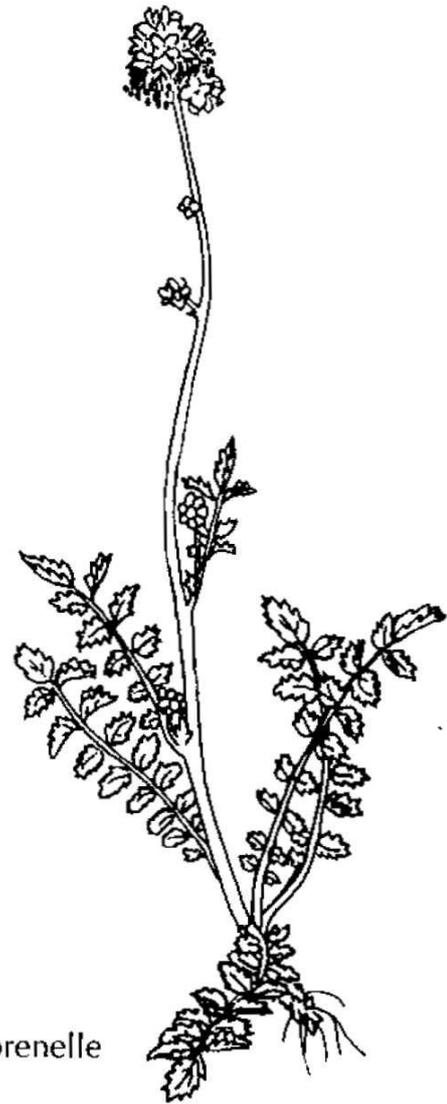
quelques fragments de feuilles dans une infusion de menthe ou d'autres plantes aromatiques lui donnent une dimension supplémentaire. Il est aussi un peu étrange le parfum de la **santoline**, sous-arbrisseau grisâtre et odorant qui pousse dans le Midi. On s'en sert surtout pour aromatiser les olives... Quant aux capitules de l'**immortelle**, méditerranéenne elle aussi, ils parfument de façon remarquable les céréales, le couscous en particulier.

Et puis n'oublions pas l'**ail**, dont il n'existe pas moins de trente-huit espèces dans notre flore ! Toutes dégagent cette odeur alliagée bien connue qu'il n'est nul besoin de décrire. S'il fallait n'en citer qu'une seule espèce, ce serait sans hésiter l'**ail-des-ours** aux larges feuilles tendres et, pour dire le moins, odorantes: leur arôme est tenace ! Il

forme de grandes colonies dans les bois frais et pourrait être récolté en abondance, mais quelques feuilles suffisent à donner aux plats la saveur recherchée. Les autres ails sauvages sont tous utilisables comme condiment à la façon de la ciboulette, elle-même sauvage dans nos hautes montagnes. Une petite précision linguistique: lorsqu'il s'agit de l'ail cultivé, le pluriel est « des ails », mais quand on parle de diverses espèces d'ail sauvage, on dit « des ails »...

Il y a encore les Crucifères, famille de la moutarde et du cresson. On y rencontre un nombre presque incalculable de plantes à saveur chaude et piquante dont on peut utiliser les feuilles et les graines pour relever les plats. Il serait impossible de les citer toutes ici. Il suffit de savoir identifier les Crucifères (nous l'avons vu au cours de notre promenade « florale ») : si elles piquent, voici un condiment. Mentionnons seulement l'**alliaire** dont les feuilles ont une odeur d'ail caractéristique, étonnante chez une plante de cette famille. En écrasant les graines de diverses Crucifères, on prépare facilement une « moutarde sauvage » tout aussi efficace que celle du commerce. Les différentes plantes de cette famille sont stimulantes, digestives, antiseptiques et expectorantes.

Voici maintenant un nom connu, bien que peu de personnes sachent distinguer dans la nature le végétal qui lui correspond: la **pimprenelle**.



Pimprenelle

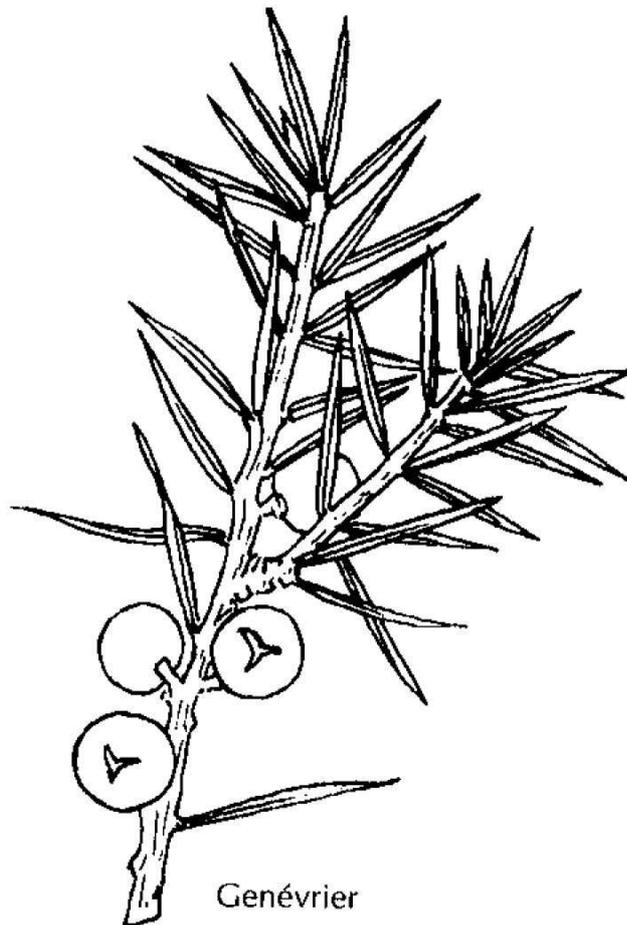
C'est une cousine du fraisier, de la rose et du pommier car elle appartient à la même famille des Rosacées. Ses feuilles ont une délicate saveur de concombre et de noix verte. On les appréciait beaucoup jadis dans les salades. La pimprenelle s'utilise comme le persil et il est bien dommage de l'avoir oubliée car elle était autrefois couramment cultivée dans les potagers. Ses feuilles, composées de nombreuses petites folioles arrondies, forment une touffe dense. La **petite pimprenelle**, commune au bord des chemins et dans les prés

secs, a le goût le plus fin, tandis que sa sœur, la **grande pimprenelle** est moins délicate. Cette dernière, qui pousse dans les prairies humides, est plus grande dans toutes ses parties et les folioles de ses feuilles sont allongées.

Terminons notre promenade par le **genévrier**. Les « baies de genièvre » (il s'agit en fait de cônes, comme la pomme de pin, mais charnus), très aromatiques, servent à parfumer la choucroute et certains alcools comme le gin ou le genièvre. On peut aussi l'écraser et le mélanger à du beurre pour tartiner de belles tranches de pain. Son usage condimentaire mériterait d'ailleurs d'être développé car

bien d'autre préparations pourraient bénéficier de son parfum pénétrant. Les cônes de genévrier sont un diurétique réputé, mais un usage abusif peut gravement irriter le système urinaire.

Nous aurions pu encore découvrir bien des trésors de senteurs naturelles (connaissez-vous le parfum des baies de myrte ou celui des rhizomes d'asaret ?), mais je crains que toutes ces odeurs ne finissent par se mélanger. La randonnée a déjà été longue à la recherche de toutes les plantes aromatiques que nous venons de rencontrer. Il est temps de prendre un repas bien mérité, agrémenté de délicieux effluves végétaux.



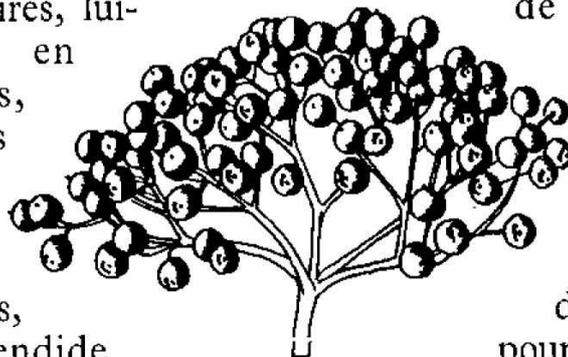
Genévrier

AUTOMNE

10 – FRUITS SAUVAGES D'AUTOMNE

Bientôt l'automne. Le soleil de l'été a fait mûrir les fruits de nos vergers, et n'a pas oublié les sauvageons que l'on a coutume de nommer « baies ». Pour la petite histoire, mais aussi parce qu'il est bon d'être précis, notons qu'il s'agit dans la plupart des cas d'un abus de langage : une baie est pour les botanistes un fruit charnu, mou, dont les nombreuses graines sont disséminées dans la pulpe. Cette définition s'applique certes aux myrtilles, aux groseilles, voire à la tomate, mais fraises, framboises ou mûres ne sont pas de vraies baies. Ne nous laissons pas impressionner par ce point de sémantique et partons à la cueillette!

Le sureau noir aime l'homme, ou du moins son voisinage: il a une prédilection pour les terres riches en azote et fréquente abondamment les abords des villages. Ses fruits sont de petites billes noires, luisantes, réunies en groupes aplatis, joliment nommés « corymbes », pendant au bout des branches. Il s'agit bel et bien de baies, remplies d'un splendide jus violacé... qui tache doigts et vêtements. Crus, il ne faudra



Sureau noir
(fruits)

en manger qu'avec modération, car ils sont un peu nauséux, mais cuits, quels délices! Les mérites de la confiture de sureau ne sont plus à vanter,

mais il faut découvrir le « rob » de sureau (un extrait obtenu en faisant cuire longuement le jus), la tarte au sureau, et, boisson des jours de fête, le vin de sureau, un délectable champagne pourpre!

Le sureau était autrefois tenu en haute estime car il pas-

SUREAU NOIR

Sambucus nigra

Famille des Caprifoliacées

Recette : tarte aux fleurs de sureau

- Faites légèrement précuire au four un fond de tarte en pâte feuilletée ou brisée.
- Disposez dessus une couche de noisettes ou d'amandes râpées, puis recouvrez d'une épaisse couche de fleurs de sureau noir détachées de leur corymbe.
- Battez un mélange de crème liquide et de miel chauffé, puis versez sur les fleurs. Saupoudrez d'un peu de sucre.
- Finissez de faire cuire à four chaud la tarte, qui doit caraméliser sur le dessus.



Sureau noir
(fleurs)

sait pour porter bonheur. On le plantait dans ce but autour des habitations... et il y est bien souvent resté. Sa propagation est d'ailleurs des plus faciles car même une simple bouture peut reprendre pour peu qu'on l'arrose suffisamment. Et s'il s'agit d'un fragment de tige enracinée, le voici prêt à devenir un bel arbuste, voire même un arbre de plus de cinq mètres de hauteur! On reconnaît aisément le sureau à l'écorce de ses jeunes rameaux, couverte de lenticelles liégeuses et à la moelle dense et blanche qui les remplit. Cette moelle sert entre autres choses à monter des coupes microscopiques. Le grand cri-

tère à retenir pour identifier le sureau est le suivant : ses feuilles sont à la fois opposées et composées de cinq à sept folioles allongées et aiguës. Quand on les froisse, elles dégagent une odeur déplaisante. Les fleurs par contre sont agréablement parfumées: la floraison du sureau est un plaisir pour les sens! Petites, d'un blanc jaunâtre, les fleurs sont groupées en larges corymbes décoratifs.

De ces fleurs odorantes on prépare d'extraordinaires tartes et de délicieux beignets comme avec les fleurs d'« acacia ». On en aromatise aussi des boissons, alcoolisées ou non, et elles donnent au vin blanc un éton-

nant goût de muscat. D'ailleurs dans la région de Rivesaltes, on se sert toujours du sureau pour accentuer la saveur du vin qu'on y produit. Pour ceux qui le préfèrent, le sirop de fleurs de sureau est l'un des meilleurs rafraîchissements pour les chaleurs de l'été. Des pommes conservées quelques semaines sur un lit de fleurs de sureau séchées développent un parfum exotique rappelant l'ananas. Du soleil en plein hiver! Et n'oublions pas leurs vertus médicinales : les fleurs de sureau sont adoucissantes et sudorifiques. On en conseille des infusions en cas de refroidissement ou de problèmes pulmonaires.

Quant aux fruits, nous prendrons bien soin de ne pas les confondre avec ceux du sureau hièble, grande plante herbacée vivant en colonies, dont les corymbes de fruits sont dirigés vers le ciel. Ses fruits, de saveur amère, sont plus ou moins toxiques, et en tous cas désagréables à manger. Il existe encore une troisième espèce, le **sureau rouge** ou sureau rameux, que l'on rencontre communément dans les montagnes et dans les forêts du nord de nos pays. C'est un arbuste à fleurs jaune verdâtre groupées en boule et non pas étalées comme chez le sureau noir. Différence majeure, ses fruits sont d'un joli rouge corail. Crus, ils sont vom-

SUREAU ROUGE

Sambucus racemosa

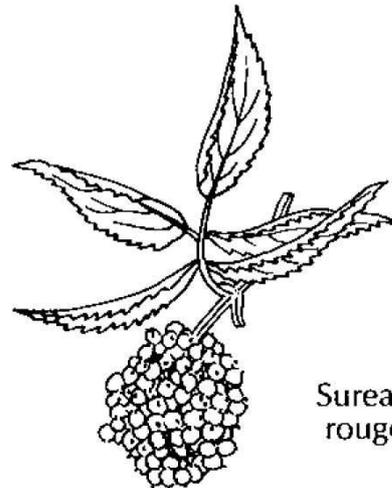
Famille des Caprifoliacées

Recette : gelée de sureau rouge

- Egrappez délicatement des fruits de sureau rouge et mettez-les dans une grande casserole.
- Faites crever les fruits à la chaleur, puis passez-les à travers un moulin à légumes pour en extraire le jus.
- Filtrez sur une passoire fine et remettez le jus à cuire avec les deux tiers de son poids de sucre.
- Versez dans des bocaux en verre ébouillantés, laissez refroidir et recouvrez d'une couche de paraffine puis d'un papier de cellophane. Attendez quelques semaines avant de déguster cette gelée d'un rouge superbe, au goût sauvage... Vous

pouvez aussi la mélanger avec des framboises ou des groseilles rouges. Cette gelée peut être parfumée avec des feuilles ou des fruits d'angélique sylvestre mis à cuire avec les fruits avant de les passer.

Sureau hièble : *Sambucus ebulus*



Sureau rouge



Sureau hièble

tifs et purgatifs, mais fort heureusement, ils deviennent inoffensifs après cuisson : on en prépare de délicieuses gelées, que l'on pourra par exemple aromatiser à l'angélique.

Par endroits, les haies sont couvertes de petites boules bleuâtres : ce sont des prunes miniatures, les **prunelles**, qui sont malheureusement encore trop âpres pour être dégustées telles quelles. Il nous faudra attendre les gelées qui les adouciront. Confitures, tartes et compotes feront alors notre plaisir... à moins que nous ne tentions de les distiller pour obtenir une petite « prunelle », comme on faisait souvent autrefois — mais ce n'est pas très légal... Beaucoup plus recommandables sont les prunelles lactofermentées, autre préparation

traditionnelle, que l'on emploie en garniture comme les olives. Il suffit de faire macérer les fruits pendant trois semaines dans une saumure. Quant au vinaigre de prunelles, il remplace avantageusement le vinaigre de vin ou de cidre dans tous ses usages. D'ailleurs le jus fraîchement pressé de ces fruits acides peut s'utiliser de la même façon. Et ce qui est encore mieux, c'est que pour s'en servir de ces différentes manières, il

PRUNELLES

Prunus spinosa

Famille des
Rosacées

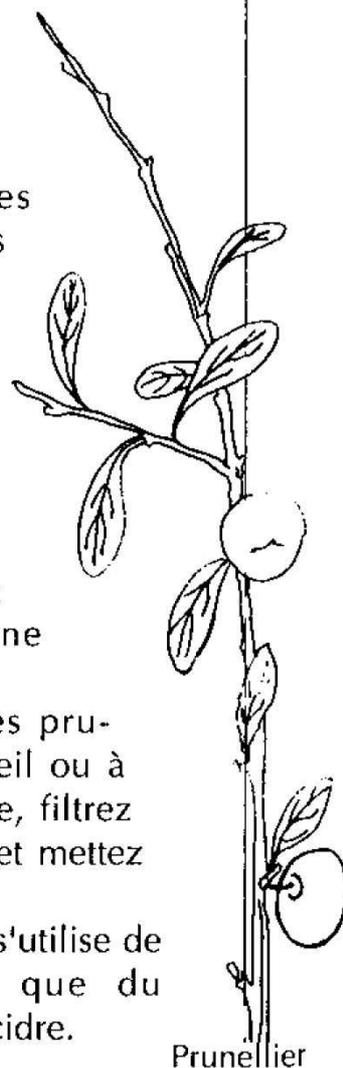
Recette : vinaigre de prunelles

- Récoltez quelques kilos de prunelles (avant ou après les gelées, peu importe) et placez-les dans un récipient de grès ou de verre.

- Ecrasez-les grossièrement et couvrez le récipient. Laissez fermenter environ une semaine.

- Extrayez le jus des prunelles avec un appareil ou à travers un linge solide, filtrez sur une passoire fine et mettez en bouteille.

Ce jus acide parfumé s'utilise de la même manière que du vinaigre de vin ou de cidre.



Prunellier

CORNOUILLER MALE*Cornus mas*

Famille des Cornacées

Recette : liqueur de cornouilles

- Dénoyautez des cornouilles et placez-les dans une bouteille en verre à goulot large (genre bouteille à jus de fruits).
- Remplissez d'une bonne eau-de-vie de fruits, ajoutez un peu de sucre à votre goût, et laissez macérer un mois ou deux.
- Passez le tout au moulin à légumes pour réduire les cornouilles en purée, sur une grille fine, et recueillez le jus épais.

Conservez cette magnifique liqueur rouge dans de jolies bouteilles et dégustez occasionnellement à la fin du repas.

Cornouiller sanguin : *Cornus sanguinea*



Cornouiller mâle

n'est pas besoin de patienter jusqu'à ce que surviennent les gelées!

Comme leur nom l'indique, les prunelles sont de petites prunes. Et comme le décrit son nom latin de *Prunus spinosa*, l'arbrisseau qui les porte, le prunellier, est épineux. Douloureusement épineux même, comme ont pu le tester les cueilleurs de prunelles! De nombreux rameaux sont transformés en épines acérées, longues parfois de plusieurs centimètres, ce que l'on appréciait fort

jadis pour faire des haies. Dans ces bordures végétales se rencontrent encore beaucoup de prunelliers, dont la taille varie énormément suivant le terrain et le climat.

Au tout début du printemps, l'« épine noire », autre nom du prunellier — par opposition à l'aubépine ou « épine blanche », dont l'écorce est plus claire —, nous offre sa magnifique floraison, très appréciée des abeilles vu sa précocité. Quant aux prunelles, qui apparaissent dès la

fin de l'été, elles ne sont pas difficiles à identifier : d'abondantes boules bleu foncé recouvertes d'une pruine blanchâtre, dont la taille varie entre 10 et 25 mm de diamètre, renfermant un noyau unique semblable à celui d'une prune. On ne peut pas vraiment les confondre avec d'autres fruits sauvages.

Avez-vous entendu parler des **cornouilles**? Ce sont les fruits rouge foncé du cornouiller mâle, de la couleur et de la forme d'une belle olive. Cet arbre sympathique croît spontanément dans nos forêts et dans nos bois, d'où on l'avait introduit dans mainte cour de ferme pour sa production fruitière abondante et succulente : les cornouilles mûres ont une saveur acidulée et sucrée, à mi-chemin entre la groseille et la cerise. Bien mûres et molles, goûtez-les crues. Un peu plus jeunes, vous en ferez d'extraordinaires gelées, dont raffolaient nos grands-parents. Encore immatures, conservez-les dans la saumure comme les olives vertes, qu'elles remplaceront une fois lactofermentées. Et dire qu'on a oublié de si bons fruits !

Le cornouiller mâle (en fait il est hermaphrodite comme presque tout le monde chez les végétaux : il ne pourrait pas être véritablement mâle puisqu'il produit des fruits!) est un bel arbuste à l'écorce grise et aux feuilles opposées, aiguës et parcourues de plusieurs nervures arquées très nettes. Il présente la particularité d'éclorre ses fleurs jaunes dès le début

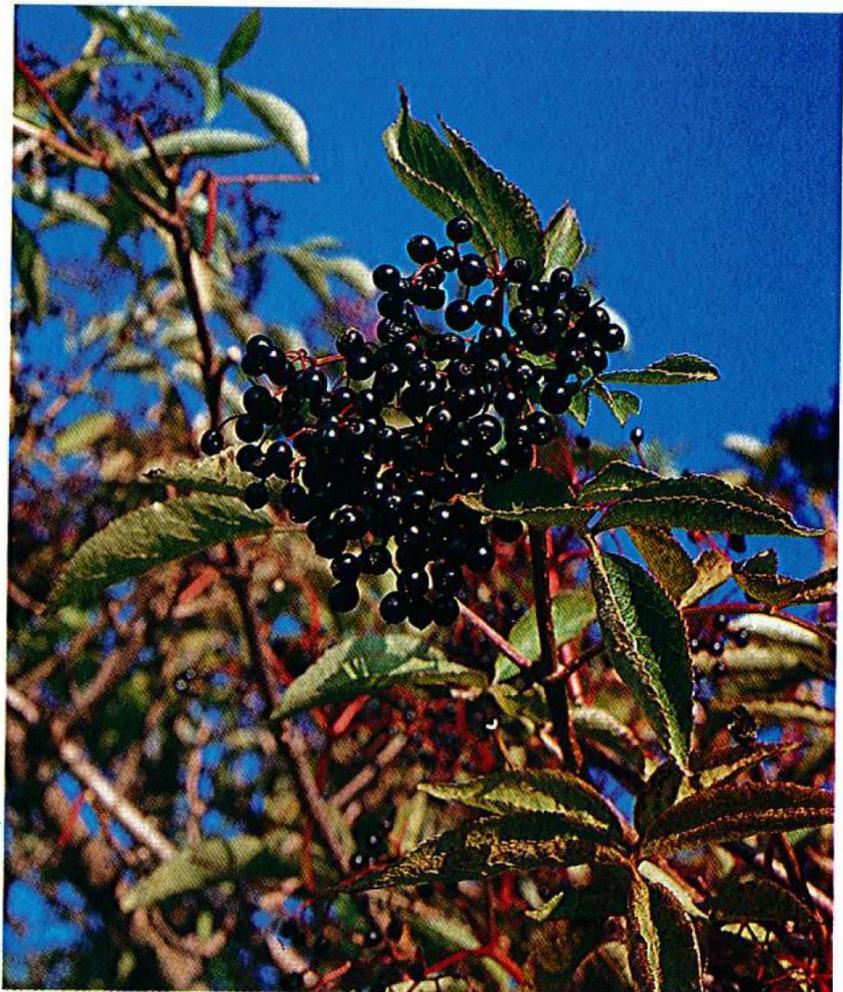
du printemps, avant que les feuilles n'aient commencé à pousser, ce qui le rend très décoratif. Et comme si cela ne suffisait pas, sa floraison est odorante. Comment se fait-il qu'on ne le plante pas davantage pour l'ornement, sans parler de son intérêt réel comme arbre fruitier? Et attendez, ce n'est pas tout : son bois était autrefois très apprécié pour sa dureté exceptionnelle : il est dur comme de la corne, d'où son nom latin de *Cornus* et français de « cornouiller ».

Ne le confondez pas avec le cornouiller sanguin, si commun en lisière de bois, dont les fruits sont noirs, sphériques et plus petits. Ils renferment une pulpe verte et grasse qui ressemble un peu à celle de l'avocat mais est malheureusement amère, purgative et plus ou moins toxique. Le cornouiller sanguin est très décoratif à l'automne, lorsque son feuillage vire au rose pourpré. Celui du cornouiller mâle, lui, reste vert. Et au plein cœur de l'hiver, une fois toutes ses feuilles tombées, il continue à tendre ses rameaux opposés d'un joli rouge foncé qui tranchent sur la neige. Mais revenons à l'automne et à ses fruits.

Sur les coteaux calcaires du midi croît un arbrisseau au nom chantant, l'**amélanchier**. Cet ami des sols arides en est au printemps la parure : sa floraison abondante transforme la plante en une étonnante boule blanche. Chaque fleur aux longs pétales immaculés se transforme lentement en un fruit bleu charnu, qui



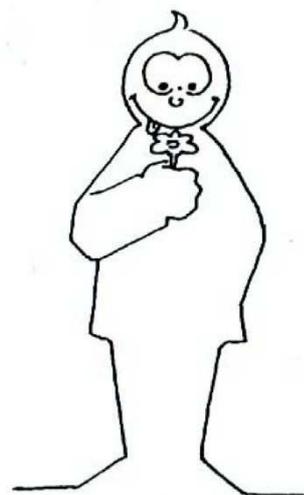
Fleurs de sureau noir -
Sambucus nigra infl;



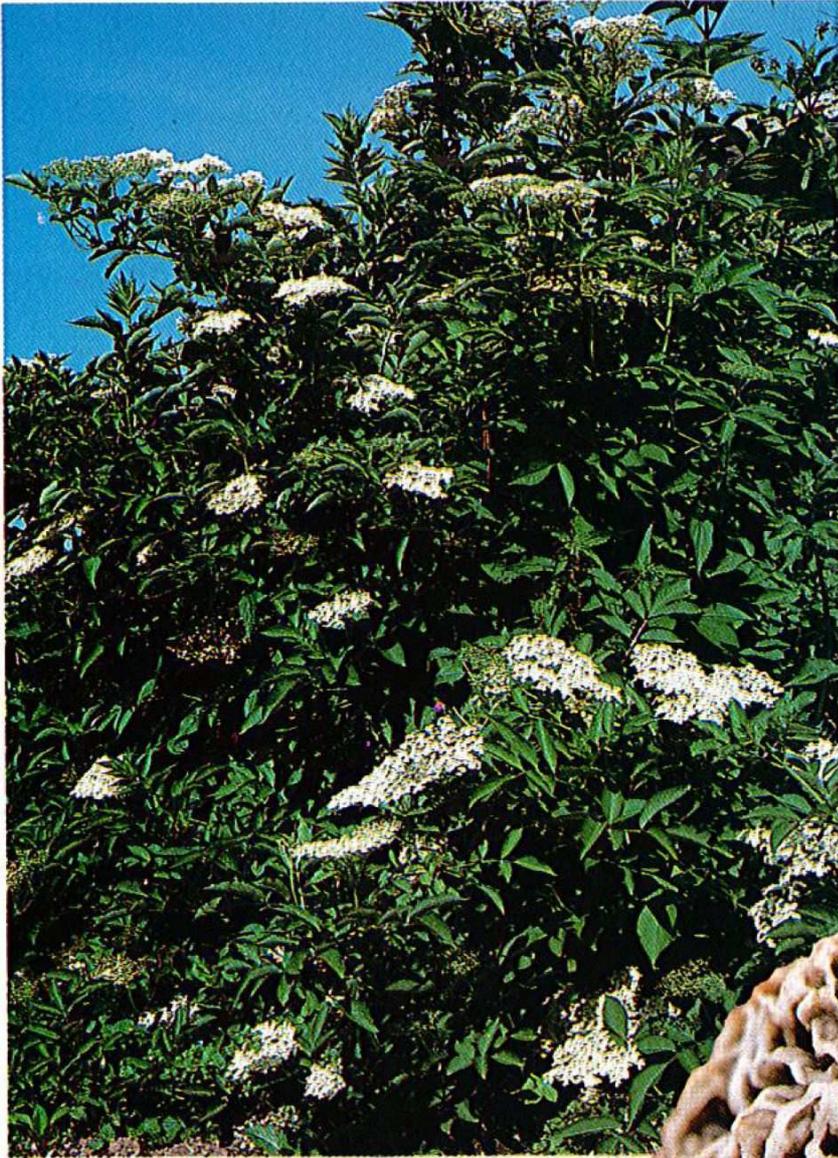
Fruits de sureau noir
Sambucus nigra



Myrtille -
Vaccinium myrtillus



Pourpier - *Portulaca oleracea*



Sureau noir - *Sambucus nigra*



Morille - *Morchella vulgaris*



Cornouiller mâle - *Cornus mas*



Châtaigne - *Castanea sativa*

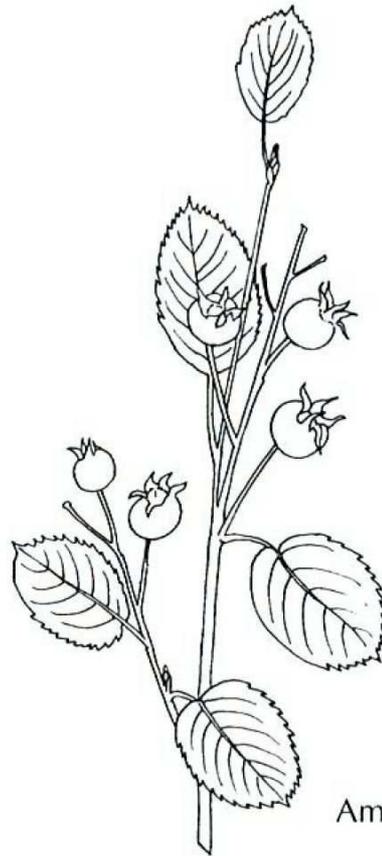
AMELANCHIER*Amelanchier ovalis*

Famille des Rosacées

Recette : croquants d'amélanche

- Mélangez dans un saladier de la farine de blé, des noisettes grossièrement hachées et un peu de sel.
- Ajoutez du beurre ramolli, du miel liquéfié au bain-marie et quelques bonnes poignées d'amélanches fraîches ou séchées.
- Versez suffisamment d'eau pour obtenir une pâte de la consistance d'une pâte à tarte.
- Etalez cette pâte et découpez-y des ronds à l'aide d'un verre renversé. Disposez sur une plaque huilée et faites cuire ces délicieux gâteaux.

Laissez refroidir avant de déguster.



Amélanchier

par la suite sèche souvent sur le rameau. Ces amélanches sèches sont très sucrées : on dirait des raisins secs! Il est d'ailleurs possible — et délicieux, je vous l'assure — de les employer comme tels dans les gâteaux par exemple. Fraîches ou séchées, les amélanches se dégustent volontiers crues, et les récoltes abondantes ne sont pas rares.

Les amélanches ne risquent pas d'être confondues avec d'autres fruits sauvages. Elles ressemblent beaucoup aux myrtilles, avec une petite couronne formée de cinq sépales pointus au sommet du fruit, mais la confusion n'est pas à craindre puisque

l'amélanchier est un arbrisseau ou un arbuste d'au moins deux mètres de hauteur. Et les myrtilles ne croissent que dans les terrains acides alors que l'amélanchier affectionne le calcaire. Il mérite qu'on le connaisse.

Il faudrait parler encore de l'**épine-vinette**, dont les petits fruits rouges allongés donnent une délicieuse gelée. La confiture d'épine-vinette était autrefois produite commercialement à Rouen et à Dijon. Par ailleurs, les toutes jeunes feuilles tendres de cet arbrisseau épineux s'ajoutent aux salades pour leur saveur acidulée rappelant celle de l'oseille.

En automne

Et si nous allions dans le Midi, nous ne tarderions pas à pouvoir nous délecter d'arbouses, ces grosses « fraises de maquis », rondes et rouges à souhait, curieusement couvertes de petits tubercules. Mangez-les crues, elles sont bonnes, mais n'en abusez pas car votre estomac risquerait vous faire savoir qu'il n'est pas d'accord. Ou préparez-en des confitures, en les passant pour éliminer les nombreuses granulosités que contient leur pulpe. Quel beau spectacle que des arbouses bien rouges parmi le

ARBOUSIER

Arbutus unedo Famille des
Ericacées

Myrtille : *Vaccinium myrtillus*

Airelle des marais : *Vaccinium uliginosum*

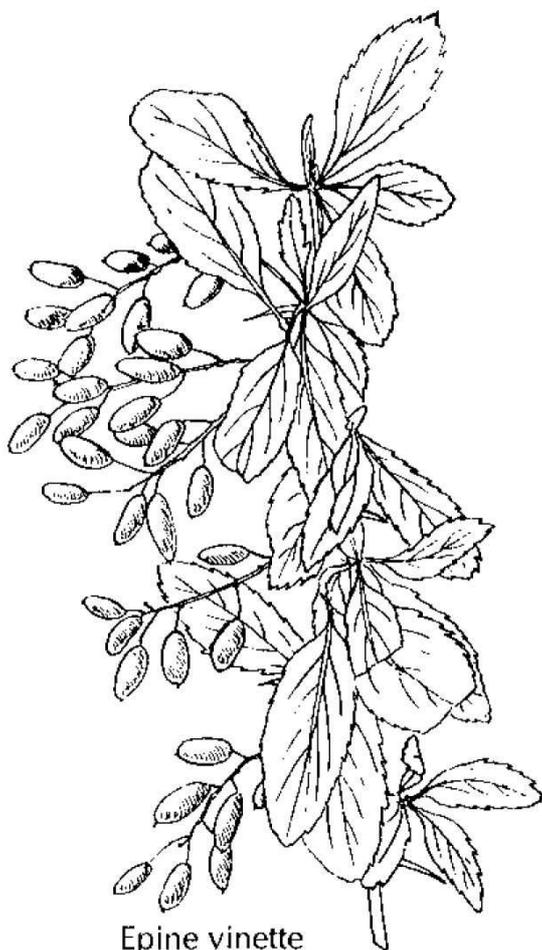
Airelle rouge : *Vaccinium vitis-idaea*

Canneberge : *Vaccinium oxycocum*

vert foncé du feuillage se détachant sur le ciel bleu pur d'une belle journée d'automne...

EPINE-VINETTE

Berberis vulgaris Famille des
Berbéridacées



Epine vinette

A la même famille que l'arbousier, les éricacées, appartient la fameuse **myrtille**, que l'on rencontre en colonies parfois immenses sur les terrains acides. Tout le monde la connaît bien, mais trop de gens ignorent ses cousines. L'**airelle des marais** lui ressemble beaucoup avec ses fruits bleus, mais leur pulpe est blanche à l'intérieur, et non pas violacée. Contrairement à ce qu'on en dit parfois, les airelles des marais peuvent se manger crues ou cuites comme les myrtilles. Leur saveur est généralement plus fade, mais pas toujours. Les **airelles rouges** se distinguent aisément par la couleur des fruits, que portent de petites plantes ligneuses aux jolies feuilles arrondies, d'un vert foncé luisant. Elles sont acides et pas très bonnes crues. Par contre, on en prépare de très bonnes confitures et des sauces qui se mangent traditionnellement avec le gibier.



Myrtille

kystes dans le foie ou dans d'autres organes. Pour certains spécialistes, les chiens seraient en fait le principal vecteur de cette maladie, ce qui veut dire que la plupart des plantes basses pourraient être contaminées... En cas de doute, le seul remède efficace consiste à faire cuire les fruits ou les légumes sauvages. Adieu myrtilles grappillées... Sachez quand même que l'aire d'extension de l'échinococcose est limitée à l'est de la France jusqu'aux Alpes, à la Suisse et à une partie du Massif Central.

Ne vous découragez pas. En cette saison, la nature nous offre encore bien d'autres fruits, de plus haute taille, à manger crus, en tartes ou en

Les petites boules rouges de la **canneberge**, minuscules plantes des tourbières, s'adoucissent avec les gelées, qui diminue leur acidité. On les prépare comme les airelles rouges. Mais ne les cueillez pas, car elles vivent dans les tourbières — milieu extrêmement fragile et menacé qu'il est impératif de protéger.

Les myrtilles ont parfois été accusées de transmettre une grave parasitose, parfois mortelle, l'« échinococcose ». Il arrive en effet que les plantes des bois soient contaminées par les oeufs de petits vers parasites transmis par les renards, les échinocoques. En se développant dans l'organisme humain, les larves qui en éclosent peuvent provoquer de graves



Arbousier

En automne

confitures. Nous aurons l'occasion d'en reparler. Si tous ne flattent pas forcément nos papilles, les oiseaux et les autres habitants des lieux sauvages en font la majeure partie de

leur nourriture. Avec l'arrivée des grands froids, les petits fruits leur seront une ressource indispensable. Alors n'oublions pas de leur en laisser.

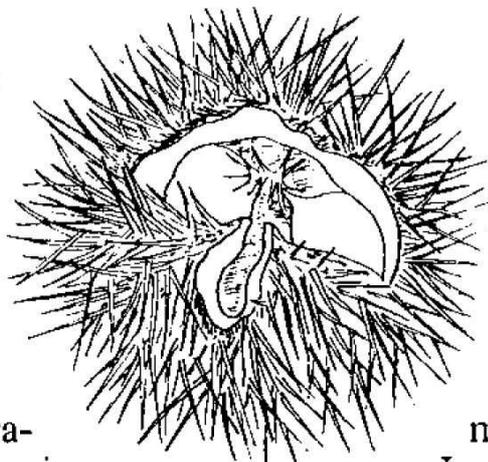


Canneberge

11 – LE RAMASSAGE DES GRAINES SAUVAGES

Les plantes connaissent deux façons de se reproduire. Certaines d'entre elles adoptent volontiers un mode de reproduction « végétative », où c'est en fait toujours la même plante qui se divise et se multiplie semblable à elle-même. Pensez par exemple aux fraisiers ou à la redoutable (et bienfaisante) ortie, qui utilisent pour ce faire des tiges spécialisées (« stolons » et « rhizomes »). Tous les végétaux possèdent aussi un mode de reproduction « sexué » dans lequel le pollen féconde un ovule pour produire une graine. Et c'est tant mieux pour nous car pour survivre, l'embryon a besoin d'une réserve de nourriture, présente sous forme de cotylédons: les graines de nombreuses plantes sauvages sont donc nutritives. Profitons de l'automne pour aller les récolter.

Les plus connues sont certainement les châtaignes, dont l'amande savoureuse et sucrée est en même temps très nutritive. Ah, ces journées automnales, brumeuses et humides, passées à traquer châtaignes et champi-



Châtaigne

gnons au plus profond des bois! Quel plaisir intense et vrai que de respirer à plein nez l'humus de la forêt puis, le soir au coin du feu, d'entendre autant que de sentir les marrons qui grillent... Les châtaignes formaient

CHATAIGNE

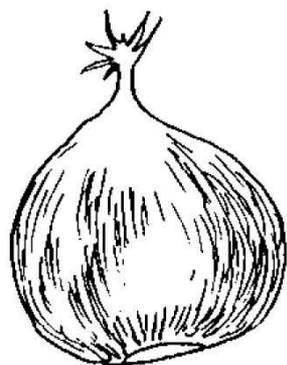
Castanea sativa

Famille des Fagacées

Recette : castagnaccia

- Tamisez finement de la farine de châtaigne.
- Ajoutez une pincée de sel, un zeste d'orange râpé et des raisins secs.
- Délayez avec suffisamment d'eau pour obtenir une pâte mi-liquide, versez dans un plat allant au four en couche de quelques centimètres d'épaisseur, et faites cuire à four moyen.

Le zeste d'orange peut être remplacé par du romarin ou du fenouil, qui donnent à ce plat une saveur toute méditerranéenne. On peut aussi y ajouter des morceaux de fruits frais, des poires en particulier.



Chataigne



depuis des temps reculés la base de l'alimentation dans les montagnes siliceuses du sud de l'Europe. En France, il s'agissait principalement des Cévennes (les marrons de l'Ardèche sont célèbres), des Maures et de la Corse. Les châtaignes fraîches étaient bouillies, grillées,

cuites avec des légumes et peut-être un peu de viande, incorporées à des gâteaux ou réduites en purée. Séchées, on les moulaient en farine dont on préparait des bouillies. La « polenta » corse, au goût de chocolat est fameuse.

Il n'y a pas besoin de présenter le

châtaignier, qui forme de splendides forêts en terrain siliceux — il ne supporte absolument pas le calcaire. Ses bogues épineuses renferment trois châtaignes dont l'une est souvent plus grosse que les deux autres, aplaties et souvent vides. Dans certaines variétés, il n'y a plus qu'une seule châtaigne, bien rebondie, dont la peau intérieure sous l'écorce brune ne pénètre pas dans l'amande et peut ainsi être facilement retirée : on nomme « marrons » ces fruits généreux. Ne les confondez pas bien sûr avec les marrons d'Inde, produits en abondance par le marronnier, et qui eux sont toxiques à cause de leur forte teneur en saponines.

Les glands sont faciles à ramasser en quantité dans toutes nos forêts. Pourquoi les fruits des **chênes**, tellement fréquents, ne sont-ils pas utilisés? C'est que leur amande, riche en protéines et en amidon, renferme aussi beaucoup de tanins. Ceux-ci lui confèrent une saveur amère et astringente et rendent les glands immangeables, voire même dangereux car les tanins se décomposent en substances toxiques. Fort heureusement, ils sont aisément éliminés par l'eau bouillante et une simple préparation permet de mettre à profit l'un des cadeaux les plus abondants de la nature. Il suffit d'entailler les glands, de les mettre quelques minutes dans l'eau bouillante pour en faciliter l'écorçage, puis de hacher l'amande et de la faire bouillir dans plusieurs eaux successives jusqu'à ce que tout

le tanin ait été éliminé. L'eau est alors claire (elle était précédemment d'un beau brun chocolat) et toute l'amertume a disparu de l'amande. La purée obtenue, très nutritive, sert de base à de délicieux pâtés végétaux ou à diverses tartes et gâteaux. Il est intéressant de savoir que les glands étaient, sous forme de bouillie, à la base de l'alimentation des Indiens de Californie. D'autre part, on retrouve en Europe des traces de la consommation régulière de glands dans de nombreux sites néolithiques.

Les chênes sont peut-être les plus connus de nos arbres, en tous cas ils sont présents dans toutes nos forêts sauf en montagne. Il en existe de très



Chêne
et glands

CHENE

Famille des Fagacées

Chêne rouvre : *Quercus petraea*

Chêne pédonculé : *Quercus robur*

Chêne pubescent : *Quercus pubescens*

Chêne vert : *Quercus ilex*

Chêne chevelu : *Quercus cerris*

Chêne tauzin : *Quercus pyrenaica*

Chêne-liège : *Quercus suber*

Chêne kermès : *Quercus coccifera*

Recette : pâté de glands

- Préparez les glands comme indiqué dans le texte pour obtenir une purée dépourvue d'amertume.
 - Mélangez à cette purée de la graisse végétale fondue ou de l'huile d'olive, des olives hachées, quelques oignons hachés, de l'ail et un peu de sel. Parfumez de «baies » de genièvre écrasées.
 - Mettez le pâté dans un moule et faites cuire quelque temps à four moyen.
- Ce pâté est meilleur froid. Il se conserve facilement plusieurs jours.

Recette : tarte aux glands

- Préparez une pâte sablée et foncez-en un moule à tarte.
- Ajoutez à de la purée de glands quelques yaourts ou de la crème fraîche, du miel fondu au bain-marie et des raisins secs. Délayez avec un peu de lait pour obtenir un mélange pas trop épais. Aromatisez à votre choix de gingembre frais râpé ou de cannelle moulue.
- Versez le mélange sur le fond de tarte et faites cuire à four moyen.

La purée de glands peut être allégée en y ajoutant deux ou trois blancs d'oeufs battus en neige. Cette recette est particulièrement indiquée si la purée de glands est encore astringente car les protéines du lait (et éventuellement des oeufs) se combinent au tanin des glands qu'elles neutralisent.

nombreuses espèces, dont neuf sont présentes dans nos régions. Dans la moitié nord de la France, on rencontrera surtout le **chêne rouvre**, ou chêne à fleurs sessiles, et le **chêne pédonculé**. Sur les terrains calcaires, plus chauds, pousse aussi le **chêne pubescent** ou **chêne blanc**, très répandu dans le Midi. Le **chêne vert**

est caractéristique de la région méditerranéenne, mais il croît le long du littoral atlantique jusqu'en Bretagne. C'est principalement dans l'Ouest que l'on pourra trouver le **chêne chevelu** et le **chêne tauzin**, qui affectionne les landes siliceuses. Le littoral méditerranéen, toujours sur silice, est le domaine du **chêne-liège**,

dont l'épaisse écorce liégeuse sert à fabriquer des bouchons, des isolants, etc. Une espèce voisine, le faux chêne-liège est limité aux départements du Var et des Alpes-Maritimes. N'oublions pas le **chêne-kermès**, arbrisseau peu élevé aux feuilles coriaces et piquantes, typique des garrigues méditerranéennes. On l'utilisait autrefois pour le chauffage des fours à pain et le tannage, ainsi que pour le « kermès », une cochenille parasite de ce petit chêne, qui fournit une belle couleur écarlate. Les chênes sont de proches parents du châtaignier.

Restons dans la même famille (celle des Fagacées) avec les **faînes** du **hêtre**. Ces graines triangulaires renfermées dans une coque caractéristique couverte de poils ligneux

étaient autrefois fort appréciées : elles contiennent une huile comestible d'excellente qualité. L'huile de faînes se bonifie même en vieillissant, alors que la plupart des huiles rancissent. S'il est bien compliqué de l'extraire, ne négligeons pas pour autant ces graines à saveur douce : le mieux est de les faire légèrement griller pour en rehausser l'arôme, puis de les employer comme condiment dans les légumes ou les céréales, ou bien dans les gâteaux et les desserts à la façon des amandes. On déconseille de manger en trop grandes quantités les faînes crues car il est arrivé que leur consommation excessive provoque des maux de tête.

Le hêtre est lui aussi l'une de nos essences forestières les plus répandues. Il aime les sols frais et profonds et dans le Sud, on ne le rencontre

HETRE

Fagus sylvatica

Famille des Fagacées

Recette : faînes grillées

- Retirez les amandes des faînes de leur coque triangulaire et faites-les griller délicatement à la poêle ou, mieux, à four doux.
- Hachez ces délicieuses faînes grillées et servez-les avec de la salade, des légumes cuits ou des céréales. Vous pouvez aussi les saler et les servir en apéritif, ou en préparer d'étonnantes « pralines » en les faisant cuire dans du sucre.



Hêtre et faîne

NOISETTE

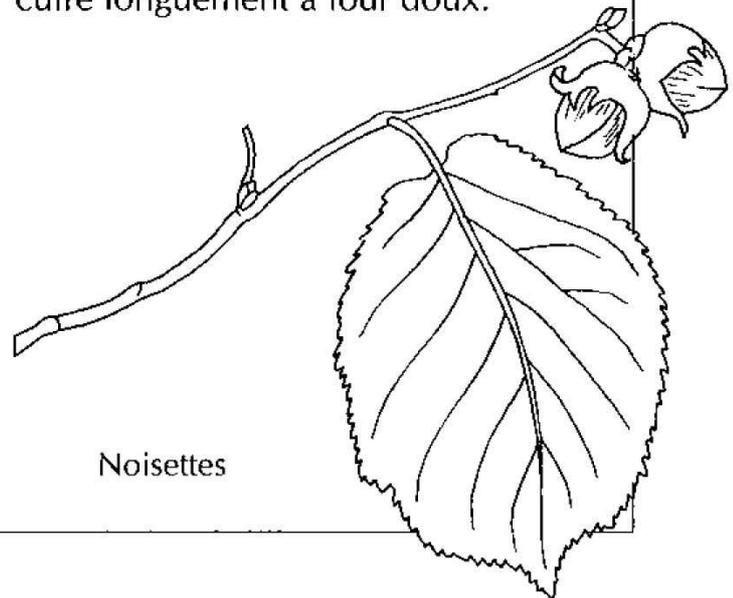
Corylus avellana

Famille des Bétulacées

Recette : chou farci aux noisettes

- Faites précuire un beau chou à la vapeur (plutôt qu'à l'eau, car il perdrait de sa saveur).
- Faites cuire une céréale, de l'engrain ou de l'épeautre par exemple.
- Faites légèrement griller des noisettes au four.
- Dans un saladier, mélangez la céréale, les noisettes grillées, des oignons et des olives hachés, de l'ail écrasé et du fromage râpé. Salez, poivrez et parfumez d'herbes aromatiques variées. Ajoutez une bonne rasade d'huile d'olive.
- Placez le chou dans une cocotte avec un peu d'eau et d'huile d'olive au fond.

Séparez délicatement les feuilles et coupez en croix le centre trop dense. Remplissez de farce tous les interstices entre les feuilles et refermez-les. Recouvrez le sommet du chou de quelques larges feuilles posées en travers, fermez votre cocotte et faites cuire longuement à four doux.



Noisettes

qu'en altitude, sur les « ubacs », versants exposés au nord et plus frais que les « adrets » ensoleillés. Le hêtre est bien facile à reconnaître avec son écorce grise et lisse et ses feuilles bordées de cils blancs. La texture de ces feuilles, minces et souples, est curieuse: en les touchant, on croirait qu'elles sont en plastique!

D'autres graines sauvages sont oléagineuses. La **noisette** est sans doute la plus connue, elle fournit par pression une huile extrêmement fine... mais utiliser l'amande entière est quand même plus rentable. Le

coquelicot produit une abondance de petites graines brunes de saveur agréable, qui contiennent elles aussi de l'huile. Les Romains utilisaient couramment l'huile de coquelicot. Les graines bleuâtres de son cousin le **pavot** étaient d'ailleurs couramment employées jusqu'à ce siècle pour produire l'« huile d'œillette », que l'on estimait à l'égal de l'huile d'olive dans le nord de la France. Les graines de pavot sont encore utilisées en Europe centrale pour décorer les pains et fourrer les pâtisseries. Contrairement au latex, dont on tire l'opium, ni les graines ni l'huile ne

COQUELICOT*Papaver rhoeas*Famille des
Papavéracées**Recette : « gomasio »
de coquelicot**

- Faites griller dans une poêle des graines de coquelicot avec un peu de sel. Remuez constamment et ne laissez pas trop longtemps car ces petites graines brûlent vite!
- Passez l'ensemble dans un moulin à café et conservez en bocal. Ce condiment s'utilise comme le sel.

Pavot : *Papaver somniferum*

Coquelicot

renferment d'alcaloïdes toxiques. Les graines de notre beau coquelicot des champs (là où les herbicides ne l'ont pas éliminé...) peuvent servir elles aussi sur les gâteaux.

Voyons un peu. Le noisetier est suffisamment connu de tous pour pouvoir nous abstenir de sa description... du moins lorsque les noisettes sont présentes car il arrive parfois qu'on le confonde avec le tilleul sauvage par exemple, dont la feuille a une forme semblable. Quant au coquelicot, sa grande fleur rouge suffit à l'identifier. Mais pour en recueillir les graines, ce sont ses petites capsules allongées, solitaires au sommet de longues tiges velues, qu'il faudra savoir reconnaître. Le

pavot, originaire d'Asie, est souvent cultivé dans les jardins d'ornement.

Plusieurs autres végétaux nous offrent des graines de petite taille, mais fort nutritives, que nos ancêtres employaient volontiers comme céréales : le **chénopode blanc**, dont les hommes du néolithique faisaient

grand cas ; son cousin montagnard, le **chénopode bon-henri** ; l'**amaranthe**, « mauvaise herbe » d'origine américaine, dont une espèce voisine était avec le maïs la principale céréale des Aztèques ; et enfin le **pourpier**, plante grasse rampante dont les graines étaient réduites en farine pour préparer des galettes et des bouillies.

Nous avons déjà présenté le chénopode blanc avec les « légumes sauvages de l'été », et le bon-henri est l'une des plantes de la montagne que nous avons grignotées. L'amaranthe, « mauvaise herbe » tenace, est aussi fréquente dans les jardins que le chénopode blanc. Sa tige rougeâtre porte des feuilles alternes à nervures très marquées et se termine par de longs épis de minuscules fleurs verdâtres. La plante n'est pas très belle, mais

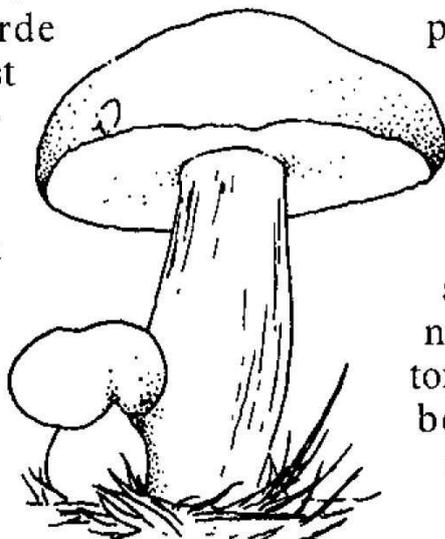
elle est remarquable par son abondance et son intérêt alimentaire : plus encore que ses graines, on en consomme comme légume les feuilles et les jeunes inflorescences avec le sommet encore tendre des tiges.

Tendre, le pourpier l'est toujours, même à un âge avancé. Sa tige rougeâtre et ses feuilles sont charnues, juteuses et acidulées : on les mange en salade depuis des temps immémoriaux. Le pourpier est d'ailleurs cultivé dans les potagers et il en existe plusieurs variétés. C'était autrefois un légume très apprécié. N'oubliez pas d'admirer ses jolies petites fleurs jaunes. Quant à ses graines, il faut avouer qu'elles sont vraiment bien petites et qu'il est heureux que la nature nous en fournisse d'autres!

12 - LES CHAMPIGNONS

La cueillette des champignons est un passe-temps fort répandu. Vous êtes donc sans doute déjà familiers avec certains de ceux que nous allons rencontrer au cours de cette promenade. Mais je voudrais vous faire découvrir la variété qui nous est proposée, avec la mise en garde habituelle : ne cueillez que les champignons que vous êtes absolument sûr d'avoir identifié avec certitude. Et si possible, faites-les vérifier par un spécialiste car chaque année surviennent des accidents. La randonnée que nous allons faire à travers bois et prés sera toute subjective, car je vous présenterai les champignons dans l'ordre de mes préférences gustatives. Vous saurez tout!

A tout seigneur tout honneur. Tout le monde s'accorde pour dire que le **cèpe** est le meilleur des champignons. Il est en tous cas facile à identifier avec sa « mousse jaune » et son pied renflé, et il est vrai que sa saveur est extrêmement délicate. On peut même le manger cru pour découvrir son remarquable goût sucré. A côté, les autres



Bolet bai

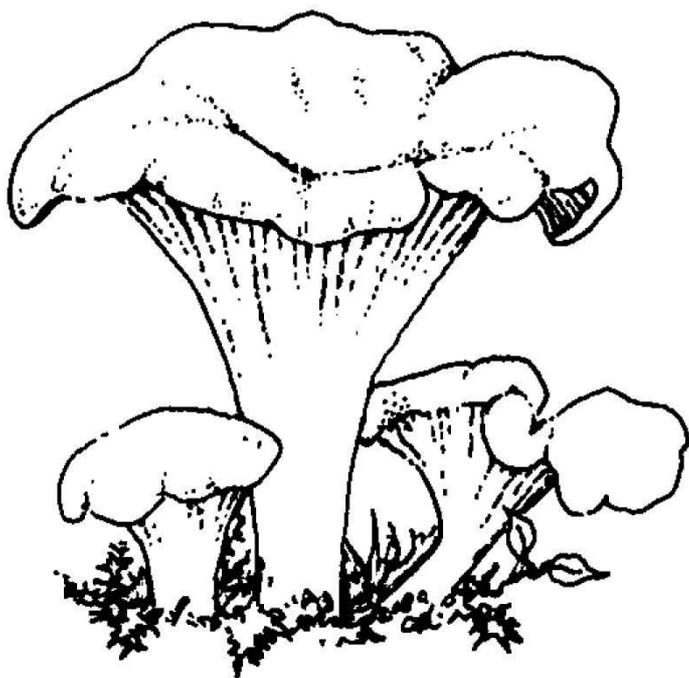
bolets, ses cousins, font un peu figure de parents pauvres. Certains sont pourtant très acceptables. S'il arrive à leur chair de bleuir au contact de l'air, ne vous affolez pas car il ne s'agit nullement d'un signe de toxicité. Et certains de ces bolets bleuissants sont d'excellents comestibles. Mais attention, méfiez-vous du bolet

Satan et d'autres bolets à pores rouges.

Il est un champignon que je mettrais volontiers au-dessus du cèpe s'il n'était si rare de le rencontrer. C'est l'**orange vraie** ou amanite des Césars. Quelle délicatesse, quelle saveur et quelle allure avec son chapeau orange, son pied et ses lamelles d'un beau jaune. Il semble impossible de pouvoir le confondre avec une autre espèce, mais c'est tout de même une amanite. Alors ne l'approchons que si nous sommes sûrs de bien distinguer le jaune du blanc, couleur du pied et des lamelles des amanites mortelles. Je suis tenté de vous présenter aussi la **golmote** ou amanite vineuse. C'est un excellent champignon, que l'on reconnaît à la coloration rosée ou rougeâtre que prend sa chair là où les limaces ou

les insectes se sont servis. Seulement attention, l'amanite panthère, violemment toxique, lui ressemble beaucoup, bien qu'elle reste toujours blanche. La golmote est un champignon pour connaisseurs.

Pénétrons maintenant dans ces bois de pins, car c'est là que nous attendent les **sanguins** en forme d'entonnoir monté sur pied. Leur cassure provoque un flot abondant de liquide rouge foncé. Ils sont à mon gré bien meilleurs que leurs cousins, pourtant nommés **lactaires délicieux**. A la cassure, ces derniers donnent un lait rouge orangé : on dirait du jus de carotte. Je vous conseille les « sanguins sur le grill » : les chapeaux entiers sont retournés, arrosés d'huile d'olive, agrémentés d'un hachis d'ail et salés, puis cuits sur les braises. La chair des sanguins est ferme et savoureuse. Vous en redemanderez ! Il existe bien d'autres lactaires, qui tous possèdent la caractéristique de contenir un latex blanc, jaune ou rarement violacé. Plusieurs espèces sont bonnes, mais chez d'autres, le lait est beaucoup trop piquant et irritant.



Girolle

La **girolle** ou chanterelle aime à se nicher au creux de la mousse, qui fait un écrin vert à ses jolis boutons couleur abricot. Elle n'est jamais très grande, mais c'est peut-être aussi parce qu'on la ramasse tellement qu'elle n'a pas le temps de grandir ! C'est un curieux champignon en ce qu'elle ne possède pas de lamelles,

mais des plis longuement prolongés sur le pied court. Crue, sa saveur est assez piquante et c'est en cuisant qu'elle développe tout son arôme. Vu ses qualités gustatives (Ah! les omelettes aux girolles...) et la facilité avec laquelle on peut l'identifier, c'est l'un des champignons préférés de nombreux cueilleurs.

Mais voici quelque chose d'étonnant : un petit parapluie planté au milieu du chemin ! C'est la **coulemelle** ou lépiote élevée, de taille impressionnante. Son grand chapeau grisâtre, couvert d'écailles, est porté par un long pied mince muni d'un anneau coulissant. Sa cousine, la lépiote déguenillée, est très bonne aussi. Mais il faudra se méfier des petites lépiotes car certaines espèces sont mortelles!



Vesse-de-loup

pied n'a jamais la trace d'un sac à leur base, la volve, caractéristique des amanites mortelles. Il existe de nombreuses espèces d'agarics, dont certaines poussent dans les bois. La plupart sont comestibles, mais quelques-unes sont indigestes.

Il est temps de sortir des bois à la recherche des **rosés des prés**, également nommés agarics ou psalliotés, cousins du champignon de Paris que l'on cultive commercialement. On les nomme rosés car en retournant le chapeau, les jeunes lamelles ont effectivement une jolie teinte rose. En vieillissant, elles deviennent brun-chocolat. Ceci permet de les distinguer facilement des amanites mortelles, auxquelles ressemblent un peu les agarics, car les lamelles des amanites sont toujours blanches. Malheureusement, lorsque les agarics sont très jeunes, et parfaits pour la cueillette, leurs lamelles sont généralement blanches elles aussi. Mais leur

Restons encore dans les prés et les pelouses : c'est là que nous découvrirons les ronds de sorcière du frêle **mousseron d'automne**, le marasme des oréades. Son chapeau est d'une jolie couleur chamois clair. C'est un très bon champignon, parfumé, qui présente l'avantage de sécher très facilement, mais son pied fibreux est coriace et il faut l'éliminer.

Nous y apercevons aussi un peu partout les boules blanches des **vesses-de-loup**. Il faut réhabiliter ces champignons généralement négligés : lorsqu'ils sont jeunes et que leur chair est bien blanche, on peut les manger crus ou cuits et s'en régaler

CHAMPIGNONS

- Cèpe** : *Boletus edulis*
Bolets : *Boletus spp.*
Oronge vraie : *Amanita caesarea*
Golmote : *Amanita rubescens*
Sanguin : *Lactarius sanguifluus*
Lactaire délicieux : *Lactarius deliciosus*
Girolle : *Cantharellus cibarius*
Coulemelle : *Macrolepiota procera*
Lépiote déguenillée : *Macrolepiota rhacodes*
Rosé des prés : *Agaricus campestris*
Mousseron d'automne : *Marasmius oreades*
Vesses-de-loup : *Lycoperdon spp.*,
Bovista spp.
Vesse-de-loup géante : *Calvatia gigantea*
Pied-bleu : *Rhodopaxillus nudus*
Mousseron de printemps : *Calocybe gambosa (Tricholoma georgii)*
Tricholome équestre : *Tricholoma flavovirens*
Petit-gris : *Tricholoma terreum*
Coprin chevelu : *Coprinus comatus*
Morilles : *Morchella spp.*
Trompette de la mort : *Craterellus cornucopioides*
Russule charbonnière : *Russula cyanoxantha*
Palomet : *Russula virescens*
Pied-de-mouton : *Hydnum repandum*
Pleurote : *Pleurotus ostreatus*
Clavaire chou-fleur : *Clavaria (Ramaria) botrytis*
Sparassis crépu : *Sparassis crispa*

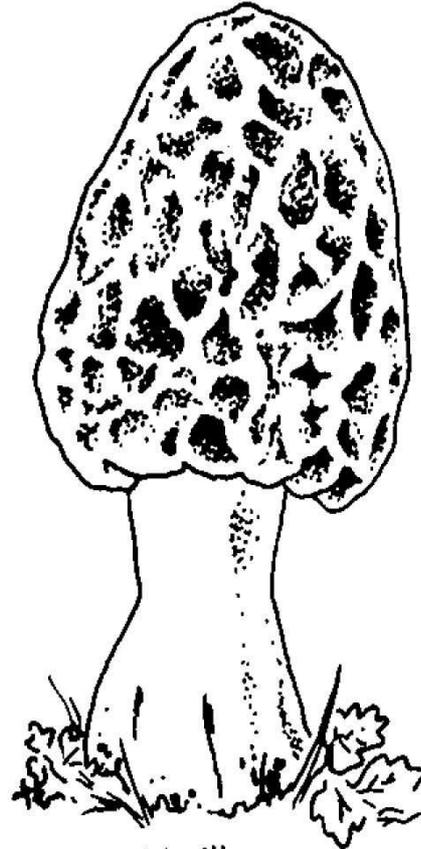
car ils sont d'excellente qualité. Et qui plus est, leur identification est des plus faciles. N'attendez pas bien sûr que les spores aient commencé à se former, auquel cas l'intérieur des vesses-de-loup devient mou et brunâtre. Ensuite, le champignon se dessèche et libère ses spores qui s'envolent sous forme d'une fumée brune sous la moindre pression. Ce que je vous souhaite de rencontrer un jour, ce sont ces incroyables **vesses-de-loup géantes** qui sont parfois grosses comme une citrouille. Certains m'ont affirmé en avoir vu de la taille d'un mouton et d'autres en avoir repéré depuis un avion (un petit avion de tourisme volant à basse altitude, pas un Boeing)... et ce n'était pas dans le Midi ! En tous cas, il m'est arrivé d'en couper des tranches qui tenaient tout juste dans une poêle : un champignon pour dix personnes!

N'oublions pas les **tricholomes**, si divers. Les meilleurs sont certainement le **pied bleu**, le **mousseron de printemps** ou tricholome de la Saint Georges, le **tricholome équestre** et le **petit gris** ou tricholome terreux, très populaire dans le Midi. Ces quatre tricholomes, et il y en a quelques autres, sont d'excellents comestibles. Par contre, certaines espèces sont immangeables (elles dégagent une odeur de savon, de gaz d'éclairage, de soufre,...) et le gros tricholome tigré est violemment toxique. Les différents tricholomes ne sont pas toujours faciles à distinguer les uns des autres et il faudra donc

leur accorder beaucoup d'attention pour les identifier avec certitude.

Tout au contraire, le **coprin chevelu** se reconnaît au premier coup d'œil : une cloche allongée parsemée de grosses mèches blanchâtres et portée par un pied fragile muni d'un anneau mobile. En vieillissant, les lamelles deviennent noires et se liquéfient, le chapeau semble fondre et ne subsiste qu'en lambeaux. Quel drôle de champignon... Il n'hésite pas à pousser, souvent en groupe, dans la terre compacte et caillouteuse du bord des chemins, voire à travers l'asphalte des routes mal entretenues ! Quand il est très jeune et que ses lamelles sont bien blanches, c'est un très bon champignon, qui présente l'avantage de pouvoir être consommé cru. Mais il faut l'utiliser sans attendre car la transformation de ses lamelles débute rapidement et au bout d'une journée, la récolte est devenue une masse noirâtre peu appétissante.

Quelques mots sur les **morilles**, ces champignons creux en forme d'éponge tellement recherchés. Elles poussent généralement au printemps, au bord des chemins ou en lisière des bois. Fraîches, les morilles ne sont guère fameuses, du moins à mon goût, et elles sont toxiques crues. C'est au séchage que se développe leur arôme et il est vrai que l'on en prépare alors des sauces extraordinaires. Il en est un peu de même pour les **trompettes de la mort**, ces



Morille

proches parents de la girolle qui poussent en touffes à l'automne. Malgré leur aspect assez peu engageant, c'est l'un de nos meilleurs champignons pour préparer des soupes et des sauces ou pour employer comme condiment. Elles sont très faciles à faire sécher.

Bien d'autres champignons mériteraient encore une petite visite. Quelques **russules**, surtout la **charbonnière** à chapeau violet et le **palomet** à chapeau verdâtre, sont vraiment d'excellents champignons. Mais il faudra faire attention à ne pas ramasser de russules à saveur âcre, piquante, qui peuvent irriter et se montrer vomitives. Le **ped-de-mou-**

ton n'est pas mauvais non plus, et il est facile à identifier par les nombreux aiguillons qui parsèment, à la place des classiques lamelles, la face inférieure de son chapeau chamois ou orangé. J'aime aussi les **pleurotes**, ces champignons du bois mort au pied excentré de façon caractéristique. Une espèce est censée ressembler à des huîtres - jolie comparaison. En Extrême-Orient, les pleurotes sont des champignons très appréciés et on les cultive fréquemment. Leur culture est récemment apparue en Europe. Citons encore la **clavaire chou-fleur**, en forme de corail et sa cousine le **sparassis crépu**, grosse touffe brun clair formée de rameaux

aplatis, dont la chair dégage une délicate odeur de cannelle...

Eh bien, nous en avons vu des choses au cours de cette promenade. S'il avait fallu toutes les goûter, nous aurions sûrement une indigestion. Car les champignons, même les meilleurs, sont à déguster avec parcimonie, et de façon sélective. Mais il est dommage de se limiter comme on le fait trop souvent à la cueillette d'une ou de deux espèces. Bien d'autres méritent notre intérêt, à condition de savoir reconnaître à coup sûr les quelques champignons toxiques de nos forêts. Il serait trop bête de se rendre malade!



Clavaire dorée

HIVER

13 – CAMPAGNES HIVERNALES

Qui penserait qu'au cœur de la mauvaise saison poussent encore suffisamment de bons végétaux pour agrémenter nos repas? C'est pourtant le cas en plaine sous le climat atlantique ou méditerranéen : les montagnes et nos régions plus continentales sont soumises à de rudes gelées qui ne laissent guère subsister de plantes, et fréquemment la neige les recouvre. Ce qui ne facilite pas les explorations botaniques! Par contre, une couche de neige épaisse joue un rôle protecteur, et dès sa fonte, des dizaines de légumes sauvages seront prêts à affronter la vie de la saison nouvelle.

Il est vrai qu'il faut s'y prendre à plusieurs fois avant de repérer quelque chose de vert et d'appé-

tissant au milieu de cette végétation roussie par le froid! Et pourtant, nos pieds foulent toujours les touffes de **plantain**, qu'il soit grand au bord des chemins, moyen dans les prés et les bois, ou bien lancéolé, le plus souvent peut-être.

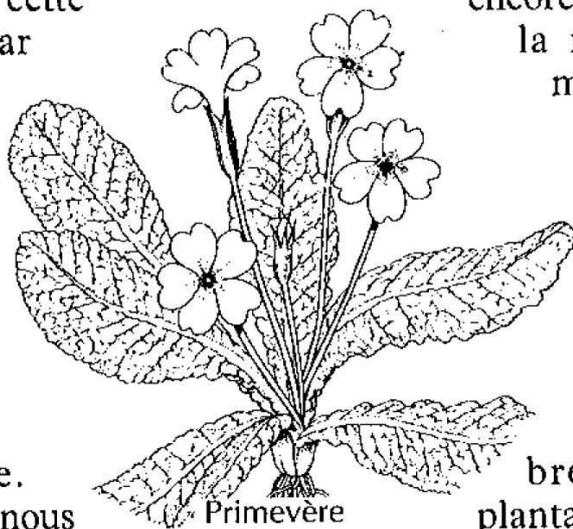
Mais en cette saison, nous pouvons rarement profiter de son étonnant goût de champignon

dans nos salades, car il est souvent bien coriace. On peut quand même trouver quelques petites feuilles encore tendres au centre de

la rosette. Heureusement, la cuisson nous propose de multiples façons gastronomiques de déguster le plantain : anneau de plantain, soufflé, plantain au vin blanc, etc.

Il existe de nombreuses espèces de plantain dans notre flore.

On peut facilement les diviser en deux catégories. D'une part les



Primevère

PLANTAIN

Famille des Plantaginacées

Grand plantain : *Plantago major*
 Plantain moyen : *Plantago media*
 Plantain lancéolé : *Plantago lanceo-
 lata*
 Psyllium : *Plantago psyllium*

roux qui caramélisera et faites cuire à four chaud.

Cette tarte peu conventionnelle aura du succès!

Recette : tarte sucrée au plantain et à l'ortie

- Préparez une pâte brisée et foncez-en un moule à tarte.
- Faites cuire à l'eau le plantain et les orties. Lorsqu'ils sont cuits, égouttez les légumes et hachez-les.
- Battez quelques oeufs avec un peu de lait et du miel fondu au bain-marie. Mélangez avec les légumes hachés et ajoutez une petite poignée de raisins secs.
- Couvrez le fond de tarte de noisettes ou d'amandes hachées, versez par-dessus le mélange, décorez de bandes de pâte, saupoudrez de sucre



plantains à petites feuilles linéaires et coriaces, particulièrement répandus dans le Midi ou en haute montagne. A ce type appartient le **psyllium**, dont on utilise les graines comme laxatif mécanique. D'autre part se rencontrent les plantains herbacés, de loin les plus répandus. Il s'agit principalement des trois espèces que nous avons citées plus haut.

Le **grand plantain** possède des feuilles larges, longuement pétiolées,

formant une rosette étalée; les hampes florales, à épis allongés, égalent ou dépassent à peine les feuilles. Le **plantain moyen** a également de larges feuilles, mais leur pétiole est très court et elles sont appliquées sur le sol; les hampes florales, à épi compact, sont quatre à cinq fois plus longues que les feuilles. Quant au **plantain lancéolé**, ses feuilles sont étroites et allongées, atténuées en pétiole et rassemblées en une rosette

VIOLETTE*Viola spp.*

Famille des Violacées

Recette : violettes parmentier

- Faites cuire à la vapeur environ deux poignées de feuilles de violettes par personne, puis hachez-les.
- Préparez une purée de pommes de terre et mélangez- y un œuf. Délayez avec un peu de lait et ajoutez du fromage râpé à volonté.

- Mélangez les feuilles hachées à la purée et versez dans un plat huilé allant au four. Parsemez la surface de fromage râpé, de morceaux de beurre et de chapelure.
- Faites cuire à four chaud jusqu'à ce que le plat soit gratiné. Servez chaud.

dressée; les hampes florales, à épi court, dépassent les feuilles. Tous nos plantains ont comme caractéristique d'avoir des feuilles à nervures principales parallèles, ce qui est très rare chez les dicotylédones (alors que c'est la règle chez les monocotylédones tels les lis, les ails, les orchidées, les graminées, etc.).

quoi pas? Mais en quantité un peu importante, il faudra les servir cuites, en soupe ou en sauce blanche.

Dans les bois, les feuilles de violette, cœurs parfaits d'un vert foncé, attendent aussi notre venue. N'hési-

Bien qu'elle soit censée fleurir à Pâques, la **pâquerette** est présente avec nous toute l'année. Il n'est d'ailleurs pas rare d'apercevoir ses pompons blancs et roses en plein cœur de l'hiver. C'est l'une des rares fleurs à oser égayer nos prairies au cours de cette morne saison. Nous allons donc même pouvoir, avec un peu de chance, nous payer le luxe d'une salade fleurie. Sinon il nous reste en tous cas les feuilles menues de la pâquerette : leur aspect caractéristique en forme de spatule nous permettra de les identifier facilement dans les prés hivernaux. Quelques feuilles crues dans les salades, pour-



Violette folle

STELLAIRE

Stellaria media

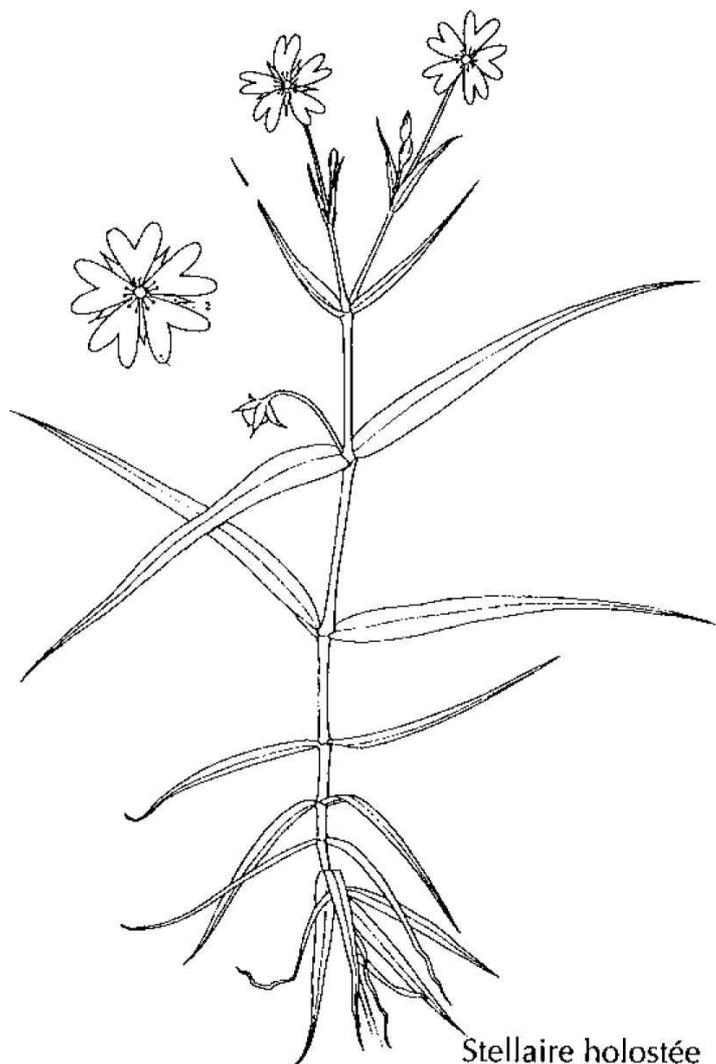
Famille des Caryophyllacées

Recette : soupe crue

- Cueillez de la stellaire bien tendre (attention surtout à ce qu'elle ne soit pas fibreuse) et placez-la dans un mixer avec quelques pommes-de-terre cuites, de l'huile d'olive, de l'ail cru et du sel.
- Ajoutez juste ce qu'il faut d'un mélange d'eau et de lait, et mixez

brèvement. Si vous mixez trop longtemps, les pommes de terre risquent de devenir collantes.

Ne remplissez pas trop votre mixer: il vaut mieux procéder en plusieurs fois et mélanger le tout. Dégustez tiède cette délicieuse soupe, en la faisant réchauffer délicatement: si vous la faisiez bouillir, son superbe vert deviendrait tristement brunâtre...



Stellaire holostée

tez pas à les ajouter aux salades car leur richesse en mucilage assure leur douceur, même en ces mois les plus froids. Les feuilles des **primevères**, par contre, devront être cuites, et mélangées de préférence avec celles d'autres plantes car il arrive que les intestins fragiles aient quelque peine à les supporter. Si le gel n'est pas trop agressif, les bois nous procureront peut-être encore quelques exquis salades de stellaire — à moins que vous ne préfériez en préparer une soupe crue, d'un vert printanier à faire rêver... Il n'est pas impossible que des touffes de **stellaire** se dissimulent en quelque coin de votre jardin, ou de celui du voisin, qui sera ravi que vous l'en débarrassiez.

La pâquerette n'a probablement pas besoin d'être décrite : fleuries ou non, ses délicates rosettes sont suffisamment connues. Quant à la vio-

PAQUERETTE*Bellis perennis*Famille des
Astéracées

lette, à la primevère et à la stellaire, nous les avons déjà rencontrées au cours de nos précédentes promenades.

Mais le soir tombe vite et il nous faudra bientôt rentrer. En retraversant les prés, cueillons quelques feuilles de trèfle qui, semble-t-il, résisteraient à tous les temps, pour



Pâquerette

LAMIER POURPRE*Lamium purpureum*

Famille des Lamiacées

Lamier blanc : *Lamium album*Lamier tacheté : *Lamium maculatum***TREFLE**

Famille des Fabacées

Trèfle blanc : *Trifolium repens*Trèfle rouge : *Trifolium pratense***Recette : pain d'herbes**

- Préparez un levain en délayant de la farine avec suffisamment d'eau pour obtenir une pâte liquide, que vous mettrez à fermenter quelques jours dans un lieu tiède (environ 20°C). Evitez d'utiliser de l'eau chlorée du robinet.

- Hachez finement diverses plantes sauvages, trèfles ou lamier en cette saison, et mélangez-les à de la farine. Salez.

- Ajoutez le levain, mouillez d'eau et pétrissez longuement pour obtenir une pâte souple ne collant pas aux doigts. Laissez lever deux heures dans un lieu tiède.

- Pétrissez de nouveau la pâte, divisez-la et mettez dans des moules graissés. Laissez lever puis faites cuire à four chaud.

Dégustez ce délicieux "pain vert" en belles tranches beurrées. Si vous avez de la difficulté à préparer du levain, utilisez de la levure de boulanger délayée dans un peu d'eau tiède.

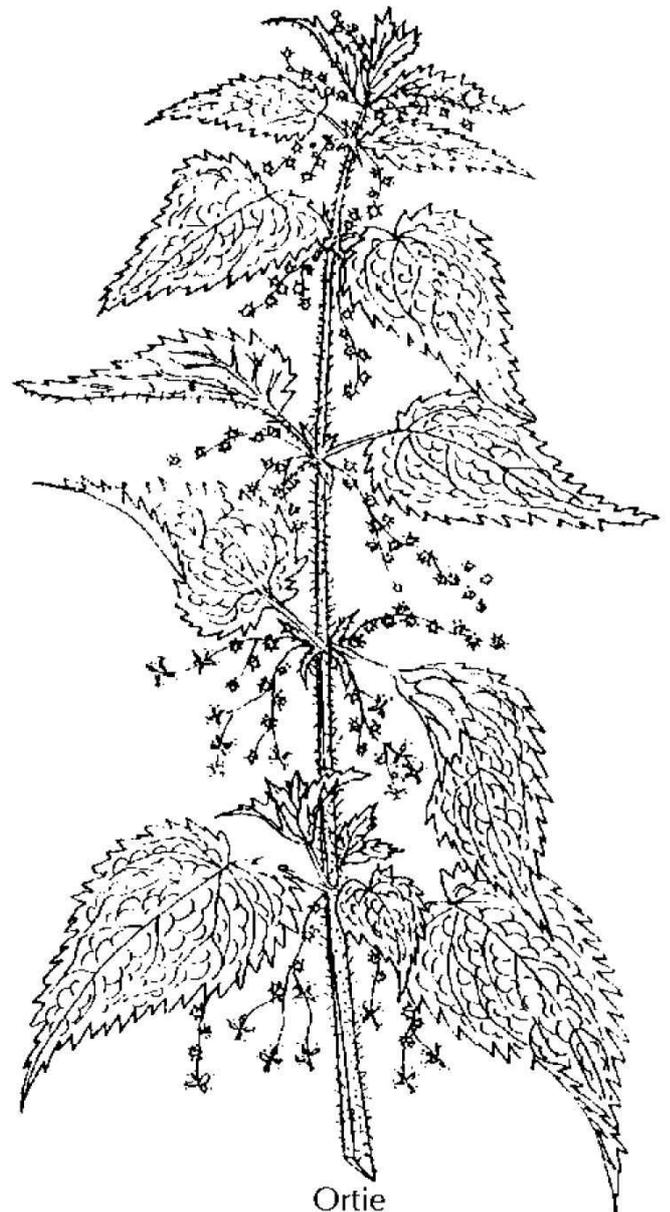
En hiver

les ajouter aux salades ou bien les cuire comme légume. Il vaut mieux ne ramasser que les folioles (les trois — ou quatre pour les chanceux — « feuilles » du trèfle) et laisser le pétiole (la « queue ») qui est plutôt coriace. Et puis n'omettons pas les **pissenlits** qui développent déjà des cœurs tendres et pâles, au fond desquels se cachent de succulents boutons. Bientôt épanouis en capitules d'or, ils ne tarderont plus guère à redonner vie à nos campagnes. Voici d'ailleurs qu'au milieu de la touffe de feuilles colorées qui coiffent le **lamier pourpre** pointent de gracieuses fleurs roses, de quoi décorer agréablement les salades. Il semble que l'hiver touche à sa fin...

Il existe de nombreuses espèces de trèfle dans nos régions. Aucune n'étant toxique, une confusion serait sans danger, mais certaines sont trop coriaces pour être consommées et quelques unes, plantes des montagnes, sont trop rares pour qu'on puisse se permettre de les ramasser. Nous cueillerons surtout le trèfle blanc, petite espèce rampante, et le trèfle rouge, plus développé. N'oublions pas que leurs jolis capitules de fleurs sucrées (les enfants aiment à en sucer le nectar) font merveille dans les salades de légumes ou de fruits...

Il en est d'ailleurs de même des capitules des pissenlits. Ces plantes si communes dans nos prés n'ont pas besoin d'être décrites en détail, mais évitons de les confondre avec certaines de leurs cousines qui leur res-

semblent beaucoup mais sont souvent amères. Porcelles, liondents, picrides sont quelques-unes de ces Composées à feuilles en rosette que l'on prend parfois pour des pissenlits. La supercherie se découvre facilement lorsque la hampe florale se développe : les capitules du pissenlit



Ortie

ORTIE*Urtica dioica*

Famille des Urticacées

Petite ortie : *Urtica urens***Recette : soupe d'ortie**

- Faites revenir un oignon ou deux dans une grande casserole, puis ajoutez les jeunes feuilles d'ortie. Laissez fondre en remuant.
- Ajoutez des pommes de terre coupées en morceaux, puis suffisamment d'eau pour couvrir les légumes, salez et laissez cuire une vingtaine de minutes.
- Lorsque les légumes sont cuits, ajoutez encore de l'eau ou du lait pour parvenir à la quantité de soupe souhaitée - et quelques cuillerées de crème fraîche pour les gourmets. Mixez et servez chaud.

Recette : soufflé d'ortie

- Faites cuire les jeunes feuilles d'ortie à l'eau ou de préférence à la vapeur (elles absorbent moins d'eau). L'ortie réduit à peu près comme les épinards.

- Préparez une sauce béchamel épaisse avec de la farine, du beurre ou de l'huile et du lait coupé d'un peu d'eau. Ajoutez le jaune de quelques oeufs (un par personne), puis battez les blancs en neige et incorporez-les à la sauce. Salez et poivrez.

- Egouttez soigneusement les orties (pressez-les si elles ont cuit à l'eau), hachez-les finement puis mélangez-les à la sauce précédente.

- Versez dans un moule à soufflé et mettez à cuire à four bien chaud pendant une petite demi-heure. Dégustez avec un vin blanc sec.

Recette : panade d'ortie séchée

- Faites cuire ensemble quelques cuillerées à soupe de paillettes d'ortie séchée et de pain rassis dans un peu d'eau salée.
- Délayez bien pour obtenir une consistance crémeuse. Au moment de servir, ajoutez un morceau de beurre dans chaque assiette.

sont solitaires au bout d'un pédoncule unique à consistance caoutchouteuse, alors que chez les autres genres, les hampes florales sont généralement rameuses et rigides. Mais ne les dédaignons pas toutes : certaines font partie de ces salades de printemps que l'on ramasse traditionnel-

lement à la campagne, dans le Midi surtout. Parmi elles, la chondrille, la picridie et la laitue vivace, que nous avons déjà rencontrées, sont peut-être bien nos trois meilleures salades sauvages, douces et croquantes, supérieures à mon goût aux pissenlits.

Quant au lamier pourpre, c'est un

proche parent du lamier blanc et du lamier tacheté, que l'on nomme parfois respectivement « ortie blanche » et « ortie rouge ». A tort d'ailleurs car ces plantes n'ont rien à voir avec les véritables orties, piquantes comme chacun sait, si ne c'est l'aspect de leurs feuilles opposées. Les lamiers ont de grandes fleurs colorées à deux lèvres et, bien que n'étant pas odorants, appartiennent à la famille de la menthe, les Labiées. Les orties par contre ne possèdent que de minuscules fleurs verdâtres, réunies en grappes pendantes, et elles sont couvertes de poils urticants. Les feuilles des lamiers sont comestibles — une méprise serait donc sans danger —, mais celles des orties sont, à mon goût, autrement plus savoureuses.

Enfin les orties! J'aurais pu vous en parler plus tôt, au printemps par exemple, saison où leurs pousses délicates sont le plus fréquemment récoltées. On bien en montagne, où elles voisinent tout l'été avec le bonhenri et le rumex alpin autour des chalets d'alpage. Mais comme c'est ma préférée, j'ai voulu la garder pour la fin. Et puis on peut en profiter pratiquement toute l'année, du moins là où le climat est assez doux : il m'est souvent arrivé de cueillir en plein hiver de tendres orties, alors particulièrement appréciables.

Pourtant tout le monde n'aime pas l'ortie, et son seul nom suffit à évoquer de cuisants souvenirs. Car avant tout, elle pique. Les innombrables poils qui la recouvrent sont tout

autant de minuscules seringues hypodermiques remplies d'un venin urticant. Chaque poil, creux, est formé de silice et se casse au moindre choc, produisant une cassure coupante qui incise la peau et y laisse pénétrer un mélange de substances allergisantes, renfermant en particulier de l'histamine et de l'acétylcholine. 1/10 de milligramme suffit à déclencher une réaction! C'est pour cela que se forment sur la peau après une piqûre d'ortie de disgracieux boutons rouges qui démangent terriblement. Mais tout mal connaît son remède, et il suffit de frotter une feuille de plantain à l'endroit sensible pour que cesse, en moins d'une minute, la douleur ! Et la nature doit être bien faite car on est presque toujours assuré de trouver du plantain là où poussent les orties. Il existe de nombreuses espèces d'ortie à travers le monde, dont quatre poussent en France. La plus courante, et aussi la plus intéressante, est l'ortie dioïque ou « grande ortie », qui possède la particularité de porter des fleurs mâles et des fleurs femelles sur des pieds différents. C'est une plante vivace, contrairement à la petite ortie ou « ortie brûlante », qui, elle, est annuelle. Quelle que soit leur espèce, les orties sont de grosses gourmandes qui se plaisent sur les sols riches en azote, fréquents autour des endroits habités ou des lieux fumés par le bétail. Pour cette raison, les botanistes les traitent de plantes « rudérales », du latin *rudus*, *runderis*, qui signifie « décombre ». On dirait

qu'elles poursuivent l'homme partout!

Mais le mépris que l'on a trop souvent pour l'ortie disparaît dès que l'on s'y intéresse un peu. Cette « mauvaise herbe » détestable devient alors une plante médicinale et un légume sauvage des plus intéressants. De ses racines jusqu'à ses graines, les occasions d'utiliser l'ortie pour le bien-être de notre corps et le plaisir de nos papilles ne manquent pas. Et d'abord, si elle pique, c'est aussi un bienfait. Difficile à croire? Demandez aux innombrables personnes souffrant d'arthrite ou de rhumatismes qu'a soulagés l'application de tiges feuillées d'ortie. On soupçonne l'acide formique, dont la plante est si richement fournie, d'avoir une action anti-inflammatoire efficace. Quoiqu'il en soit, ce remède héroïque était déjà connu des anciens Romains et nos grands-parents le pratiquaient couramment. De sa racine, on prépare des lotions qui passent pour tonifier le cuir chevelu et pour aider à combattre la calvitie. La plante entière est un excellent dépuratif et un tonique général de l'organisme. La décoction de feuilles d'orties, fraîches ou séchées, possède des propriétés diurétiques et galactagogues. On la conseille donc aux nourrices. Quant aux graines d'orties, qui pendent de l'aisselle des feuilles durant tout l'été, d'aucuns leur attribuent des vertus aphrodisiaques...

L'ortie est aussi l'un des meilleurs légumes sauvages, source alimentaire



à la fois nutritive, agréable... et quasiment inépuisable! Elle peut s'apprêter d'autant de façons que l'épinard — et même davantage. La soupe d'ortie est bien connue, et rien ne peut remplacer sa saveur typique. Dans de nombreuses campagnes — et même

maintenant en ville — on continue à la déguster chaque printemps, mettant à profit ses vertus dépuratives et régénérantes au sortir de l'hiver. Mais l'ortie se prépare aussi en omelette, en quiche, en gratin, en soufflé ou en timbale, et certains grands chefs ne dédaignent pas de la mettre sous une forme ou une autre à leur menu. L'ortie est même cultivée commercialement dans le sud-ouest de la France et la « mauvaise herbe » mise en conserve se vend à prix d'or aux États-Unis et au Japon! N'oublions pas non plus l'ortie en dessert. Les gâteaux de riz, les flans et les entremets divers à base de semoule ou de tapioca sont encore meilleurs si on y joint quelques cuillerées de pointes d'ortie passées au mixer. Et que dire des tartes, des crêpes, des gaufres ou des beignets qui seront métamorphosés par sa venue? L'ortie peut même se préparer en sirop et en limonade!

Pour profiter au mieux de la finesse de sa saveur, il faut savoir cueillir l'ortie : on ne ramasse que les jeunes pousses et les quelques feuilles du sommet des tiges. Lorsque ces dernières se développent au cours de la saison, elles prennent un goût plus fort, qui rappelle étrangement celui du poisson — ce pourrait d'ailleurs être l'occasion de préparer une intrigante « brandade d'ortie »... Heureusement, il est facile d'avoir presque en toutes saisons de jeunes pousses fraîches en coupant régulièrement les tiges lorsqu'elles commencent à monter. Les jeunes repousses sont aussi

bonnes qu'au début du printemps. Et les feuilles d'ortie peuvent aussi se faire sécher au soleil, dans un four entr'ouvert ou simplement sur un radiateur. Pour s'en servir, il suffit de les réduire en paillettes en les froissant entre les mains (pas de crainte, sèches, elles ne piquent plus). On les saupoudre sur les aliments pour y ajouter en plus d'un goût agréable les vitamines et les oligo-éléments gages d'une bonne santé hivernale.

Et les orties en salade? Pas de quoi dresser les cheveux sur la tête : quelques pousses finement ciselées et mélangées à d'autres légumes et à une bonne sauce ne risquent absolument pas de piquer, mais apportent une incomparable saveur fraîche et « verte », bien différente de celle de l'ortie cuite. De toutes façons, les orties perdent plus ou moins rapidement leur pouvoir urticant après avoir été cueillies, et elles sont inoffensives une fois mouillées. Ce qui inciterait à les récolter sous la pluie pour éviter de se piquer les doigts, car les diverses méthodes consistant à les prendre par dessous, à retenir son souffle voire à leur parler ne semblent guère efficaces. La solution? Repérer le plantain à proximité... ou bien mettre des gants!

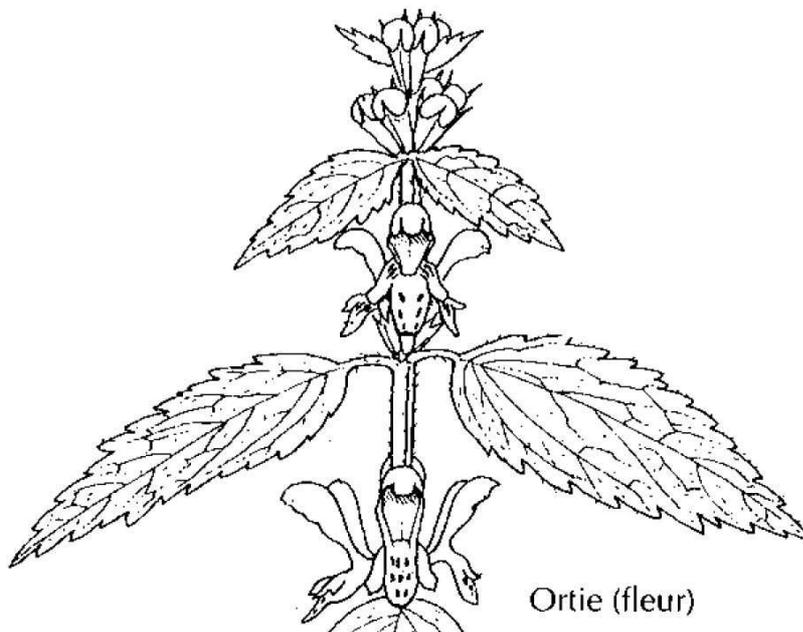
Mais les extraordinaires qualités nutritionnelles de l'ortie méritent bien qu'on se pique un peu les doigts. Sa richesse en protéines est telle qu'il n'est pas faux de dire qu'un plat

d'ortie vaut un bifteck : les analyses révèlent qu'elle en contient entre 6 et 9 g par 100 g en poids frais, et jusqu'à près de 40 g par 100 g en poids sec, soit davantage que le soja! Et, fait important, ces protéines, parfaitement équilibrées en acides aminés, sont des protéines complètes, tout à fait comparables à celles des produits animaux! L'ortie contient davantage de chlorophylle et de fer que les épinards — on en extrait commercialement la chlorophylle —, et elle renferme par ailleurs de nombreux sels minéraux. Sa teneur en provitamine A (carotène) et en vitamine C est également remarquable. Il n'est donc pas étonnant que les animaux que l'on nourrissait traditionnellement de pâtée d'ortie (en particulier les oies dans le Sud-Ouest) aient toujours été si bien portants. Il ne tient qu'à nous d'en bénéficier aussi.

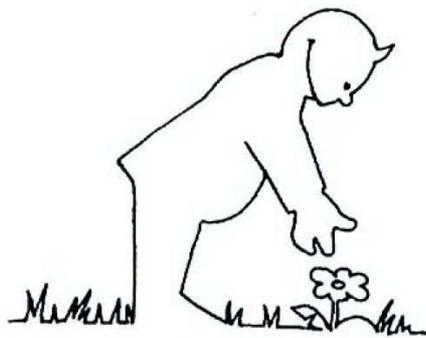
L'ortie a connu encore bien

d'autres usages. Une décoction concentrée des feuilles, saturée de sel, servait autrefois à faire cailler le lait. Les fibres de la tige, très résistantes, sont utilisées depuis des temps reculés pour fabriquer des tissus, des cordes et des filets de pêcheurs. Cette industrie était particulièrement florissante en Suède. Les jardiniers apprécient aussi les vertus fertilisantes et insecticides de l'ortie, mise à fermenter quelques jours dans de l'eau pour en préparer un purin — malodorant mais efficace. Croyez-moi, s'il ne fallait garder qu'une seule plante sur terre, je souhaiterais que ce soit l'ortie!

Et puis l'hiver, c'est avant tout la saison des racines, dont nous allons longuement parler. Pour compléter notre repas, il nous faudrait aussi des fruits : la généreuse nature nous en propose encore plusieurs, et parmi les meilleurs à mon goût!



Ortie (fleur)



Cynorrhodon - *Rosa* sp.



Grande ortie -
Urtica dioica

Asteraceae -
Tussilago faefara





Cormier -
Sorbus domestica



Carotte -
Daucus carota

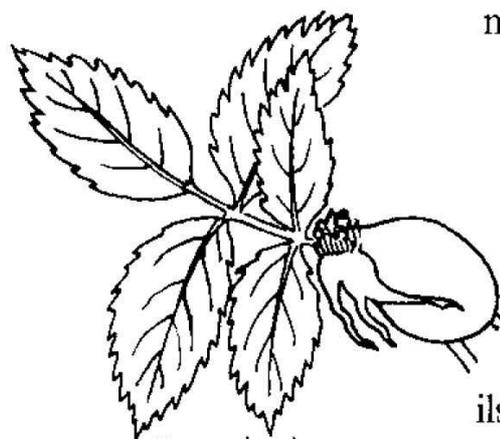


14 - FRUITS DES GELEES

Brrr! qu'il fait froid le matin ! Les vraies gelées sont arrivées. Même si l'hiver n'est pas encore tout à fait là, on le sent venir à grands pas. Mais voyez-vous, la nature est bien faite, car si le gel ravage nos potagers (dont la plupart des éléments proviennent de pays exotiques et ne supportent pas le froid de nos régions...), il nous permet par contre de déguster des fruits qui autrement seraient immangeables.

Vous avez certainement entendu parler des nêfles, mais en avez-vous goûtées ? Il est peu probable que vous en ayez même jamais vues, du moins récemment, car ce fruit autrefois très apprécié est complètement négligé de nos jours. Attention, ne les confondez pas avec les « nêfles du Japon », fruits d'un arbuste extrême-oriental de la même famille (les Rosacées), que l'on cultive dans le Midi, le « loquat » ou « bibacrier ». Jaune-orangé, ces fausses nêfles ressemblent à des abricots et se

consomment fraîches. Les fruits du vrai nêflier, globes prolongés par cinq longs sépales persistants, sont bruns lorsqu'ils sont mûrs, mais ils sont durs, acides et fortement astringents : on ne peut pas les manger crus et ils ne sont guère meilleurs cuits. Il faut les étaler sur un lit de paille sèche et patienter. Au bout de quelques semaines, ils auront subi une fermentation (partiellement alcoolique), le blettissement, qui en aura profondément transformé la chair. Les nêfles blettes sont



Cynorrhodon

NEFLE

Mespilus germanica

Famille des Rosacées

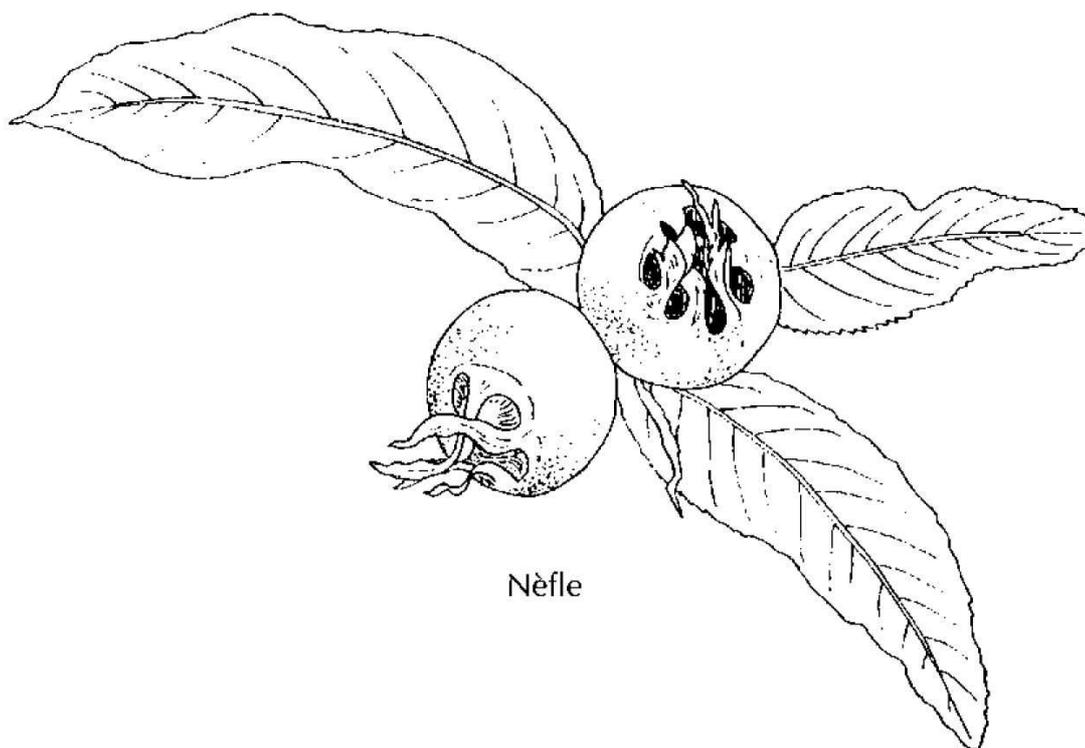
Recette : nèfles meringuées

- Passez les nèfles au moulin à légumes après en avoir extrait les gros noyaux.
- Faites cuire à feu doux dans une casserole avec un peu de vin rouge, du miel et un soupçon de gingembre frais râpé, puis versez cette compote dans un plat allant au four.
- Battez des blancs d'œufs en neige

très ferme avec une pincée de sel, puis incorporez délicatement du sucre en poudre en le versant en pluie.

- Recouvrez la compote d'une épaisse couche de meringue et faites cuire à four très doux pendant une dizaine de minutes. Servez tiède ou froid.

Loquat : *Eriobotrya japonica*



Nèfle

molles, sucrées et merveilleusement parfumées, avec une petite saveur vineuse qui fait le plaisir des amateurs. N'allez surtout pas croire qu'un fruit blet soit pourri : il ne s'agit pas du tout de la même trans-

formation chimique. Il est simplement plus que mûr.

Les nèfles blettes se dégustent crues, ou cuites en compotes après en avoir retiré les gros noyaux. On en prépare un délicieux « vin de

nêfles » en laissant fermenter les fruits écrasés avec de l'eau.

Mais si le néflier n'a plus notre faveur comme arbre fruitier, nous pourrions au moins le conserver pour décorer nos parcs et nos jardins. Car il a belle allure avec ses feuilles larges et allongées et ses grandes fleurs blanches qui s'épanouissent au mois de mai. En automne, son feuillage prend une magnifique couleur vieil or teintée de rose. Une splendeur ! Sa forme tortueuse contribue aussi beaucoup à ses qualités décoratives.

On rencontre occasionnellement cet intéressant arbuste dans les haies ou dans les forêts de nos régions. Son bois, à la fois dur et flexible, était jadis apprécié pour faire des manches d'outils.

Laissés sur l'arbre, certains fruits blettissent avec les gelées, parfois même avant : c'est le cas des **cormes**, que l'on peut dès le mois de septembre ramasser blettes à point sous ces arbres splendides — et maintenant rares — que sont les cormiers. Les cormes sont arrondies ou

CORME

Sorbus domestica

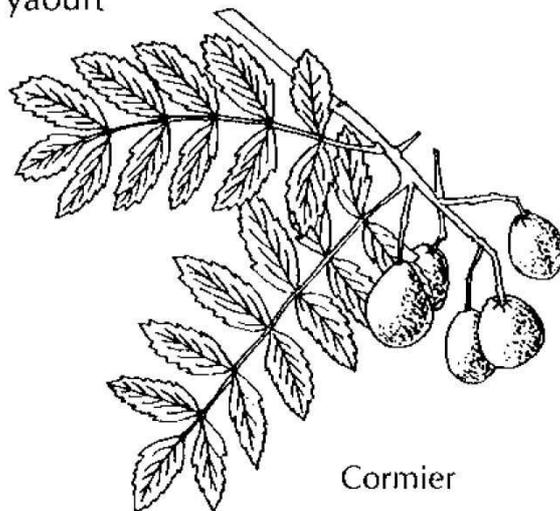
Famille des Rosacées

Recette : bûche de cormes

- Récoltez des cormes blettes, bien molles, et passez-les à travers un moulin à légumes pour en éliminer la peau et les pépins.
- Préparez une pâte à biscuit de Savoie et versez-la en couche mince sur une plaque carrée recouverte d'un papier d'aluminium graissé. Faites cuire à four moyen.
- Etalez la purée de cormes sur la surface du biscuit de Savoie encore chaud et souple, soigneusement détaché de son papier d'aluminium.
- Roulez délicatement, imprégnez la bûche d'un mélange d'eau, de bonne eau-de-vie de fruits et d'un peu de sucre. « Glacez » avec du fromage blanc sucré au miel.

Décorez de quelques cormes entières.

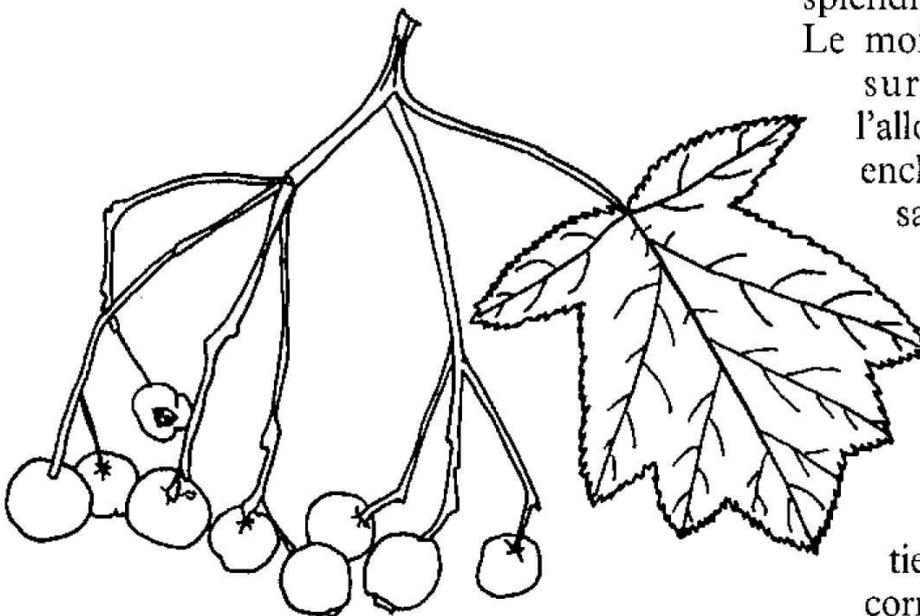
Attendez quelques heures avant de servir. Si tout ce travail vous rebute, vous pouvez aussi bien déguster directement la purée de cormes, telle quelle ou en la mélangeant à un yaourt



Cormier

en forme de petites poires et présentent à maturité un mélange de vert, de jaune et de rouge. Elles sont alors amères, en plus d'être dures et âpres au palais. Mais le blettissement fait d'elles les plus exotiques de nos fruits : crémeuses et parfumées à souhait, elles font penser aux anones tropicales que l'on a coutume de comparer à des flans fruités. Quand on pense qu'on a pu oublier un fruit aussi exquis! Je dis bien oublier, car les cormes étaient autrefois régulièrement consommées, fraîches ou préparées de diverses manières. On en faisait un vin, le « cormé », qui était une boisson courante en diverses régions. D'autre part, le bois du cormier était fort apprécié : autolubrifié, il servait en particulier à faire des engrenages de moulin.

Trois cousins du cormier sont fréquents dans notre flore. L'**alisier torminal**, dont les jolies feuilles ont



Alisier torminal

une forme caractéristique, est commun dans les bois des plaines. Ses petits fruits bruns ponctués de taches rougeâtres, les « alises », sont très bons une fois blets. On en prépare d'excellentes confitures.

Le **sorbier des oiseleurs**, lui, préfère l'altitude — bien qu'on le plante souvent en plaine pour la décoration que procurent ses feuilles découpées et ses corymbes de fruits rouges. Avant les gelées, ces derniers sont trop amers et acides pour être bons. Même par la suite, il vaudra mieux les faire cuire, par exemple en « chutneys », ces sauces épicées, à la fois acides et sucrées tant appréciées en Inde. Dans les Vosges, on en distillait un alcool.

Quant à l'**allouchier**, c'est en moyenne montagne qu'on le rencontre. Sa caractéristique ? Des feuilles vertes en dessus et d'un splendide blanc argenté en dessous. Le moindre coup de vent soufflant sur les crêtes où se complait l'allouchier transforme comme par enchantement la couleur du paysage. Les « allouches », rouges et sphériques, sont souvent insipides et plutôt farineuses. Mélangées à un peu de miel, crues ou cuites, elles ne sont pas mauvaises.

Ces quatre arbres appartiennent tous au genre *Sorbus* : cormier, alisier et allouchier sont aussi des sorbiers. D'ailleurs le cor-

SORBIER DES OISELEURS

Sorbus aucuparia

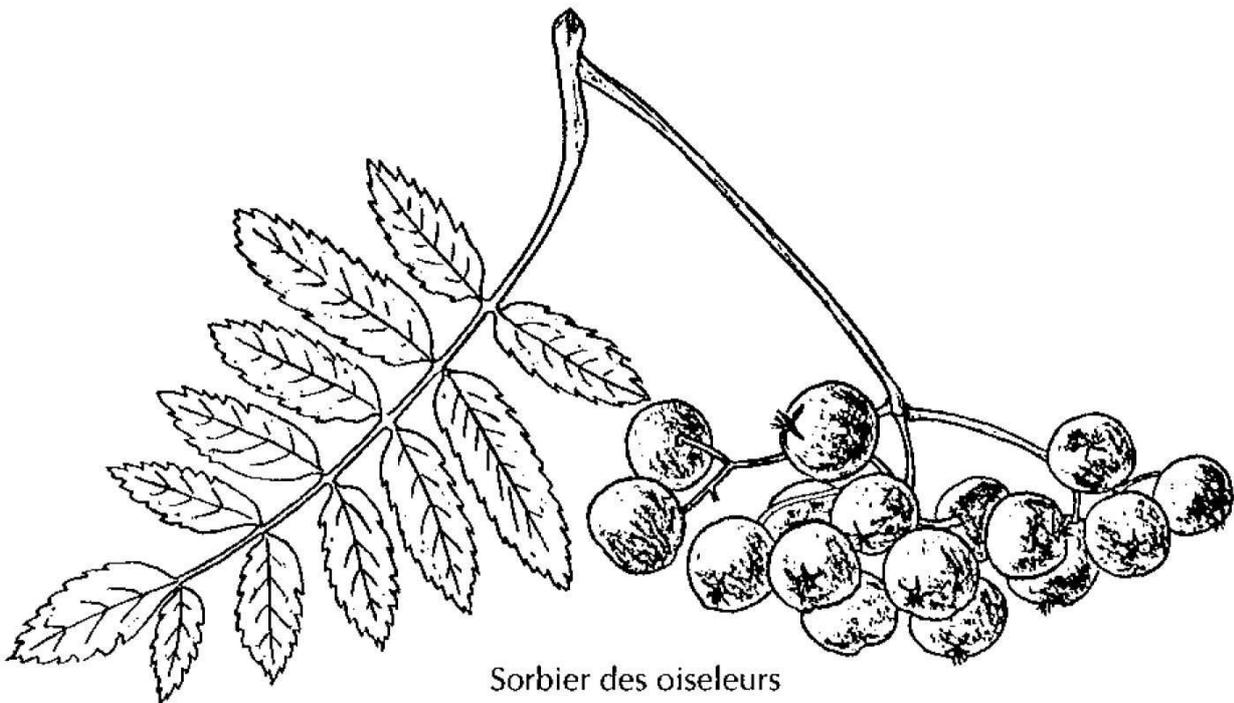
Famille des Rosacées

Recette : chutney de sorbier

- Faites cuire les sorbes détachées de leur grappe, puis passez-les au moulin à légumes.
- Dans une casserole, faites revenir des oignons et ajoutez la purée de sorbes. Ajoutez ensuite du vinaigre, de l'ail haché, des raisins secs, du miel et du piment fort. Salez.

- Faites cuire quelque temps à feu doux, puis passez au « mix-soup » pour obtenir une sauce crémeuse.

Les chutneys sont des sauces indiennes à la fois acidulées, piquantes et sucrées, qui se servent en accompagnement de riz, ou d'autres céréales, et de légumes. Vous pouvez mettre ce chutney en bouteille et le garder plusieurs jours au réfrigérateur.



Sorbier des oiseleurs

mier est souvent nommé « sorbier domestique », et pour certains, les cornes sont des « sorbes » (mais ce n'est pas de ces fruits que vient le mot « sorbet »...). On distinguera assez facilement les différents sorbiers. Le cormier est un bel arbre qui

peut atteindre une quinzaine de mètres de hauteur avec un tronc de plus d'un mètre de diamètre! Mais il est généralement beaucoup plus petit. Ses feuilles sont composées de onze à dix-sept folioles dentées sur les deux tiers supérieurs (la base des folioles

Famille des Rosacées

Alisier torminal : *Sorbus torminalis*

Allouchier : *Sorbus aria*

Poirier à feuilles d'amandier : *Pyrus-amygdaliformis*

Poirier sauvage : *Pyrus communis*

Poirier à feuilles de sauge : *Pyrus salvifolia*

Poirasse : *Pyrus cordata*

est entière). On le rencontre parfois dans les haies et les bois, mais sa reproduction est difficile car pour pouvoir germer, il semble que les graines doivent d'abord passer à travers l'estomac d'un oiseau... En tous cas, l'arbre n'est pas très courant, sauf en certains endroits du Midi, où il était d'ailleurs jadis très cultivé.

Le sorbier des oiseleurs ressemble beaucoup au cormier, mais il s'agit généralement d'un arbuste plutôt que d'un arbre et ses folioles sont dentées presque jusqu'à la base, qui est oblique. Et bien sûr les petites boules rouges de ses fruits se distinguent du cormier au premier coup d'œil. Elles persistent pendant l'hiver. Comme il est très décoratif, on cultive parfois le sorbier des oiseleurs dans les parcs, voire le long des rues. L'allouchier est très ornemental lui aussi, mais il ne semble pas aimer descendre de ses montagnes. C'est un arbuste ou un arbre plus ou moins élevé dont les larges feuilles ovales et dentées présentent comme nous l'avons vu la particularité d'être bicolores. Ses

fruits rouges ressemblent à ceux du sorbier des oiseleurs, mais ils sont plus gros. Quant à l'alisier torminal, assez commun dans nos bois, c'est un petit arbre que l'on ne peut confondre avec aucun autre dès que l'on a vu sa feuille tant sa forme est spéciale : elle est presque aussi large que longue, tronquée à la base et comprend de cinq à neuf lobes aigus, les inférieurs plus profonds que les autres et étalés. Il existe aussi un alisier nain, arbrisseau de moins d'un mètre de hauteur qui pousse sur les rochers de nos hautes montagnes. Ses petits fruits rouges orangé, farineux et pulpeux, sont comestibles mais pas très bons.

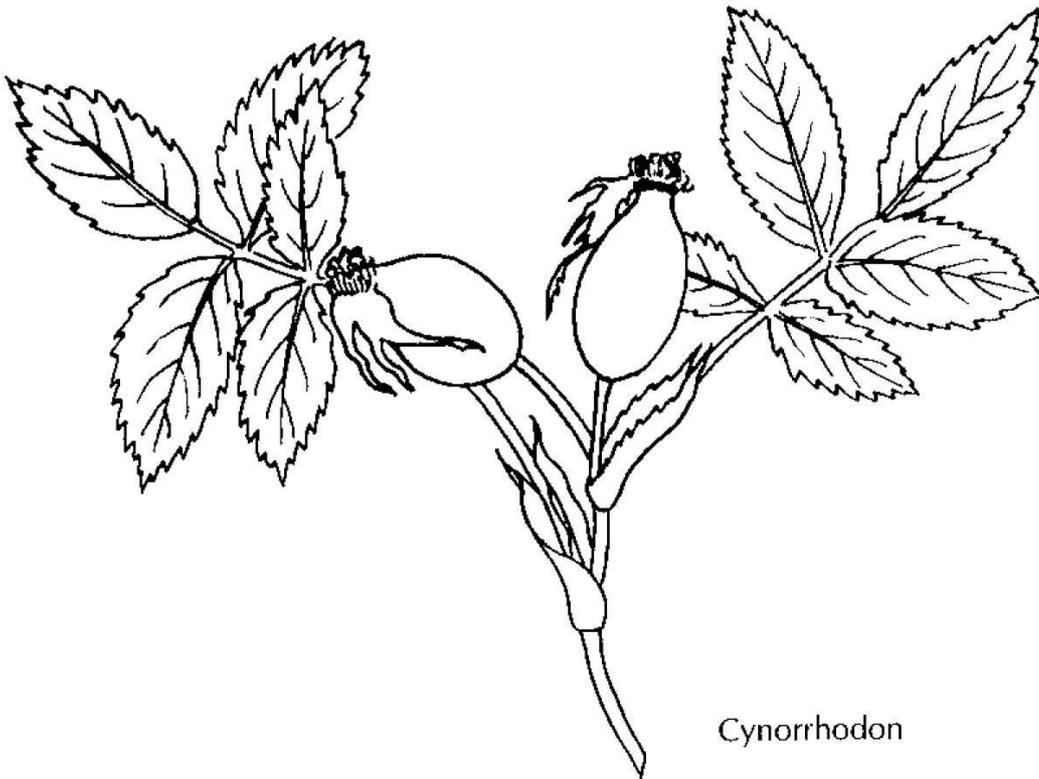
Lorsqu'une poire est blette, elle devient trop molle et peu agréable à manger. Il est rare qu'on l'aime ainsi. Par contre, les **poires sauvages** ne sont guère comestibles autrement : avant, elles sont dures et astringentes. Même cuites, il y a mieux. Mais blettes, quel régal! A ce stade, les fruits du **poirier à feuilles d'amandier** par exemple, comptent à mon avis parmi les meilleures productions du règne végétal : on peut leur appliquer tout ce qui a été dit précédemment à propos des cormes. On se demande parfois comment s'arrêter d'en manger... L'hybridation et la culture ont transformé les poires, de façon agréable, c'est vrai. Mais c'est ainsi qu'a été oubliée la valeur des poires sauvages et de tous ces excellents fruits qui nous viennent du froid.

Quatre espèces de poiriers poussent spontanément dans nos régions. Le poirier sauvage est l'un des parents de notre poirier cultivé (d'origine hybride). C'est un petit arbre à rameaux épineux et à fruits assez gros — environ quatre centimètres de diamètre —, charnus. On le rencontre dans presque toute la France. Le **poirier à feuilles de sauge** a également d'assez gros fruits et on le cultivait jadis pour fabriquer du « poiré », un délicieux cidre de poires. Cet arbre non épineux pousse dans le Centre. Le poirier à feuilles d'amandier est un arbuste épineux à feuilles allongées et à petits fruits, qui vient dans les lieux arides du Midi. Enfin, la « **poirasse** » est un arbuste peu épineux à feuilles larges et très longuement pétiolées et à fruits petits, peu charnus, portés par un

long pédoncule. On ne la trouve que dans l'Ouest.

Comme vous avez pu le constater, tous ces « fruits des gelées » qu'appréciaient fort nos aïeux ont été oubliés — injustement à mon avis car c'est de toute une catégorie de sensations gustatives agréables que nous nous privons ainsi. Seuls les « **cynorhodons** », les faux-fruits des églantiers sont parfois encore utilisés.

Les églantiers, tout le monde les connaît : ce sont les rosiers sauvages, qui poussent dans les haies, dans les lisières ou sur les coteaux de toutes nos régions. Ce sont de beaux arbrisseaux à longues tiges minces et souples, armées de solides aiguillons souvent crochus. Ses feuilles divisées en plusieurs folioles et surtout ses jolies roses miniatures leur font une



Cynorrhodon

CYNORRHODON / ÉGLANTIER

Rosa canina

Famille des Rosacées

Recette : soupe de cynorrhodons

- Faites cuire doucement des cynorrhodons dans de l'eau jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Si vous les ramassez après les gelées alors qu'ils sont déjà mous, il est inutile de les faire cuire.
- Passez au moulin à légumes pour éliminer les peaux, les grains et le "poil-à-gratter".
- Ajoutez ou non de l'eau suivant la consistance que vous désirez, salez légèrement, sucrez à votre goût et remettez sur le feu.
- Délayez de la maïzena dans un peu d'eau froide, versez dans la soupe et portez à ébullition.
- Servez tel quel, chaud ou froid, avec une cuillerée de crème dans chaque assiette.

Cette soupe se déguste au choix au début ou à la fin du repas.

Recette : pizza sauvage

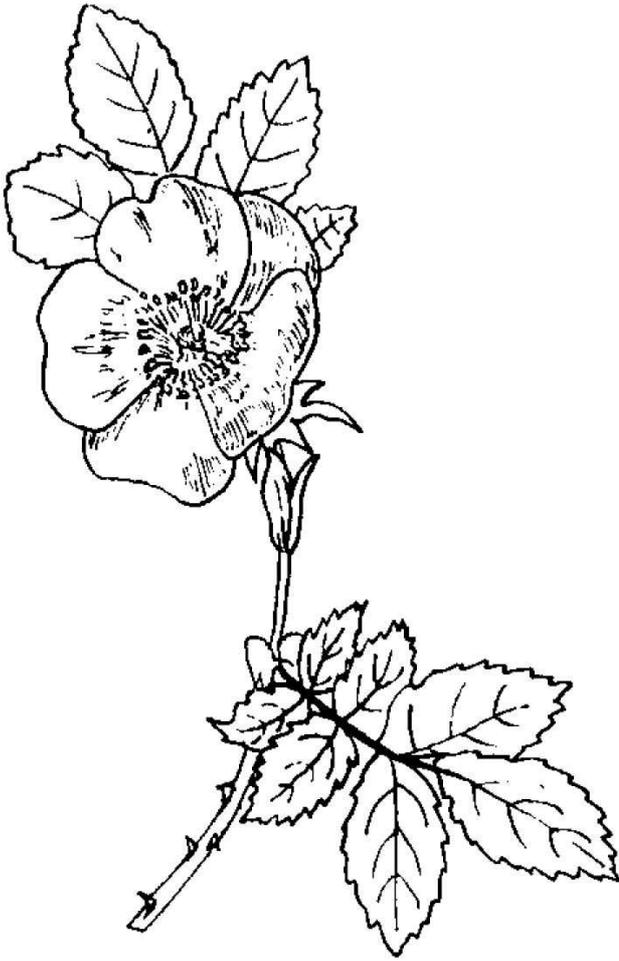
- Préparez une purée de cynorrhodons comme indiqué ci-dessus, mais faites-la épaisse, et n'y rajoutez pas d'eau.
- Faites revenir des oignons et de l'ail dans de l'huile d'olive, et ajoutez la purée de cynorrhodons.
- Salez, pimentez légèrement, agrémentez de marjolaine, de thym et de romarin. Versez sur une pâte à pain étalée dans un moule.
- Décorez de filets d'anchois, d'olives noires et de morceaux de mozzarella. Faites cuire à four chaud.

Etonnant!

parure splendide, mais fragile car les pétales tombent rapidement. Les cynorrhodons, ces boules rouges allongées qui couvrent en grand nombre les rameaux, ne sont pas de véritables fruits. Il s'agit en fait de l'extrémité des pédoncules, transformée en une sorte d'urne contenant les fruits, de petits grains durs entourés d'un redoutable « poil-à-gratter », d'où le nom populaire du cynorrhodon: « gratte-cul »... De nombreux écoliers ont mis à profit, au grand dam de leurs condisciples, les pro-

priétés fortement irritantes de ce duvet jaunâtre.

Il existe chez nous de nombreuses espèces d'églantier, mais la plus généralement répandue est la *Rosa canina*, le « rosier des chiens », ce que signifie en grec « cynorrhodon ». Car, paraît-il, on vantait autrefois ses racines comme remède de la rage... La seule propriété médicinale que l'on accorde aujourd'hui à l'églantier est l'astringence. Ses feuilles sont utilisées en décoction contre les diarrhées et la dysenterie, ou en garga-



Eglantier

rismes contre les angines et les irritations de la gorge.

Les jolis pétales des roses sauvages font merveille dans les salades. Mais l'églantier est avant tout un excellent arbre fruitier. La tradition de la consommation des cynorrhodons remonte aux temps les plus anciens. En les passant au moulin-à-légumes (les grains durs et le poil-à-gratter restent dans la grille), on en prépare une purée d'un splendide rouge qui sert de base à des sirops, des confitures, des soupes ou des sauces. Le sirop et la confiture de cynorrhodons

sont fréquemment commercialisés dans nos pays, et la soupe de cynorrhodons est si populaire en Suède qu'on l'y vend déshydratée, en sachets, dans les supermarchés. Quant à la sauce qu'on prépare avec ces faux-fruits, elle ressemble à s'y méprendre à de la sauce tomate, et on peut l'employer pour accompagner les pâtes ou préparer des pizzas!

Dès que passent les premières gelées, les cynorrhodons se ramollissent et peuvent se déguster crus sur l'arbrisseau, tels quels. Il suffit de les cueillir et d'en presser délicatement la base entre les doigts pour que sorte un filet de pulpe orange, acidulée et sucrée, que l'on suce comme une friandise. Dans les régions au climat sec, les cynorrhodons sèchent sur l'églantier pendant l'hiver et peuvent encore se récolter au printemps suivant, voire en plein été. On en prépare alors de délicieuses tisanes en les faisant bouillir. Leur saveur rafraîchissante en fait une excellente boisson pour l'été, proche de l'infusion de « karkadeh », cet hibiscus africain à la saveur acidulée. En Suisse, on peut d'ailleurs boire dans n'importe quel café du « thé » de cynorrhodon, en infusette, parfois mélangé au karkadeh. Lorsqu'on prépare la tisane chez soi, il est préférable de la filtrer sur du papier pour retenir le poil-à-gratter.

La pulpe séchée des cynorrhodons cueillis sur l'églantier, soigneusement débarrassée des grains qu'elle contient, se suce comme un bonbon végétal. On peut aussi étaler au soleil

ou faire sécher au four de la purée de cynorrhodons en couche mince, puis la découper en carrés. Ce n'est pas qu'un simple plaisir : c'est en même temps une source de santé car les cynorrhodons sont les aliments les plus riches en vitamine C que l'on connaisse. Leur teneur en cette précieuse vitamine varie selon les

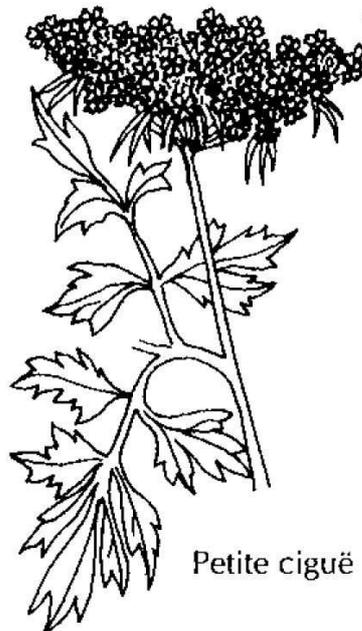
espèces, mais la moyenne se situe autour de 1000 mg par 100 g, soit vingt fois plus que les oranges, qui sont pourtant censées en être une bonne source!

Que de trésors en cette saison froide!

15 - DÉTERRONS LES RACINES SAUVAGES

Chez de nombreuses plantes, les parties souterraines servent d'organes de réserve pour la mauvaise saison : du printemps à l'automne, elles se gonflent des sucres (stockés surtout sous forme d'amidon) que fabriquent les feuilles grâce à la photosynthèse. Cette énergie ainsi mise en réserve permet à la plante de prendre un départ précoce l'année suivante et donc de produire rapidement fleurs, fruits et graines. Les organes en question ne sont pas seulement des racines renflées: il s'agit également de tiges souterraines nommées « rhizomes », ainsi que de bulbes.

Une grande partie des végétaux dont les racines sont comestibles est formée de plantes bisannuelles : nées d'une graine au printemps, elles ne développent la première année que des feuilles et une racine qui se remplit de réserves. Dès le début de la seconde année, la hampe florale pointe hors de terre et son développement épuise la



Petite ciguë

racine qui devient vite ligneuse.

Les fleurs apparaissent, puis les fruits, et la plante meurt, son cycle accompli. Si l'on veut en consommer la racine, il est indispensable de la récolter entre la fin de la première année et le début de la seconde, après quoi elle devient inutilisable. Le problème de l'identification s'en trouve compliqué car

En hiver



Carotte sauvage

fleurs et fruits sont absents, mais l'habitude permet rapidement de reconnaître ces végétaux à leurs seules feuilles.

Parmi nos bonnes bisannuelles, allons tout d'abord rencontrer la soeur d'un de nos légumes les plus cultivés, la **carotte sauvage**. Pour l'identifier, l'odorat suffirait : à les sentir, ses fanes et surtout sa racine rappellent à tel point la carotte de nos jardins qu'aucune erreur n'est possible. Si elle est cueillie au bon moment, comme nous l'avons dit plus haut, la racine est tendre et

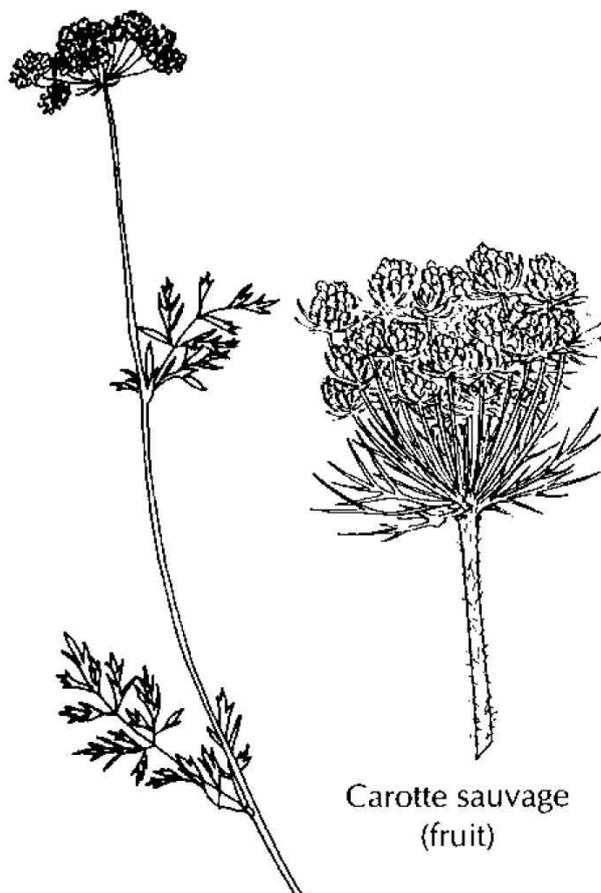
CAROTTE SAUVAGE

Daucus carota

Famille des
Apiacées

-  Grande ciguë : *Conium maculatum*
-  Petite ciguë : *Aethusa cynapium*
-  Ciguë vireuse : *Cicuta virosa*
-  Phellandrie aquatique : *Phellandrium aquaticum*
-  Oenanthe safranée : *Oenanthe crocata*

charnue. Souvent de belles dimensions, elle est extrêmement aromatique et sucrée : on l'ajoutera avec bonheur, hachée ou coupée en ron-

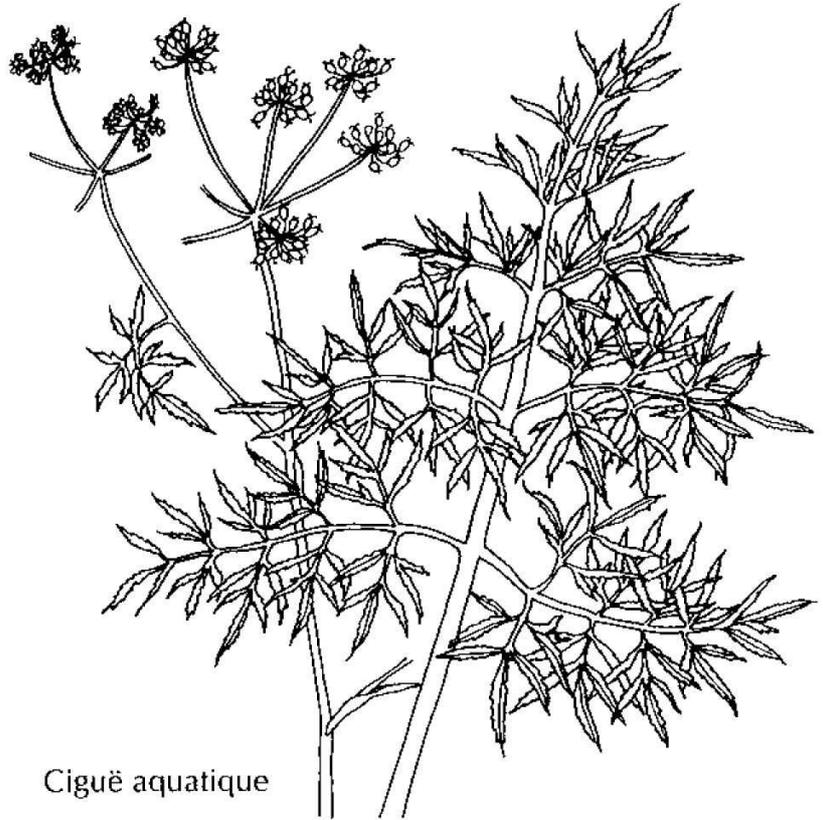


Carotte sauvage
(fruit)

delles, aux salades composées et on pourra l'utiliser cuite dans les mêmes préparations que la carotte cultivée. Différence importante : la carotte sauvage est blanche, parfois violette, mais jamais rouge, et sa racine reste souple. Les formes rouges que nous cultivons seraient venues d'Asie Mineure.

La carotte sauvage appartient à la grande famille des Ombellifères où l'on rencontre, à côté d'excellents légumes (céleri, panais) et de condiments appréciés (cerfeuil, persil, fenouil, aneth, carvi, coriandre, cumin) quelques plantes violemment toxiques. La plus connue est sans conteste la grande ciguë, qui servait de poison judiciaire dans l'Antiquité. Elle pousse en bordure de chemin ou dans les décombres. Sachez aussi que quatre autres Ombellifères sont mortelles : la petite ciguë, assez fréquente dans les bois et dans les jardins, où l'on peut la confondre avec le persil ; la ciguë vireuse, la phellandrie aquatique et l'oenanthe safranée, toutes trois plantes des lieux humides : bords des cours d'eaux et des étangs, marais, voire prairies humides.

Pour identifier précisément toutes ces espèces, la tâche est ardue, mais on peut s'aider des critères suivants : plusieurs de ces plantes poussent dans des lieux humides (on évitera donc de ramasser des Ombellifères croissant dans cet habitat), leurs folioles sont toujours très découpées (mais celles de la carotte aussi), et surtout, toutes ces plantes sont glabres alors que la carotte, même



Ciguë aquatique

toute jeune, est couverte de poils hérissés. Le toucher est là encore un sens à ne pas négliger pour identifier ces végétaux. On y adjoindra l'odorat : les racines de carotte sauvage sentent... la carotte, et très nettement, on ne devrait pas pouvoir s'y tromper. Les Ombellifères toxiques aquatiques ont une odeur aromatique qui n'est pas désagréable, tandis que la grande et la petite ciguë ne sentent vraiment pas bon lorsqu'on les froisse entre les doigts. En combinant ces indications, à condition de le faire sérieusement, il n'y a guère de danger de confusion.

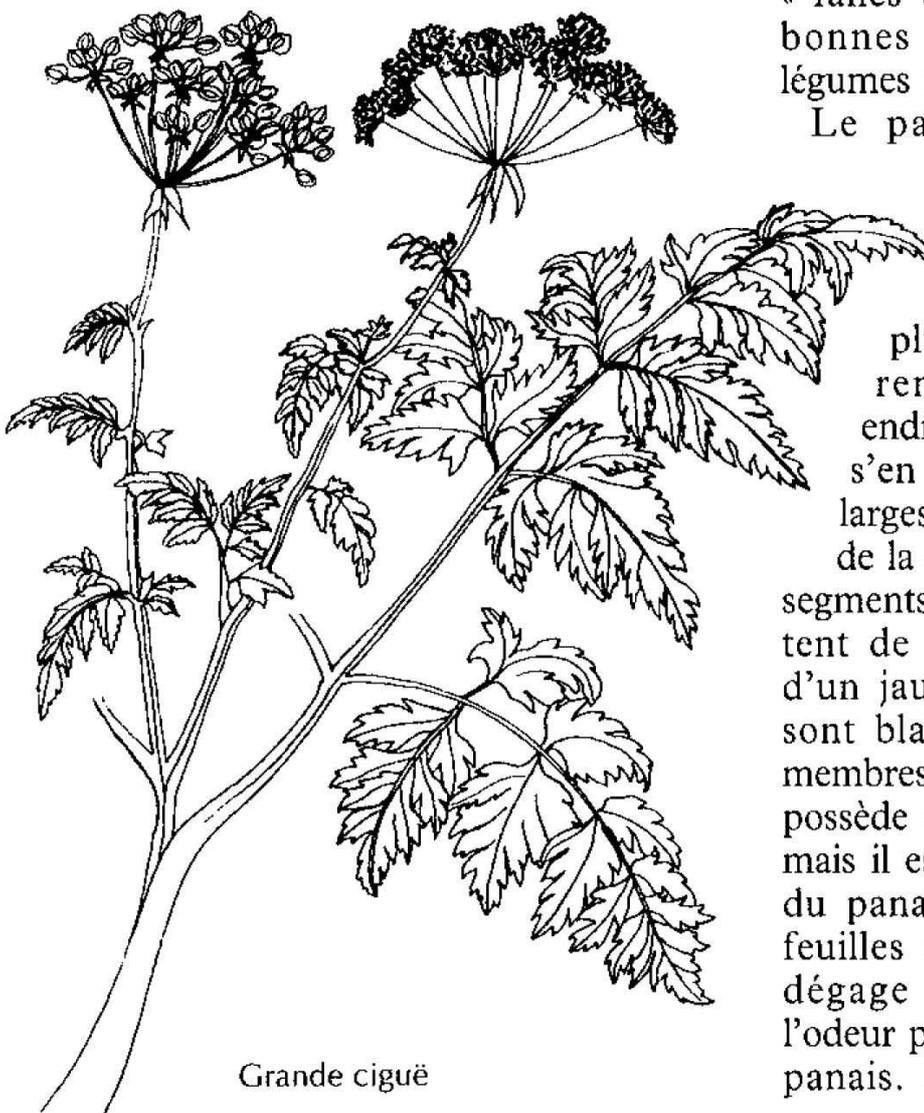
Et si le doute persiste, laissez grandir la plante : la carotte forme de jolies ombelles blanches munies d'une fleur stérile pourpre en leur

centre (il arrive qu'elle soit absente de certains individus). Puis les pédoncules se recourbent pour former une sorte de nid lorsque la plante est en fruit. Froissez l'un de ces grains entre vos doigts : il dégage une délicieuse odeur de poire, mitigée de térébenthine quand il n'est pas encore tout-à-fait mûre. On peut d'ailleurs s'en servir comme condiment. Aucune autre plante n'a cette odeur. Étudiez bien alors la forme des feuilles, leur texture, leur odeur, pour pouvoir les reconnaître sans

vous tromper sur les plantes de première année, à racine tendre.

Dans les mêmes lieux (terres remuées, bords des chemins, prairies...), voici un cousin de la carotte, le **panais sauvage** autrefois cultivé comme légume et fort apprécié pour sa rusticité et la saveur aromatique, sucrée, de sa grosse racine. Celle de la forme sauvage est également tout à fait nutritive. On en prépare d'excellents ragoûts en la faisant revenir avec des oignons, des pommes de terre et des carottes... sauvages. Les « fanes » de panais fournissent de bonnes soupes et de délicieux légumes cuits.

Le panais est également une Ombellifère. Il sera impossible de le confondre avec les plantes toxiques que nous avons mentionnées plus haut car, bien qu'on le rencontre dans les mêmes endroits que la grande ciguë, il s'en distingue aisément par ses larges folioles non divisées (celles de la ciguë sont découpées en fins segments). Ses hampes florales portent de petites ombelles de fleurs d'un jaune verdâtre, alors qu'elles sont blanches chez la plupart des membres de cette famille. Le fenouil possède également des fleurs jaunes, mais il est bien facile de le distinguer du panais rien qu'en froissant ses feuilles : le parfum anisé qui s'en dégage est tout autre chose que l'odeur plutôt grossière des feuilles de panais. Les fruits aplatis de notre



Grande ciguë

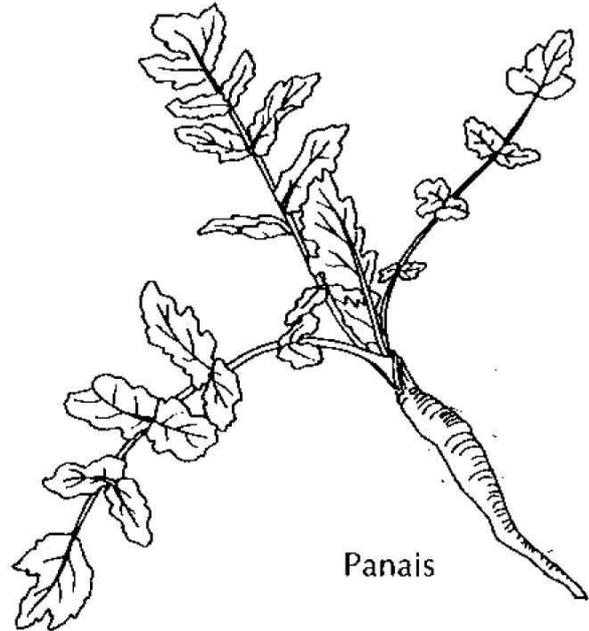
PANAIS

Pastinaca sativa

Famille des Apiacées

Recette : tourte au panais

- Lavez soigneusement les racines de panais et coupez-les en morceaux. Faites les cuire à l'eau.
 - Passez les panais au moulin à légumes pour en obtenir une purée, ou écrasez-les simplement. Salez et aromatisez de noix muscade fraîchement râpée ou de macis.
 - Préparez une pâte brisée et foncez-en un moule en laissant largement déborder les bords. Réservez une partie de la pâte pour le couvercle.
 - Remplissez le fond de tarte de purée de panais, recouvrez d'une abaisse de pâte et soudez les bords en pinçant.
- Faites cuire à four moyen.



plante exhalent un arôme puissant et leur saveur est fortement piquante. Malgré cela, ils forment, frais ou séchés, un bon condiment, à condition de les écraser pour bien les répartir dans la nourriture... et de ne les employer qu'avec modération.

Attention, il existe aussi un panais urticant (souvent considéré comme une simple sous-espèce du panais sauvage), dont les feuilles peuvent par simple contact avec la peau de personnes sensibles provoquer des brûlures au second degré! Ses feuilles sont d'un vert grisâtre car une

couche de poils denses les recouvre. Ce sont les furano-coumarines que renferme la plante qui sont responsables de son action photodynamisante.

Que sont ces grandes feuilles vert clair qui ressemblent un peu à de la rhubarbe ? Un coup d'œil aux tiges de l'année, portant à l'extrémité de leurs rameaux ces redoutables teignes que les enfants aiment à se jeter sur les habits... ou dans les cheveux : c'est la **bardane**, l'une de nos meilleures racines sauvages. Elle

affectionne les terrains vagues, les décombres, les abords des maisons et se rencontre parfois en belles colonies. C'est encore une plante bisannuelle, qu'il faudra donc ramasser à cette époque de l'année où les légumes se sont faits rares. Mais jamais lorsque la hampe florale est présente! Les racines de bardane atteignent souvent une belle taille et leur saveur particulière rappelle nettement celle de l'artichaut : tous deux renferment un sucre caractéristique des plantes de la famille des Composées, l'inuline. Cette substance présente la particularité de se décomposer dans l'organisme, non pas en glucose comme les amidons, mais en lévulose, ce qui permet aux diabétiques d'assimiler sans difficulté les légumes contenant de l'inuline.

La racine de bardane, possède également des vertus dépuratives marquées. C'est donc un véritable « légume de santé », recommandable à tous. Crue, elle sera râpée ou hachée finement pour être dégustée en salade ; cuite à l'eau, ou revenue

dans un peu d'huile, c'est, seule ou en mélange, un excellent légume. Par contre, le limbe des feuilles est trop amer pour être utilisé. Dommage vu sa taille ! Par contre leur pétiole peut être cuisiné comme les côtes de bette après avoir été blanchi. La jeune hampe florale, pelée, peut même se manger crue : elle est absolument délicieuse, tendre, croquante et de saveur délicate. Son goût rappelle aussi, mais discrètement, celui du fond d'artichaut. Rien qu'à ce titre, la bardane mériterait une place sur nos tables, et dans nos potagers. Au Japon, c'est d'ailleurs un légume fréquemment cultivé pour sa racine, sous le nom de « gobo ». Le gobo est parfois vendu chez nous, dans les magasins de produits macrobiotiques, et certaines personnes paient très cher les mêmes plantes qui poussent toutes seules sur le pas de leur porte... Est-ce amusant ou plutôt triste ?

La bardane n'est pas vraiment une jolie plante : elle est un peu trop dégingandée pour être belle. Mais en

BARDANE

Arctium lappa

Famille des Astéracées

Recette : nituké de bardane

- Choisissez des racines bien tendres jusqu'au coeur et coupez-les en rondelles assez minces.
- Faites-les revenir dans une poêle avec de l'huile de sésame, puis

ajoutez un peu d'eau (attention aux éclaboussures) et laissez mijoter quelques minutes à couvert.

- En fin de cuisson, ajoutez un peu de tamari (sauce de soja). Servez chaud.bien chaude.
- Posez rapidement sur un papier.

terrain profond, son feuillage atteint des dimensions impressionnantes (sa racine aussi d'ailleurs) et est alors très décoratif. A la façon typique des Composées, ses fleurs sont groupées en capitules. Toutes les fleurs, d'un joli rose violacé, sont en forme de tube, comme chez les chardons. Elles sont entourées par de nombreuses bractées recourbées en crochets, ce qui permet aux capitules de s'accrocher aux poils des animaux afin de disséminer efficacement les graines. C'est d'ailleurs cet ingénieux procédé

qui a inspiré l'invention du « Velcro », système d'attache rapide par simple contact. L'observation de la nature peut même être source de réussite commerciale !

Les parties souterraines de bien d'autres végétaux sont comestibles mais souvenez-vous que vous tuez la plante en la détarrant. Il faudra donc toujours prendre bien soin de ne les ramasser que si les plantes poussent en grande abondance afin de ne pas nuire à l'espèce. S'il y a le moindre doute, abstenez-vous !



POSTFACE : VENEZ VOUS PROMENER AVEC NOUS

Vous pouvez accompagner l'auteur dans les promenades sauvages qu'il anime toute l'année en France, en Suisse, en Belgique et en bien d'autres lieux fleuris. Car pour apprendre à les connaître, rien ne vaut le contact direct des végétaux sur le terrain sous la direction d'un spécialiste.

Pour tous renseignements,
contactez :

François Couplan
Haut Ourgeas
04330 Barrême
Tel. 92.34.25.29

en Suisse :

François Couplan
et Françoise Marmy
1692 Massonnens
Tel. 037/53.19.78

Merci de joindre une enveloppe
timbrée pour la réponse.

Nous vous souhaitons beaucoup de
plaisir à la découverte des plantes
comestibles que nous offre la nature.

INDEX DES RECETTES

	Pages
• Anneau de coquelicot	29
• Beignets de tussilage	47
• Beurre d'alliaire	84
• Blinis sauvages (pissenlit)	24
• Bûche de cormes	131
• Castagniacia (châtaigne)	102
• Chou farci aux noisettes	106
• Choucroute de cresson	48
• Chutney de sorbier (sorbier des oiseleurs)	133
• Condiment de criste-marine	76
• Crème à l'aspérule	64
• Criste-marine à la crétoise	76
• Croquants d'amélanche	97
• Délice d'hémérocalle	55
• Faînes grillées	105
• Filets de consoude	43
• Flan de mélisse	84
• Fondue végétale (mauve)	41
• Gelée d'argousier	78
• Gelée de sureau rouge	93
• Gnocchis verts (chénopode bon-henri)	66
• « Gomasio » de coquelicot	107
• Gougères farcies (chénopode blanc)	40
• Gratin de bistorte	69
• Huile parfumée (romarin, sarriette)	84
• Inflorescences de berce	70
• Jets de houblon à l'italienne	32
• Légumes velours (bourse-à-pasteur, primevère)	17
• Liqueur de cornouilles	95
• Miel de pissenlit	57
• Nèfles meringuées	130
• Nituké de bardane	144

• Omelette de pousses de tamier	33
• Pain de carvi (« pumpernickel »)	82
• Pain d'herbes (lamier pourpre, trèfle)	121
• Panade d'ortie	123
• Papet sauvage (tussilage)	47
• Pâté de glands	104
• Pizza sauvage (cynorrhodons)	136
• Salicorne au vinaigre	74
• Sauces pour jeunes pousses (fragon, fougère aigle, épilobe)	34
• Sauces à salade (stellaire, asperge)	16/31
• Sel aromatique (thym, romarin, hysope)	84
• Sirop d'argousier	77
• Sirop de bourgeons de « sapin » (sapin, épicéa, cèdre, mélèze)	60
• Soufflé d'ortie	123
• Soupe de chalet (chénopode bon-henri)	66
• Soupe crue (stellaire)	120
• Soupe de cynorrhodons	136
• Soupe de violette	19
• Soupe d'ortie	123
• Tarte aux fleurs de sureau (sureau noir)	92
• Tarte des montagnes (rumex alpin)	68
• Tarte sucrée au plantain et à l'ortie	118
• Tarte soufflée d'arroche	75
• Tarte de glands	104
• Tiges d'angélique confite	45
• Tourte au panais	143
• Vinaigre de prunelles	94
• Violette parmentier	118

INDEX DES NOMS FRANÇAIS

Les chiffres indiqués dans cet index permettent de repérer la page.

A	
Acacia.....	56
Ail des ours.....	83
Ail sauvage.....	83
Airelle des marais.....	98
Airelle rouge.....	98
Alisier torminal.....	134
Alliaire.....	83
Allouchier.....	134
Amaranthe.....	108
Amélanchier.....	97
Angélique.....	45
Arbousier.....	98
Argousier.....	77
Armoise.....	35
Arroche halimus.....	75
Arroche hastée.....	75
Asperge à feuilles aigües.....	31
Asperge officinale.....	31
Aspérule odorante.....	64
B	
Barbarée.....	28
Bardane.....	143
Berce.....	83-70
Bistorte.....	69
Bolet.....	112
Bourrache.....	52
Bourse-à-pasteur.....	17
C	
Canneberge.....	99
Carotte sauvage.....	140-83
Carvi.....	83
Cèdre de l'Atlas.....	60
Cèdre de l'Himalaya.....	60
Cèdre du Liban.....	60
Cèpe.....	112
Cerfeuil musqué.....	83
Châtaignier.....	102
Chêne.....	104
Chénopode blanc.....	40
Chénopode bon-henri.....	66
Chicorée.....	25
Chondrille.....	24
Ciboulette.....	83
Cirse potager.....	26
Clavaire chou-fleur.....	112
Consoude.....	43
Coprin chevelu.....	112
Coquelicot.....	29-107
Cormier.....	131
Cornouiller mâle.....	95
Coulemelle.....	112
Cresson.....	48-83
Criste-marine.....	76
Cynorrhodon.....	136
E	
Églantier.....	136
Égopode.....	46
Épicéa.....	60
Épilobe.....	20
Épilobe en épi.....	34
Épine-vinette.....	98
Érable champêtre.....	63
Érable plane.....	63
Érable sycomore.....	63

F

Fenouil	83
Ficaire	20
Fougère aigle.....	34
Fragon épineux.....	34

G

Genévrier	83
Girolle	112
Glycine.....	56
Golmotte.....	112
Guimauve	77

H

Halimione.....	75
Hémérocalle	55
Herbe-aux-femmes-battues.....	33
Hêtre.....	63-105
Houblon	32
Houx (petit), voir Fragon.....	3
Hysope	81

I

If.....	62
Immortelle.....	83

L

Lactaire délicieux	112
Laiteron âpre.....	26
Laiteron maraîcher.....	26
Laiteron des champs.....	26
Laitue vivace.....	24
Lamier blanc.....	121
Lamier pourpre.....	121
Lamier tacheté	121
Lampsane.....	24
Lavande aspic	81
Lavande stœchade.....	81
Lavande vraie.....	81
Lépiote déguenillée	112

M

Mâche	21
Mauve alcée.....	41
Mauve à feuilles rondes.....	41
Mauve à petites fleurs.....	41
Mauve musquée.....	41
Mauve sylvestre	41
Mélèze.....	60
Mélisse	81
Menthe à feuilles rondes.....	81
Menthe aquatique	81
Menthe des champs.....	81
Menthe pouliot	81
Menthe sylvestre	81
Morille.....	112
Mousseron d'automne	112
Mousseron de printemps	112
Moutarde blanche.....	53-83
Moutarde noire.....	53-83
Myrrhe odorante.....	83
Myrtille.....	98

N

Néflier	130
Noisetier.....	106

O

Onagre bisannuelle.....	28
Origan	81
Oronge vraie	112
Ortie dioïque.....	123
Oseille	48

P

Palomet	112
Panais sauvage.....	83-143
Pâquerette	121
Passerage drave.....	53
Pavot	107
Petite ortie.....	124

Petit-gris.....	112	Sanguin.....	112
Picridie.....	23	Santoline.....	83
Pied bleu.....	112	Sapin.....	60
Pied de mouton.....	112	Sauge.....	81
Pimprenelle (grande).....	83	Serpolet.....	81
Pimprenelle (petite).....	83	Sorbier des oiseleurs.....	133
Pissenlit.....	23-57	Sorbier domestique.....	131
Plantain (grand).....	118	Sparassis crépu.....	112
Plantain lancéolé.....	118	Stellaire.....	15-120
Plantain moyen.....	118	Sureau noir.....	56-92
Pleurote.....	112	Sureau rouge.....	93
Poirasse.....	134		
Poirier à feuilles d'amandier.....	134	T	
Poirier à feuilles de sauge.....	134	Tamier.....	33
Poirier sauvage.....	134	Tanaisie.....	83
Pourpier.....	108	Thym.....	81
Primevère élevée.....	17	Tilleul à grandes fleurs.....	63
Primevère officinale.....	17	Tilleul à petites fleurs.....	63
Primevère vulgaire.....	17	Tilleul intermédiaire.....	63
Prunellier.....	94	Trèfle blanc.....	52-121
Psyllium.....	118	Trèfle rouge.....	52-121
		Tricholome équestre.....	112
R		Trompette de la mort.....	112
Radis cultivé.....	54	Tussilage.....	47
Radis ravenelle.....	54		
Renouée vivipare.....	69	V	
Rhubarbe des moines.....	67	Véronique beccabunga.....	48
Robinier.....	56	Vesse-de-loup.....	112
Romarin.....	81	Vesse-de-loup géante.....	112
Rose trémière.....	52	Violette.....	19-119
Rosé des prés.....	112	Violette blanche.....	20
Rumex alpin.....	68	Violette des collines.....	20
Russule charbonnière.....	112	Violette odorante.....	20
		Violette remarquable.....	20
S			
Salicorne.....	74		
Salsifis.....	52		

INDEX DES NOMS LATINS

Les chiffres indiqués dans cet index permettent de repérer la page.

A

<i>Abies alba</i>	60
<i>Acer campestre</i>	63
<i>Acer platanoides</i>	63
<i>Acer pseudo-platanus</i>	63
<i>Aegopodium podagraria</i>	46
<i>Agaricus campestris</i>	112
<i>Alcea rosea</i>	52
<i>Alliaria petiolata</i>	83
<i>Allium schoenoprasum</i>	83
<i>Allium ursinum</i>	83
<i>Allium spp</i>	83
<i>Althaea officinalis</i>	77
<i>Amanita rubescens</i>	112
<i>Amanita caesarea</i>	112
<i>Amelanchier ovalis</i>	97
<i>Angelica sylvestris</i>	45
<i>Arbutus unedo</i>	98
<i>Arctium lappa</i>	144
<i>Artemisia vulgaris</i>	35
<i>Asparagus acutifolius</i>	31
<i>Asparagus officinalis</i>	31
<i>Asperula odorata</i>	64
<i>Atriplex halimus</i>	75
<i>Atriplex hastata</i>	75

B

<i>Barbarea verna</i>	29
<i>Barbarea vulgaris</i>	29
<i>Berberis vulgaris</i>	98
<i>Boletus spp</i>	112
<i>Borago officinalis</i>	52
<i>Bovista spp</i>	112
<i>Brassica nigra</i>	53

C

<i>Calocybe gambosa</i>	112
<i>Calvatia gigantea</i>	112
<i>Cantharellus cibarius</i>	112
<i>Capsella bursa-pastoris</i>	17
<i>Cardaria draba</i>	53
<i>Carum carvi</i>	83
<i>Castanea sativa</i>	102
<i>Cedrus atlantica</i>	60
<i>Cedrus deodara</i>	60
<i>Cedrus libani</i>	60
<i>Chenopodium album</i>	40
<i>Chenopodium bonus-henricus</i>	66
<i>Chondrilla juncea</i>	24
<i>Cichorium intybus</i>	25
<i>Cirsium oleraceum</i>	26
<i>Clavaria botrytis</i>	112
<i>Coprinus comatus</i>	112
<i>Cornus mas</i>	95
<i>Corylus avellana</i>	106
<i>Craterellus cornucopioides</i>	112
<i>Crithmum maritimum</i>	76
<i>Cynorrhodon</i>	14

D

<i>Daucus carota</i>	83-140
----------------------------	--------

E

<i>Epilobium angustifolium</i>	34
<i>Epilobium roseum</i> , <i>Epilobium tetragonum</i>	22

F

<i>Fagus silvatica</i>	63-105
<i>Ficaria ranunculoides</i>	20

Foeniculum vulgare	83	Mentha pulegium.....	81
H		Mespilus germanica	130
Halimione portulacoides	75	Morchella spp	112
Helichrysum stoecha.....	83	Myrrhis odorata	83
Hemerocallis fulva	55	N	
Heracleum sphondylium.....	70	Nasturtium officinale.....	48-83
Hippophaë rhamnoides.....	77	O	
Humulus lupulus	32	Oenothera biennis	28
Hydnum repandum	112	Origanum vulgare	81
Hyssopus officinalis	81	P	
J		Papaver rhoeas	29-107
Juniperus communis	83	Papaver somniferum.....	107
L		Pastinaca sativa.....	89-143
Lactarius deliciosus.....	112	Paxillus involutus	18
Lactarius sanguifluus	112	Picea abies.....	60
Lactuca perennis.....	24	Plantago lanceolata.....	118
Lamium album	121	Plantago major	118
Lamium maculatum.....	121	Plantago media.....	118
Lamium purpureum	121	Plantago psyllium.....	118
Lapsana communis.....	24	Pleurotus ostreatus.....	112
Larix europaea	60	Polygonum bistorta.....	69
Lavandula angustifolia	81	Primula elatior.....	17
Lavandula latifolia.....	81	Primula officinalis	17
Lavandula stoechas.....	81	Primula veris	17
Lycoperdon spp.....	112	Prunus spinosa.....	94
M		Pteridium aquilinum	34
Malva alcea	41	Pyrus salvifolia	134
Malva moschata	41	Pyrus communis	134
Malva parviflora.....	41	Pyrus amygdaliformis	134
Malva pusilla.....	41	Pyrus cordata	134
Malva sylvestris	41	Q	
Marasmius oreades	112	Quercus spp.....	104
Melissa officinalis.....	81	R	
Mentha rotundifolia.....	81	Ramaria botrytis.....	17
Mentha aquatica	81	Raphanus raphanistrum.....	54
Mentha arvensis	81	Raphanus sativus	54
Mentha sylvestris	81		

- Reichardia picroides.....23
 Rhodopaxillus nudus112
 Robinia pseudacacia56
 Rosa canina.....136
 Rosmarinus officinalis.....81
 Rumex alpinus68
 Rumex acetosa48
 Ruscus aculeatus.....34
 Russula virescens112
 Russula spp.....112
 Russula cyanoxantha112
- S**
- Salicornia europaea74
 Salvia officinalis81
 Sambucus nigra56, 92
 Sambucus racemosa.....93
 Sanguisorba officinalis83
 Sanguisorba minor.....83
 Santolina chamaecyparissus83
 Sinapis alba.....53-83
 Sonchus arvensis.....26
 Sonchus asper26
 Sonchus oleraceus.....25
 Sorbus aria134
 Sorbus aucuparia133
 Sorbus domestica131
 Sorbus torminalis134
 Sparassis crispa112
 Stellaria media.....120
 Symphytum officinale.....43
- T**
- Tamus communis33
 Tanacetum vulgare83
- Taraxacum officinale.....23-57
 Taxus baccata62
 Thymus serpyllum.....81
 Thymus vulgaris81
 Tilia cordata.....63
 Tilia platyphyllos63
 Tilia x vulgaris63
 Tragopogon pratensis52
 Tricholoma equestre112
 Tricholoma georgii112
 Tricholoma terreum.....112
 Trifolium pratense.....52-121
 Trifolium repens.....52-121
 Tussilago farfara47
- U**
- Urtica dioica.....123
 Urtica urens123
- V**
- Vaccinium myrtillus98
 Vaccinium oxycoccum.....98
 Vaccinium uliginosum10
 Vaccinium vitis-idaea98
 Valerianella eriocarpa21
 Valerianella olitoria21
 Veronica beccabunga48
 Viola alba19
 Viola collina19
 Viola mirabilis19
 Viola odorata.....19
 Viola spp.....19-119
- W**
- Wisteria sinensis.....56

Aux éditions Sang de la terre

Collection « Les dossiers de l'écologie »

Agriculture européenne et environnement, F. Roelants du Vivier
La Nature en crise, Philippe Lebreton
Santé de l'homme et environnement, collectif
Les Vaisseaux du poison, F. Roelants du Vivier
Le Ciel déchiré, John Gribbin
Le Bonheur de la pêche, Jean-Marcel Dubos
Demain la chasse ?, Jean-Louis Bouldoire
Le sol, la terre et les champs, Claude Bourguignon
La Loire en sursis, collectif
Sauver la ville, François Lapoix
Homo Plasticus, Gérard Bertolini
Désastre écologique en URSS, Mikhaïl Lemechev
Guerres, crimes écologiques, Nicolas Skrotzky
Sauver nos régions, Bernard Charbonneau

Collection « La pensée écologique »

Le Miracle d'être, Robert Hainard
Robert Hainard, peintre et philosophe de la nature, Roland de Miller
Henry Thoreau, éveillé du Nouveau Monde, Gilles Farcet
La Peur de la nature, François Terrasson
Toucher terre, Henri Pourrat
La Porte du verger, Henri Pourrat
Le Blé de Noël, Henri Pourrat
Pastorale, C.F. Ramuz
La Terre et les hommes dans les lettres gréco-latines, Pierre Savinel
Les Pionniers de l'écologie, Donald Worster

Beaux livres

Le Paysage français, Georges Plaisance
Images de jardins, collectif
Le Cochon, histoire, symbolique et cuisine, collectif
La Cuisine à quatre pattes, Bernard Devaux
France sauvage, François Merlet
La Pomme, histoire, symbolique et cuisine, collectif

Catalogue sur simple demande à :
Editions Sang de la terre
30, rue Chaptal – 75009 Paris

Maquette et réalisation technique : Garamond Studio

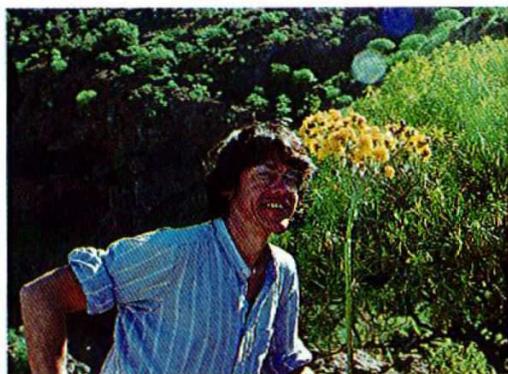
Imprimé chez Graphitype pour le compte
des Editions Sang de la terre

Dépôt légal : juillet 1992
Numéro d'édition : 05 92 060
Numéro d'impression : 1593

Aimeriez-vous enrichir votre vie de mille saveurs nouvelles? Auriez-vous envie de mieux vivre grâce à une alimentation pleine de force et de santé? Et s'il était possible de mieux profiter de vos sorties en pleine nature, qu'en penseriez-vous?

La solution est là, à votre porte. Partout poussent des plantes sauvages qui peuvent vous nourrir agréablement, sainement... et gratuitement. Nos grands-parents les connaissaient bien, mais nous les avons oubliées, sans vraie raison. Dommage, car nous nous privons ainsi d'un grand nombre de joies, que ce soit le plaisir de la cueillette ou celui de la dégustation de ces bons végétaux. Il y a autour de nous tout un monde nouveau, passionnant, à découvrir.

Au fil des pages de ce livre, l'auteur vous invite à l'accompagner dans quinze promenades à travers des paysages variés. Vous y découvrirez entre autres les salades printanières, les légumes sauvages de l'été, les nourritures des bois, les bords de mer comestibles, les aromates sauvages, les fruits des gelés, etc. Et grâce aux nombreuses recettes données pour chaque promenade, vous apprendrez facilement à préparer votre récolte. C'est une étonnante gastronomie qui s'offre à vous: fougères farcies au chénopode, filets de consoude au goût de sole, anneau de coquelicot, fondue végétale, miel de pissenlit ou sirop d'argousier... Des noms chantants pour des expériences que vos papilles n'oublieront pas!



François Couplan est ethnobotaniste. Il a parcouru le monde à la recherche des plantes sauvages, il a acquis une longue expérience de la cueillette en pleine nature et de la préparation culinaire des plantes sur lesquelles il a écrit de nombreux articles et livres.



9 782869 850552

COUVERTURE
YELLOWSTONE

ISBN 286985 0557

VI 92

Prix: 140 F. TTC