

PLANTES SAUVAGES
COMESTIBLES

Asperges, sapin.





Limonade aux
fleurs de sureau.

Stéphane Diffels, le chef du restaurant L'Air de Rien, à Fontin, intègre les plantes sauvages dans de nombreux plats de sa carte.



LEÇON de **gastronomie** **buissonnière**

Les plantes sauvages comestibles sont tendance. On les retrouve désormais sur les cartes des grands chefs. Pour l'association Cuisine Sauvage, bien plus qu'une simple mode, elles représentent un moyen extraordinaire de sensibiliser chacun au respect de la nature.

Texte **Isabelle Masson-Loodts** × Photos **Frédéric Raevens** ×
Recettes **Stéphane Diffels**



Au cours de la promenade, les haltes sont nombreuses. Lionel explique aux participants comment différencier les feuilles de la grande consoude, comestible, et celles de la digitale, toxique.



« **P**lante sauvage ou plante cultivée? » Comme souvent, lorsqu'il entame une cueillette de plantes sauvages comestibles avec un nouveau groupe, Lionel Raway aime mettre les participants au défi. Où donc faut-il classer les mûres, les champignons, les noisettes? Au bout de quelques minutes, les membres du groupe se rendent compte de la difficulté à créer, au départ des plantes qu'ils connaissent, deux ensembles parfaitement distincts. Le ton est donné: si notre guide du jour a créé en 2010 l'asbl Cuisine Sauvage, c'est notamment pour abolir cette frontière théorique entre le monde des plantes sauvages et celui des plantes cultivées. « Cette division n'existe que dans notre esprit, autant que celle qui sépare la cuisine sauvage – réservée aux activités de boy-scout du week-end – de la nourriture 'sérieuse' du reste de la semaine, provenant des supermarchés. »

Pour illustrer l'absurdité de cette scission, Lionel se penche et cueille une longue tige couverte de feuilles vertes groupées trois par trois: « C'est de l'égopode podagraire. Tous les jardiniers la connaissent. Avec ses longs rhizomes traçants, elle a tendance à envahir leur potager. Aujourd'hui considérée comme une plante sauvage et même comme une mauvaise herbe, elle était autrefois cultivée comme plante potagère. C'est parce qu'elle n'était plus assez rentable qu'on a abandonné sa culture. » Lionel fait passer la tige autour de lui et incite chacun à la sentir et à la goûter. Les uns et les autres découvrent et décrivent avec leurs mots la saveur des pétioles et des feuilles, proche de celle du persil, de la carotte et du céleri. L'émerveillement est immédiat et se lit sur tous les visages.

« Ce ne sont pas des balades botaniques, mais de vrais moments de partage ludiques. »

À CHACUN SA RECETTE

Le groupe, composé aujourd'hui d'élèves d'une école de traiteur de Namur, explore une friche humide de l'entité de Dave. La balade durera 3 heures, mais on ne fera pas pour autant beaucoup de kilomètres: la flore est tellement luxuriante qu'on peut quasiment s'arrêter tous les deux pas. Chaque arrêt devant une plante est l'occasion d'une leçon de choses, tout sauf académique. Lionel évite les noms latins et les termes botaniques. Plutôt que délivrer des connaissances de façon verticale, il préfère utiliser sa maîtrise du sujet pour faire parler les participants et créer une interaction dans le groupe. Son but? Que le savoir émerge comme une construction collective. « Ce ne sont pas des balades botaniques, mais de vrais moments de partage ludiques et informels, dans la bonne humeur. Les gens viennent avant tout pour vivre un moment de détente. »

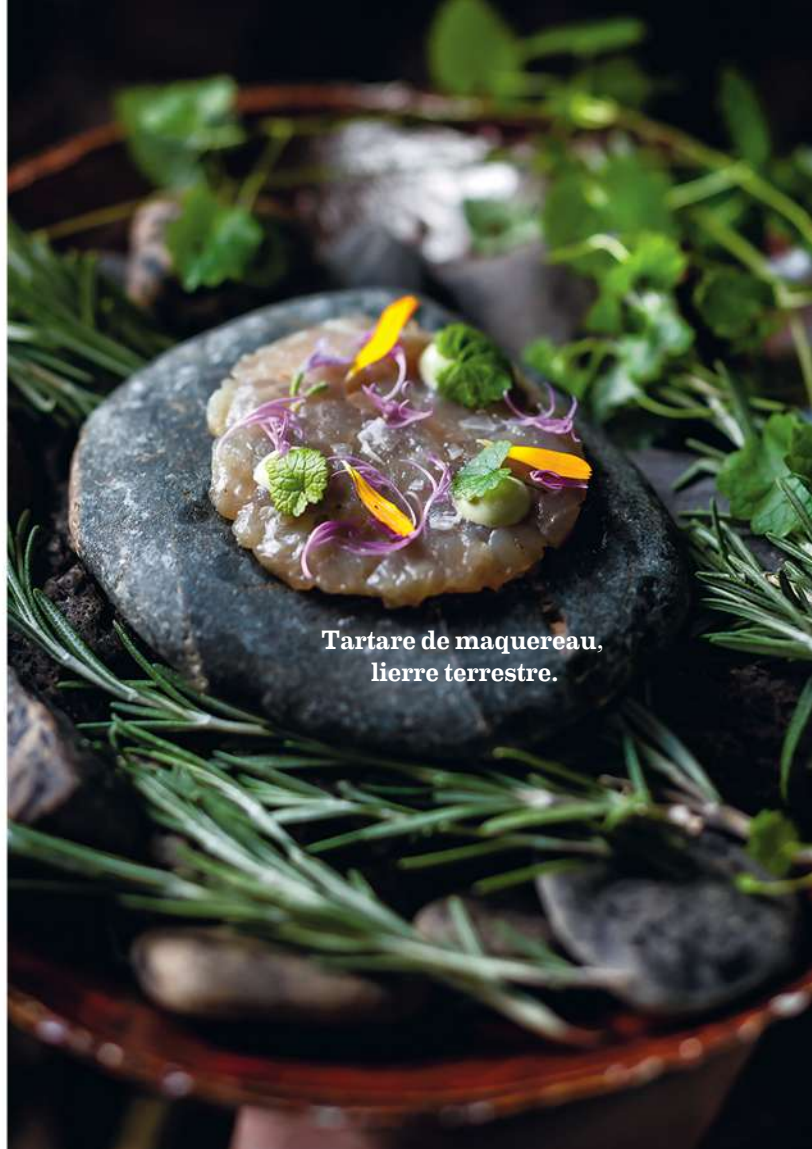
>

**Parfois, la meilleure
manière de consommer
une plante est la plus simple.**

A top-down view of a rustic, dark-colored bowl filled with a vibrant red, textured yogurt. The yogurt is garnished with several dried yellow and orange flower petals scattered around the edges. A single, irregularly shaped, light-colored cracker or wafer is placed in the center of the bowl, partially submerged in the yogurt. The lighting is dramatic, highlighting the textures of the yogurt, petals, and cracker.

Yaourt maison et
mûres sauvages.

Les apprentis cuisiniers
constituent des herbiers
(dans ce carnet:
valériane et berce).



Tartare de maquereau,
lierre terrestre.

- > Pour apprendre aux participants à différencier les feuilles de la grande consoude, comestible, de celles de la digitale, toxique, il leur demande de mettre une feuille de consoude sur leur joue. A nouveau, chacun fait l'expérience et la commente. A l'unanimité, l'on constate que la première pique alors que la seconde est douce. «On appelle la grande consoude la 'sole du pauvre', à cause de sa forme et de son goût iodé», explique notre guide qui nous interpelle ensuite: «Comment imaginez-vous consommer cette plante?»

UN SITE COLLABORATIF

Ici, les recettes ne sont pas données d'emblée, on laisse à chacun l'occasion de faire part de sa propre expérience. On découvre ainsi qu'on pourra cuisiner les feuilles de consoude en beignet, comme des filets de poisson, mais que pour mettre en valeur leur goût iodé, d'autres alternatives existent, comme une recette les associant avec du yaourt et de l'oignon. «Les possibilités sont nombreuses, et il n'est pas rare que les participants soient très créatifs», nous confie Lionel.

Pour mettre en valeur et à la portée de tous cet énorme potentiel, l'asbl Cuisine Sauvage a mis en ligne en 2015 le premier site collaboratif entièrement dédié à la cuisine des plantes comestibles. Validé par un comité scientifique, le contenu de

«Il est plus dangereux de traverser l'avenue Louise à pied à 17h que de manger une ortie.»

cuisinesauvage.org réunit des fiches botaniques et des recettes de particuliers mais aussi de grands chefs et d'«ambassadeurs». En proposant, entre autres délices gastronomiques, le Velouté de berce de Jacques Mercier et la Mousse de pissenlit de la chef étoilée Arabelle Meirlaen, Cuisine Sauvage veut rendre leurs lettres de noblesse à des plantes trop souvent déconsidérées. «Lorsqu'elle est cuisinée par un grand chef, l'ortie mal-aimée devient désirée. Les câpres de pissenlit permettent de regarder différemment cette plante qui pousse entre les interstices des trottoirs. Et si la première idée qui passe par la tête de ceux qui voient ces plantes n'est plus d'aller chercher un bidon d'herbicide, le pari est gagné!»



L'apprentissage est participatif: chaque membre du groupe partage ses connaissances pour constituer un savoir commun.

Ci-contre: le butin de la cueillette se compose de feuilles de consoude, de boutons de reine des prés, de fleurs et de feuilles de ronces.

PEUR DU LOUP

Un peu plus loin, le groupe ramasse du mouron des oiseaux, et découvre que parfois, la meilleure manière de consommer une plante est la plus simple. Cette plante qui a tendance à ressemer spontanément dans les jardins et potagers est, elle aussi, souvent perçue comme une mauvaise herbe alors qu'on peut en faire une délicieuse salade. «On consomme le mouron cru, c'est comme ça qu'il est le meilleur, croquant, frais, onctueux, avec un goût puissant de maïs cru.» Emerge alors une des questions qui revient le plus souvent dans la bouche des nouveaux participants: risque-t-on d'attraper des maladies en mangeant des plantes sauvages polluées ou contaminées par des parasites?

Tout en donnant des conseils pratiques pour minimiser ce risque, Lionel invite à le relativiser: «C'est un peu le vieux mythe de la peur du loup. Je dis toujours qu'il est plus dangereux de traverser l'avenue Louise à pied à 17h que de manger une ortie. On déconseille souvent de faire la cueillette au bord des champs parce qu'ils sont pulvérisés de produits phytosanitaires, mais on oublie qu'on mange ce qui pousse dans ces champs. Quant aux parasites éventuels, on y pense quand on fait la cueillette dans les bois mais étrangement pas quand on mange une salade de son jardin, où le risque est comparable. Il faut retenir que laver les plantes à l'eau vinaigrée ne sert à rien, mais que si on veut être pleinement rassuré, on peut toujours les cuire à 70 °C pendant 3 minutes.»

SE RECONNECTER À LA NATURE

Au cours de cette sortie, nous ramassons aussi des boutons de la reine des prés, ressemblant à de petits brocolis. «Ils sont fabuleux en infusion dans du lait pour être utilisés en pâtisserie (dans des madeleines par exemple) ou dans des mélanges sucrés-salés (comme une crème brûlée au foie gras).» Lionel ne résiste pas à nous présenter la valériane médicinale, puissant décontractant dont on fera une tisane relaxante. C'est l'occa- ➤



Un simple tour dans la nature ordinaire d'un coin de quartier permet de faire de fabuleuses récoltes gourmandes.

- > sion pour nous de lui demander pourquoi il a choisi d'aborder les plantes par leur aspect comestible plutôt que médicinal. «Simplement par affinité, explique ce gourmand en herbes. Et puis, en tant que conseiller en environnement, je me suis rendu compte que les plantes comestibles étaient une fabuleuse porte d'entrée sensorielle. Elles donnent l'occasion de toucher les gens mais aussi de susciter un changement de comportement. Cette activité permet de se reconnecter à la nature de façon immédiate. En mangeant les plantes, on n'est plus seulement dans la nature mais c'est la nature qui est en nous. Cela fait de chacun, non plus un simple spectateur, mais un acteur. La cuisine sauvage permet de découvrir que la nature et sa diversité ne sont pas cantonnées uniquement dans des lieux extraordinaires. Elle incite les gens à sortir de chez eux et à explorer le coin de leur rue. C'est le début d'un cercle vertueux.» 🐦

INFOS

Cuisine Sauvage, rue Hugo d'Oignies 21, 5100 Jambes, cuisinesauvage.org.

Avec nos remerciements au chef Stéphane Diffels (www.lairderien.be) pour la réalisation des recettes.

Dans les fiches : Tartare de maquereau, lierre terrestre • Asperges, sapin • Yaourt maison et mûres sauvages • Limonade aux fleurs de sureau

Une «équipée sauvage»

L'asbl Cuisine Sauvage organise des formations, des stages, des cours de cuisine et des événements à destination des particuliers, écoles, entreprises et professionnels de l'Horeca. Ce 19 juin, elle propose aussi un événement gastronomique chic et insolite intitulé L'Equipée sauvage, une descente de la citadelle de Namur en cuistax, jalonnée de haltes gustatives, permettant aux participants de goûter les plantes sauvages accommodées par des chefs de renom. Original, cet événement se veut également durable et cohérent. Avant d'embarquer sur leur cuistax, les participants sont emmenés dans les bois pour y découvrir les plantes sauvages qui se retrouveront... dans leurs assiettes! En plus d'utiliser des fournitures bio, locales et de saison, l'Equipée sauvage affichera par ailleurs un bilan «zéro carbone» et «zéro déchet», conformément à son projet de sensibilisation à l'environnement.

LIFE + CYCLE

SHIMANO

« LE VÉLO ÉLECTRIQUE
ME PERMET D'ALLER
AUX QUATRE COINS
DE LA VILLE. »

—
david martin
—



SHIMANO STEPS. LE **SYSTÈME POUR VÉLO ÉLECTRIQUE** INTELLIGENT, SILENCIEUX ET FACILE À UTILISER

Un système doté de composants qui répondent à vos besoins, ne vous laissent jamais tomber et contribuent à améliorer vos performances. Voilà la clé. Repoussez vos limites avec SHIMANO STEPS et boostez votre joie de vivre.

SHIMANO
STEPS | CITY

Boostez votre quotidien

shimano-steps.com

DÉSORMAIS
DISPONIBLE
—
CHANGEMENT
DE VITESSE
AUTOMATIQUE