



RENCONTRE

ENTRETIEN : AUDREY VERBIST
PHOTOS : JACQUES DUCHATEAU

Lionel Raway

Le grand potager sauvage

On l'appelle ail des ours, ail sauvage ou des bois. Il parfume les paysages et les assiettes durant tout le printemps. On est partis à sa découverte avec un guide qui cultive le goût des plantes sauvages.

Sous-bois, fond du jardin, bas-côté de la route... on est passé là des dizaines de fois sans le voir. Sans le savoir. Mais maintenant, on peut lui donner un nom : ce tapis de feuilles vertes brillantes, c'est de l'ail des ours, plante sauvage star du printemps. Notre guide, c'est Lionel Raway, de l'ASBL Cuisine sauvage. Son truc à lui : vous emmener en balade pour cueillir des plantes dans la nature, ce grand potager sauvage à portée de main. « On pense souvent que c'est réservé à des initiés, dans le fin fond de réserves naturelles », sourit-il. On doit bien admettre que non, face à cette généreuse masse verte, en bord de route à la Citadelle de Namur. En s'approchant, l'odeur est caractéristique et familière : ça sent l'ail, pas de doute. Une odeur encore amplifiée par le soleil de fin d'après-midi qui réchauffe les feuilles. On a envie de se remplir les poumons de ce ciel de printemps. Sous la dent, la plante crisse un peu comme de la ciboulette, avant d'arriver au palais, avec le piquant et l'intensité de l'ail.

L'ail des ours, l'ail des chefs

Si la cueillette n'est pas réservée aux botanistes initiés, ce n'est pas non plus un truc de grand-mère, de scout, de survie ou de bobo bio. Parce que c'est ludique et plein de vertus : il est antiseptique, riche en vitamine C, très bon pour la digestion. Et bien plus gourmand qu'on pourrait le croire. L'ail des ours, simplement haché, donnera du relief à une salade. Mais ça serait le sous-estimer. Il révélera toute sa saveur dans une espuma, un gaspacho, un pesto, un gratin... D'ailleurs, à la Citadelle de Namur, on peut même y croiser de grands chefs en pleine cueillette. Comme Carl Gillain qui en garnit les assiettes de l'Agathopède, en bord de Meuse.

Son côté polyvalent, abondant mais éphémère et facile à reconnaître fait de cet ail sau-

vage une des plantes star du printemps. On en trouve de mars à juin. Repassez au même endroit en juillet et il n'y aura plus rien. Cette année, avec l'hiver particulièrement clément, la saison a même commencé en février.

On pourrait le confondre avec les feuilles de muguet, qui sont, elles, particulièrement toxiques. Mais les nervures parallèles des feuilles et l'odeur ne laissent pas beaucoup de place au doute. Le seul risque, selon Lionel Raway, vient d'un excès de confiance : « Comme il est facile à reconnaître et qu'il pousse en stations, parfois dans le tas, on peut ramasser une plante qui n'a rien à voir. » Son conseil : examiner les feuilles une à une avant de les consommer.

Pour les choisir, faites-vous confiance : « Au magasin, vous allez prendre les belles pommes brillantes qui sont sur le dessus de l'étagère, pas les vieilles pleines de coups. Dans la nature, c'est pareil, vous choisissez les belles feuilles jeunes et sans taches. » L'ail des ours se plaît dans les sous-bois, au bord des rivières et dans les zones pas trop exposées. On évite soigneusement les zones protégées et le gaspillage : cueillez seulement ce dont vous avez besoin. Ou prélevez quelques bulbes, deux trois suffisent, pour les replanter dans le jardin, à l'ombre. En deux ans, votre ail des bois aura déjà pris ses aises. La bonne période pour ça, c'est quand le bulbe est encore bien fort, soit avant le printemps et l'arrivée des feuilles. ➤



L'ASBL Cuisine sauvage existe depuis 2010. Elle propose des balades accompagnées, des cours de cuisine, des animations, des stages... Elle a un site internet très bien fait, facile et très complet sur les plantes. On y trouve des recommandations pour les cueillir de manière responsable, mais aussi des fiches pour les identifier et une mine de recettes qu'on peut alimenter façon Marmiton. Vous y retrouverez une grosse vingtaine de recettes à base d'ail des ours.
www.cuisinesauvage.org

➤ Du bulbe à la fleur

On déguste aussi bien son bulbe que ses feuilles et ses fleurs, crus ou cuits. La cuisson lui fera perdre de sa saveur. Mais elle est tellement forte qu'il en restera toujours quelque chose. Pour conserver l'ail des ours, on peut le congeler : sa texture changera, mais le goût restera intact. Quelques feuilles nageant dans l'huile la parfumeront joliment. Tout comme ses boutons de fleurs, qui ressemblent à de petites câpres et qu'on peut ensuite faire sauter à la poêle et confier à une salade, un morceau de viande ou de poisson. Pour la viande d'ailleurs, remplacez le traditionnel beurre maître d'hôtel par un beurre à l'ail des ours. Ou alors, le grand classique, le pesto, dont Lionel Raway nous donne la recette sur la page d'à côté.

Sauvage mais pas trop

Où commence le sauvage ? Ou s'arrête la culture ? Une plante qui s'est ressemée seule, grâce au vent ou aux oiseaux dans un jardin est-elle quand même une plante cultivée ? Et les mûres et myrtilles seraient-elles sauvages dans les sous-bois et domestiquées une fois replantées dans nos jardins ? Sauvage ou cultivé, les deux ne sont pas si différents que ça. Sur le bord du chemin, Lionel Raway se baisse pour ramasser une petite plante anodine au milieu de la verdure. Lui, il a l'œil. C'est de l'égo-pode. Ses petites feuilles dentelées ont une forte saveur de carotte. *« Elle est sauvage maintenant, mais au Moyen Âge, on se donnait beaucoup de mal pour la faire pousser. Quand je fais des balades, les jardiniers me disent qu'ils l'arrachent. C'est la " mauvaise herbe " des potagers par excellence. »* Alors que cueillie toute jeune et fraîche, elle aura sa place simplement

posée sur un morceau de poisson.

96 % de plantes comestibles

Lionel Raway ne vous dira jamais que manger sauvage, il n'y a que ça de vrai, et que le diable se cache sous la cellophane des légumes de supermarché. Mais que *« c'est gratuit et plein de goût. Les plantes sauvages, c'est le potager du fainéant ! »* La cuisine sauvage n'est pas une science, pas une doctrine, mais un plaisir. Plus d'une trentaine de plantes comestibles poussent à la Citadelle de Namur. Mais il aime bien rappeler que 96 % des plantes du monde peuvent se manger. Une fois qu'on a appris à les reconnaître, pourquoi s'en priver ?

C'est le printemps, voilà un moment qu'on n'a pas mis le nez dehors plus que nécessaire, alors partir à la cueillette, c'est un bon prétexte de promenade en famille. D'ailleurs, c'est ce côté ludique qui l'a amené à la cuisine sauvage. Lui qui est botaniste, il a vite compris que débiter *« le nom de plantes en latin le long d'un sentier, ça n'intéresse pas grand monde. Alors que s'adresser au ventre, parler de plaisir, c'est une manière beaucoup plus efficace et ludique de sensibiliser à l'environnement, d'aborder l'autonomie alimentaire. Curieusement, les gens écoutent mieux quand on dit " miam miam ", " beurre " ou " crème " que " Allium ursinum " (NDLR : le nom latin de l'ail des ours). »*

Alors, au gamin aventurier qui rêvait de cabanes et de survie dans les bois, il a mélangé la gourmandise et il est devenu cuisinier. Il a suivi une formation de traiteur restaurateur, *« pour parler le même langage que les chefs que je formais »* et créer un métier unique.

Et puisque c'est la saison des bourgeons, il nous montre un dernier truc sur le chemin du retour : *« Ça, ce sont des bourgeons de tilleul. Ça n'a pas beaucoup de goût, mais ça amène du croquant dans une salade, par exemple. Et ça contient du mucilage, une substance qui s'épaissit au contact de la salive, ça donne un côté un peu visqueux. Un de mes collègues, qui est un peu moins poétique, dit que ça ressemble aux crottes de nez. »* Ludique, on vous disait.

