LA HAIE, RESSOURCE COMESTIBLE !

Finies les cenelles farineuses, les nèfles pourries ou les prunelles trop astringentes ; place à la gastronomie sauvage au cœur de la haie comestible !

Depuis l'arrachage intensif des haies opéré durant les précédentes décennies et le virage à 180° qui s'en est suivi ; on ne compte plus les arguments qui composent le plaidoyer désormais en leur faveur : valeur paysagère, action bénéfique sur les cultures et contre l'érosion des sols, importance dans le maillage écologique, accueil de la microfaune, de l'entomofaune, de l'avifaune… Tout plaide désormais pour le maintien ou la restauration des haies.

Mais l'une des dimensions trop souvent négligées et pourtant non des moindres, c'est la valeur de la haie en tant que ressource alimentaire pour l'homme !

Cette considération est largement sous-estimée. Nous avons bien tous en tête les quelques noisettes ramassées au détour d'une balade ou d'un cynorhodon pressé entre les doigts pour en faire jaillir la pulpe acidulée, après que les premières gelées l'aient rendu blet. D'autres gardent peut-être le souvenir déçu d'une cenelle trop farineuse, d'une nèfle pourrie ou de l'astringence insupportable d'une prunelle.

Petits fruits comestibles certes, mais dont la consommation alimentaire réelle se réserve trop souvent à l'anecdote et à un bord de chemin…

Pas question de se cantonner à ces balbutiements gustatifs ! Place à la gastronomie sauvage avec une immersion au cœur de la haie comestible !

LE SAVIEZ-VOUS ? 96% DE LA FLORE SE MANGE *

Or, c'est précisément dans des milieux tels que la haie que s'exprime au mieux cette surprenante proportion. Et la liste est longue : néflier, aubépine, prunelier, églantier, noisetier, cornouiller mâle et sureau noir ne sont que les comestibles les plus connus. Mais l'on tirera également un avantage culinaire de l'érable, du tilleul, du hêtre, du charme, du sureau rouge ou même encore de la viorne obier dont les fruits dégagent pourtant une odeur de chaussette dont seuls les jaseurs boréaux semblent s'accommoder…

Il suffit pourtant d'un peu de technique, d'inventivité culinaire et d'envie pour que se dégagent des résultats surprenants qui s'affichent aujourd'hui à la carte des plus grands restaurants. Le Noma à Copenhague propose une cuisine quasi « primitive » et a été élu meilleur restaurant au monde, tandis que la Maison des bois de Marc Veyrat, chef triplement étoilé, met à l'honneur la flore locale. Plus proches ce chez nous, les chefs San Hoon Degeimbre (l'Air du Temps, deux étoiles au Michelin) et Arabelle Meirlaen (étoile verte au Michelin) ont fait leur réputation en donnant leurs lettres de noblesse à des plantes mal-aimées des jardins telles que le chénopode, le mouron des oiseaux ou la cardamine.

Pour dépoussiérer les recettes, mais rester à la portée de tous, que diriez-vous de confectionner des pâtes de fruits aux nèfles glacées au chocolat, un sorbet au cynorhodon & crumble à la fleur de sel, des prunelles à l'huile façon olives noires ou encore un foie de veau accompagné d'une sauce aux baies de sureau noir ? Ces recettes sont moins compliquées qu'elles n'y paraissent.

À tester dès la fin de l'été : une panna cotta au coulis de cornouilles dont la recette vous est proposée ci-dessous et qui ravira vos invités !

AU JARDIN

Au jardin, on crie aujourd'hui haro sur les haies de thuyas et de cyprès qui constituent un véritable « béton vert » dont l'avantage pour l'homme ou la nature reste pauvre… Préférez-leur les espèces citées plus haut pour un résultat haut en biodiversité, coloré et gourmand.

N'hésitez pas à y incorporer d'autres fruitiers tels qu'un pommier ou un cerisier même si vous avez la taille sévère. Au pire vous en tirerez quelques fruits épars toujours bienvenus, au mieux vous en obtiendrez d'abondantes récoltes !

Par ailleurs, contre les intrusions testez un combiné d'aubépine, de prunelier, de genévrier, de ronce, d'églantier et même d'argousier (tous comestibles), dont l'effet sera bien plus redoutable qu'une clôture peu dissuasive !

Notez enfin que ces multiples espèces ligneuses s'accompagnent d'un train d'herbacées bien plus diversifiées encore qui trouvent vie à leurs pieds et dont les saveurs sont aussi prisées que méconnues : égopode, lierre terrestre, berce, alliaire, cardamines, lamiers, gaillets, épiaire, houblon…

**NDLR : Ordre de grandeur proposé par* F.Couplan. *Par comestible, il faut entendre dans son tout ou en partie (fleur, feuilles, fruits, racines…) ; parfois moyennant traitement (séchage, cuisson…) et souvent en quantité ou usage limité. On comprend dès lors aisément que presque chaque plante ait quelque chose à offrir et que ce chiffre soit facilement atteint.*

RECETTE :
Panna cotta au coulis de cornouilles

Recette visible sur :
https://cuisinesauvage.org/recipe/panna-cotta-au-coulis-de-cornouilles/