# De la cueillette

***Les plantes sauvages sont souvent considérées comme de mauvaises herbes. Elles sont pourtant comestibles dans 9 cas sur 10 !***

Les «balades sauvages» permettent de découvrir et reconnaître les plantes comestibles. AN

Manger les plantes de nos jardins ou récoltées lors d'une balade en forêt, c'est une tendance de consommation qui se veut plus proche de la nature, plus respectueuse de l'environnement et, surtout, totalement gratuite ! Un retour aux sources et aux fondamentaux qui s'exprime davantage depuis la crise sanitaire : *« Le confinement a ramené les gens vers le jardin, les bois et la nature. Cela a permis de rappeler les besoins vitaux »*, nous indique Lionel Raway, coordinateur de l'asbl « Cuisine sauvage ». Mais beaucoup n'osent pas se lancer dans l'aventure par crainte de l'intoxication. Conséquence immédiate, les ateliers « nature » et autres balades « initiatiques » sont de plus en plus prisés. *« Nous organisons plus de 600 balades par an, et d'autres associations développent également ce type d'activités »*, confirme Lionel. En se connectant à la nature, le promeneur redécouvre son environnement et toute sa richesse. Une sorte de réconciliation avec le sauvage. Lionel Raway nous rappelle aussi l'importance de la saisonnalité : *« Les gens qui s'intéressent à la cuisine de plantes sauvages sont souvent des personnes qui cherchent une alimentation saine et durable, leur permettant aussi de réduire leur empreinte écologique, avec bien sûr un désir gastronomique ! »* Zéro engrais, zéro énergie, zéro emballage : l'alimentation durable par excellence !

## EN PROMENADE DANS LES BOIS…

L'automne s'installe dans la campagne ardennaise. Le soleil illumine prairies et forêts mais la température frôle déjà le zéro degré. Au cœur du petit village de Lierneux, une dizaine de promeneurs partent à la recherche de ce qui agrémentera leurs repas, comme Michèle et sa fille : *« Je suis très curieuse et je cuisine énormément,* raconte-t-elle. *Je profite également beaucoup de la nature, je suis en contact avec toutes ces plantes mais je ne les connais pas ; du coup, j'ai peur de me lancer. »* Pour les guider, l'asbl « Cuisine sauvage », organisatrice de la balade, les accompagne. *« Les plantes doivent reprendre une place dans notre alimentation, surtout à un moment où on parle durabilité et proximité »*, explique Frédéric Timson, animateur et formateur en cuisine. *« Leur apport en nutriments est également très important. »*

Quelques pas à peine et déjà la première plante se présente, pourtant peu engageante de prime abord : la ronce à mûres, connue pour ses vertus antidiurétiques et antiseptiques. Ses feuilles peuvent être hachées menu dans une salade ou macérées quelques jours pour en faire une infusion. Plus loin, en lisière de forêt, apparaît la tanaisie. Ses fleurs