Manger la nature

SE METTRE AU VERT, PÊCHER DANS LES RIVIÈRES, CUEILLIR LES HERBES FOLLES… L'ENGOUEMENT RENAÎT POUR LES REPAS EN PLEIN AIR ET LE PLAISIR DE MANGER CE QUE L'ON A TROUVÉ.

TEXTES ET PHOTOS **VALÉRIE NIMAL** ET **DENIS BALENCOURT**

En Belgique, lors des Festins Sylvestres, des chefs convaincus partagent un repas exclusif en forêt avec quelques rares et chanceux convives. Au Danemark, les Native Cooking Awards font cueillir et concourir de grands cuisiniers. D'où vient cette tendance ? En France, dès les années 80, Marc Veyrat et François Couplan partagent le bonheur de cuisiner les produits indigènes. Aujourd'hui, pour faire face au monopole de l'industrie agroalimentaire, on redécouvre les recettes de grand-mère, les techniques primitives de fumage ou de salaisons. Et dès le retour du printemps, chacun peut s'inscrire aux promenades avec des guides nature, pour apprendre la cueillette en s'amusant.

Le chef de file, Marc Veyrat

À 64 ans, l'homme au chapeau noir est considéré comme le précurseur d'une cuisine naturelle, minérale, biologique. *Enfant, ma mère m'emmenait en forêt ramasser le tussilage, le chénopode Bon-Henri, la myrtille. Nous étions en osmose avec la nature, mes parents m'ont appris à la respecter.* Avec son ami botaniste François Couplan, Marc Veyrat a perfectionné ses connaissances. Ensemble, ils publient plusieurs livres, organisent des ateliers. *Je suis autodidacte. J'ai été berger, bûcheron, j'ai eu de la résine sur les doigts, qui goûte le cèpe…* Ne lui parlez pas trop de René Redzepi, chef du Noma, et de la cuisine nordique : *Il n'a jamais été bûcheron, son lichen et son sapin, il les blanchit, c'est dommage,* tempère le Français, fatigué des modes. *Les errances de mon enfance me laissent des souvenirs que j'ai transposés dans un bonbon figé à l'azote : ma Balade en forêt.* À déguster les yeux fermés pour retrouver pleinement l'odeur de la terre de bruyère, le sapin, le champignon, les lichens… À table, il sert un foie gras à la myrrhe odorante, qui rappelle l'anis et le céleri, l'œuf inversé aux truffes et au safran du jardin, les langoustines au coulis de berce, proche de la mandarine…

Dans les années 80 et 90, Marc Veyrat a connu les honneurs des grands guides, triplement étoilé à deux reprises – un restaurant à Megève, un autre à Annecy –, mais aujourd'hui, les étoiles ne l'intéressent plus. Remis d'un accident de ski qui l'a longtemps immobilisé, il décide de revenir sur les terres de son enfance pour y réaliser le rêve de sa vie : édifier le hameau de la famille, avec ses logis, sa chapelle, sa ferme, ses animaux, ses jardins et le restaurant. En 2013, il ouvre

Claus Henriksen (équipe danoise) est un ancien du célèbre restaurant Noma**.

Comme les fleurs, les baies du sureau noir sont comestibles.

À Manigod, Marc Veyrat sert le petit-déjeuner dans sa cuisine ouverte sur la montagne.

Champignons et herbes des bois de Knuthenlund.

Après avoir pêché des crabes, Julien Burlat du Dôme* les nettoie.

la Maison des Bois à Manigod, un chalet luxueux et accueillant, où il peaufine sa cuisine savoyarde, pastorale et minérale. Marc Veyrat a un côté mystique et porte en lui la magie des lieux. Pour répandre sa passion, il a créé une fondation destinée aux enfants, où l'on cueille et prépare des plats simples à base de produits naturels. Tous les mercredis, des écoliers viennent s'initier à la Nature. *Je veux les convaincre de la nécessité d'une alimentation saine et respectueuse de la nature. Car l'alimentation est source de vie.*

La Maison des Bois, Col de la Croix, 74230 Manigod, France, T. +33 4 50 60 00 00, www.marcveyrat.fr/maisondesbois

Cueilleur nouvelle génération

En Belgique, les chefs qui ont le vent en poupe se passionnent pour la botanique et en retirent une profonde inspiration, comme Arabelle Meirlaen. La dame de Marchin, étoilée à deux reprises, est persuadée de la nécessité d'un retour aux sources et des bienfaits des végétaux sur la santé. D'autres cuisiniers se contentent de suivre la mode des petites fleurs colorées sur l'assiette... Mais les plus mordus, Damien Bouchéry, Clément Petitjean ou Sang Hoon Degeimbre chassent ensemble et se rassemblent avec quelques convives autour d'un feu de bois lors des Festins Sylvestres organisés par Culinaria.

Et puis il y a les Native Cooking Awards, un événement qui rassemble les férus de cueillette à Knuthenlund au Danemark. En septembre 2014, Pascal Devalkeneer (Le Chalet de la Forêt**), Julien Burlat (Le Dôme*), Nicolas Scheidt (La Buvette), Dario Puglia (Gist) ont relevé le défi face à quatre autres équipes provenant de France, d'Allemagne, des Pays-Bas et du Danemark. Le programme ? Arpenter les sous-bois, ramasser des champignons, détacher les coquillages, glaner herbes et baies, courir dans les dunes et cuisiner en plein air sans électricité. En un jour, ils devaient créer trois plats. Chaque équipe disposait d'un vélo, d'une carte avec données GPS pour localiser les plantes. Pour cuisiner, un barbecue, des ustensiles, des couteaux, de l'eau et du sel. Ni poivre ni sucre. Il faut faire preuve d'inventivité, d'agilité, de technique. Trouver le bel équilibre entre les ingrédients de la cueillette et les produits du terroir mis à disposition.

La veille du concours, Suzanne Hovmand-Simonsen accueille les participants dans sa ferme de 1000 hectares. Sa famille pratique l'élevage bio, produit des fromages de qualité à Knuthenlund, domaine bucolique entouré de forêts, proche de la mer. Pour la troisième édition des Native Cooking Awards, le jury se compose de grands chefs comme Sang Hoon Degeimbre, le chef de L'Air du Temps**. En fin d'après-midi, l'effervescence est à son comble.

Beaucoup croient que la cueillette est un univers obscur, mais 96 % des plantes sont comestibles

Il faut repérer les bons coins pour la cueillette du lendemain. Dans les bois, on ramasse l'oxalis, l'aspérule odorante, la renouée poivre d'eau au goût poivré. Dans les dunes, Nicolas Scheidt décèle des racines dans les hautes herbes, des carottes sauvages. Faut-il cuire les coquillages avec des épines de sapin ? Le soir venu, les chefs évoquent les bouquins qui les ont marqués, les guides de botanique de Couplan et Veyrat ou le Cook it Raw de René Redzepi, le premier à avoir organisé avec Alessandro Porcelli un camp de survie entre chefs en 2009 à Copenhague. Une expérience aux allures de camp scout, dans un esprit d'échange et d'inventivité. *Ce concours nous a permis de sortir de nos cuisines, de nos habitudes*, explique Nicolas Scheidt. Le lendemain, au coup de sifflet, l'équipe belge prépare une salade d'achillée millefeuille, de crabes, coques et purée au beurre de chèvre maison. Le mariage de la mer et du gras, de l'amertume et du jus de coquillages. Servies avec des carottes sauvages, des topinambours, de

Sur la plage de Lindholm Dyb, Nicolas Scheidt va montrer son butin aux membres de l'équipe belge.

la verveine, leurs côtes de chèvre rôties régaleront le jury. Ils arriveront troisièmes du palmarès, menés par Nicolai Nørregaard (chef du Kadeau*), les Danois se classeront premiers.

www.knuthenlund.dk
Les prochains Native Cooking Award se dérouleront du 6 au 08/06.

Comment s'y mettre ?

Comme le souligne Lionel Rawet de l'association Cuisine sauvage, chacun peut apprendre à cueillir, dès la maternelle. L'ASBL organise des initiations ouvertes à tous. Porteuse d'un projet environnemental, elle met avant tout l'accent sur le plaisir. *Nous avions envie de promouvoir une façon différente de vivre notre relation à la nature. Tout le monde se dit un jour qu'il pourrait faire de la soupe avec mes orties. Certains s'imaginent que la cueillette est un univers obscur, que si on se trompe, on peut s'empoisonner... En réalité, 96 % des plantes sont comestibles ! On ne cueille pas de plantes rares, mais des "mauvaises herbes" comme le pissenlit ou la capselle...* Lionel Rawet précise que 95 % des animations se font en milieu urbain. 85 % des Bruxellois ont accès à des espaces verts, un petit bois ou un jardin. *Nous aidons les personnes, curieuses et non initiées, qui ont envie de cueillir près de chez elles des plantes qu'elles pourront utiliser au quotidien. Soit elles s'inscrivent à une balade guidée, suivie d'un atelier culinaire, soit nous venons à la demande jusque chez elles.* En mai, l'équipe lancera un site internet collaboratif, avec des recettes et des fiches de reconnaissance des plantes sauvages.

En pratique, la cueillette est régie en Wallonie par le Code forestier qui prescrit la récolte d'une petite quantité de produits en forêt, effectuée pour les besoins propres de la personne. Il faut obtenir l'autorisation du propriétaire d'un terrain pour y cueillir. Si l'espace est public, il faut respecter les prescrits communaux, quant au volume et au moment où la cueillette peut avoir lieu. Les CRIE (Centres régionaux d'initiation à l'environnement, www.crie.be) et les associations (www.natagora.be) favorisent l'initiation, soucieux de faire comprendre que cueillir, c'est aussi préserver l'équilibre d'une nature fragile. Il n'y a plus qu'à vous munir du matériel du cueilleur : un couteau, un panier et un bon livre d'identification : le "Guide des fleurs sauvages" de Richard Fitter, "Les plantes sauvages comestibles et toxiques" de François Couplan ou "Les plantes par la couleur" de Claus Caspari (tous trois aux éd. Delachaux et Niestlé).

http://cuisinesauvage.be
En Suisse et en France, les stages de François Couplan : www.couplan.com/fr/stages

AU JARDIN

Le pissenlit et la pâquerette sont comestibles. Leurs feuilles vertes et jeunes feront une salade, les boutons marinés à l'huile ou au vinaigre, d'excellentes câpres.

DURABLE

Conduit avec l'Association française des cueilleurs professionnels de plantes sauvages (AFC), le projet FloreS, soutenu par la Fondation d'entreprise Hermès, mène une réflexion pour le développement d'une cueillette durable.
www.fondationdentreprisehermes.org

JAMAIS SANS

La "Bible" des cueilleurs : "Le régal végétal" de François Couplan (éd. Sang de la Terre) recense 1600 espèces comestibles.