



Ph. Cuisine sauvage asbl

PLANTES SAUVAGES

Ces bonnes mauvaises herbes

Ne râlez plus quand vous constatez que les pissenlits parsèment votre pelouse, que l'oseille se multiplie et qu'une haie d'orties s'est imposée au fond du jardin. Vous pourriez voir ces «mauvaises herbes» d'un autre œil quand vous les aurez goûtées !

PAR SARAH STUDER

Une plante sauvage est, par définition, une plante qui a poussé spontanément, qui n'a pas été cultivée et qui, ne se trouvant pas dans le commerce, est gratuite! Si elle pousse dans votre jardin (et à condition bien sûr que vous n'utilisiez pas de produits phytosanitaires), elle est préservée de la pollution. Cette plante est donc on ne peut plus locale, 'bio' et de saison (puisqu'elle pousse au moment qui lui est favorable). Et bien entendu, sa production n'a demandé aucune énergie, hormis celle du soleil et de la pluie. En matière d'alimentation durable, on peut difficilement trouver mieux!

Alimentation? Bien sûr! Ces herbes envahissantes ne servent pas qu'à nourrir les insectes et les oiseaux. Beaucoup d'entre elles sont tout à fait comestibles.

«Le terme 'plante sauvage' souffre encore d'une connotation négative. On est un peu méfiant, on ne sait pas ce que c'est... On est plutôt rassuré en achetant de jolis légumes dans des barquettes en plastique», commente Lionel Raway, conseiller en environnement et responsable de l'asbl Cuisine sauvage. «Au rayon primeurs du supermarché, on trouve une cinquantaine de légumes différents, rarement plus. Chez nous, en Belgique, tout au long de l'année, environ 200 plantes comestibles se

succèdent au fil des saisons! Mais en connaître seulement quatre ou cinq différentes permet déjà de varier les plaisirs...»

Camomille ou ananas?

Face à ces saveurs, ces textures, ces odeurs inhabituelles, on a d'emblée le réflexe de vouloir comparer avec ce qu'on connaît déjà. «Par exemple, la fleur de camomille a la saveur de l'ananas, le plantain goûte comme le champignon, et la grande consoude a une odeur de poisson. D'ailleurs, on la passe dans la chapelure et on la fait frire, on l'appelle 'la sole du pauvre'», poursuit le conseiller 'nature'.

En réalité, certaines plantes sauvages sont bien connues pour leurs qualités gustatives: l'ortie dont on fait la célèbre soupe, la capucine dont les fleurs donnent de la couleur et du piquant à toute salade, l'églaïer (rosier sauvage) dont le fruit, le cynorrhodon est délicieux en tisane ou en confiture, par exemple. En fonction des espèces et du moment de l'année, on s'intéresse à des parties spécifiques de la plante: feuille, racine, fleur, bourgeon, bouton, fruit... «Des chefs de restaurants nous contactent régulièrement

pour intégrer des plantes sauvages comestibles à leurs créations culinaires».

Quelques précautions

Où donc trouver ces végétaux? «Si vous avez un jardin, arrêtez de tondre et ça va sortir tout seul! C'est encore mieux que le potager, ça ne demande aucun entretien. On peut aussi en trouver à l'extérieur bien sûr, en choisissant bien les endroits où faire la cueillette: en évitant par exemple, les bords des routes et des chemins de fer, les bords des champs, trop souvent pulvérisés, et en se méfiant des souillures animales. Autrement, les bois, les prés, les talus sont de bons terrains de récolte. Enfin, il est préférable de bien laver les végétaux récoltés, comme on le fait pour les légumes.»

Dernière recommandation: ne pas tout piller! «Il faut en laisser pour la plante elle-même pour qu'elle puisse se reproduire, mais aussi pour les animaux ou pour d'autres cueilleurs», précise Lionel Raway.

www.cuisinesauvage.be
www.crie.be

Câpres de pissenlit

- Cueillez des boutons floraux de pissenlit non éclo, en volume légèrement supérieur à celui des pots que vous comptez remplir.
- Dans un bol, saupoudrez-les de sel et laissez-les dégorger quelques heures (ils vont perdre un peu de volume).
- Pendant ce temps ébouillantez à l'eau chaude vos pots de verre pour les stériliser et faites chauffer du vinaigre de cidre.
- Sur un drap, enlevez l'excédent de sel des boutons et placez-les dans le pot.

- Recouvrez-les du vinaigre chaud jusqu'à ras-bord et fermez.
- Conservez une semaine au moins avant de consommer (se conserve plusieurs mois).

NB : Pour varier le goût et les plaisirs mais aussi soigner la présentation, ajoutez des feuilles d'origan, une branchette de thym ou des baies de genévrier par exemple. Des boutons de pâquerette (*Bellis perennis*) ou d'ail des ours (*Allium ursinum*) peuvent aussi rejoindre la préparation.

Ces câpres peuvent être jointes à des salades ou à un filet américain, voire accompagner pain et fromage.



Ph. Cuisine sauvage asbl