à l'assiette

Les plantes sauvages relèvent les plats de manière originale. AN

jaunes et odorantes ont fané mais ses feuilles restent intéressantes : la tanaisie, utilisée au Moyen Âge en guise de poivre, peut aussi se consommer à petite dose dans les desserts, comme la mousse au chocolat. *« À la maison,* nous explique Philippe, un des participants, *nous avons un jardin et un potager, mais la nature nous offre toute une série de sources alimentaires. Ces plantes que l'on pourrait utiliser beaucoup plus sont des plantes qui ne devront pas être cultivées, et n'ont donc pas d'impact sur l'environnement, c'est encore mieux que le bio ! »* Des plantes qui ne demandent en effet ni intervention humaine, ni pesticide, ni arrosage.

Pas question pour autant de se servir comme dans un garde-manger à ciel ouvert : *« Il faut limiter les prélèvements à 10 % par endroit, prendre les jeunes pousses sans toucher aux racines »,* précise l'animateur de « Cuisine sauvage ». *« Par ailleurs, il ne faut évidemment pas cueillir des plantes protégées ou venant de réserves naturelles. L'aspect sanitaire est aussi incontournable : il est déconseillé de récolter en bord de route ou de champs car le risque de parasites ou de maladies est réel. »*

DES SAVEURS NOUVELLES

Après avoir rempli leur panier avec la récolte du jour, les promeneurs peuvent commencer l'atelier cuisine grâce à leur cueillette. *« Nous devons manger plus intelligemment et utiliser les choses qui sont à notre portée, comme ces plantes,* confie Béatrice, passionnée par la nature. *Il faut évidemment connaître leurs propriétés, savoir comment les utiliser et les cuisiner tout en conservant leurs nutriments. C'est une forme de cuisine vers laquelle nous devons aller ! »*

Avec plus de 90 % de plantes comestibles chez nous, le choix s'annonce vaste, bien qu'une cinquantaine d'entre elles seulement présentent un réel intérêt gustatif. Durant leur atelier cuisine, les participants découvrent de nouvelles saveurs : le lierre terrestre se mélange au crémant pour en faire un apéritif savoureux, le plantain se déguste en tapenade ou en velouté aux arômes de champignon, l'épiaire (l'ortie qui ne pique pas) se transforme en coulis pour farcir des ravioles…

Vient enfin le temps de la dégustation : *« Nos papilles sont comblées !*, se réjouit Béatrice. *Les plats que nous avons cuisinés présentent de nouvelles saveurs tout en subtilité et en finesse. C'est une superbe expérience. À renouveler ! »*

Axelle Noirhomme

L'ortie: une reine

L'ortie est l'une des plantes sauvages les plus récoltées. Ses bienfaits sont nombreux malgré sa piquante réputation. Elle contient, par exemple, trois fois plus de fer que les épinards et est riche en vitamines A et C, en potassium, magnésium et calcium. L'ortie est dès lors utilisée pour soulager toutes une série de maux : l'arthrite, les rhumatismes, l'acné, les problèmes de prostate, la chute de cheveux…

En potage, en jus, en tisane, elle ne présente pas de risques mais son utilisation est toutefois déconseillée en cas de problèmes cardiaques ou rénaux. Avant de démarrer une cure d'orties, demandez l'avis d'un professionnel de la santé !

A.N.

Retrouvez des recettes sur www.cuisinesauvage.org. Applis pour reconnaître les plantes en une photo : Obsidentify / Plantnet.

Elle est bénéfique à de nombreux niveaux. AN