

Claude LONDRES

CUISINEZ LES PLANTES SAUVAGES

Photographie de couverture :
Philippe JOUEN

Dangles
EDITIONS 

PREAMBULE
PREAMBULE



PREAMBULE

Je garde en moi une reconnaissance infinie envers un remarquable grand-père : le mien.

Chaque promenade à ses côtés se transformait rapidement en un cours passionnant, suscité par ma curiosité enfantine. Cet éternel curieux me permettait ainsi, sans restriction aucune, de puiser dans le livre toujours ouvert d'un savoir généreux. Le meilleur précepte que je retiendrai peut-être de ses enseignements est d'être habité en permanence par le sentiment aigu de ma propre ignorance et aussi par le souci de tout faire pour y remédier. Le doute doit conduire l'homme sage à la connaissance.

Je crains le jour où j'aurai perdu ma capacité d'émerveillement devant un monde d'une incroyable complexité, dont les desseins ne peuvent être que bienveillants : la nature.

Des recherches effectuées sur les habitudes alimentaires et thérapeutiques des peuplades les plus reculées découle l'implacable certitude que, de tout temps, l'homme a cherché et trouvé dans la nature les moyens de survivre, de se soigner et donc de protéger sa vie et celle de ses proches.

En Irak, dans des tombes vieilles de 60 000 ans, l'analyse de pollens, découverts lors de fouilles, a permis, avec certitude, de

reconnaître des restes d'achillée, de séneçon, de centaurée et de plusieurs malvacées. Au risque – mineur – d'égratigner nos prétentions d'hommes « civilisés », nous n'avons que peu inventé dans le domaine de la phytothérapie, tout au plus aménagé le savoir acquis de façon empirique par ces anciens de plus en plus respectables.

Le philosophe grec Théophraste, mort à Athènes en 287 avant l'ère chrétienne, cultiva un des premiers jardins botaniques. Il en tira un grand bénéfice dans l'étude des propriétés médicinales et nutritives de certains végétaux.

Dans son célèbre capitulaire *De Villis*, promulgué en 812, notre bon Charlemagne imposa, dans chaque village de son empire, la culture de ces herbes bénéfiques. Respectés pour leur savoir, les moines géraient ce patrimoine et soignaient ainsi la population qui vivait autour du monastère.

Observez les animaux sauvages qui utilisent avec bonheur toutes les ressources de la nature. Délivrés des vanités humaines, ils peuvent prétendre au titre de meilleurs phytothérapeutes du monde. Les oiseaux ne mangent pas n'importe quoi, n'importe quand : au printemps, les fleurs de sureau les aident à combattre les effets du froid. Le nom de la chélidoine vient du grec *khelidôn* qui signifie « hirondelle ». La raison est la suivante : ce volatile frotte les paupières de ses oisillons, nés aveugles, d'un brin de cette plante.

Que mangaient nos plus lointains ancêtres avant l'arrivée des légumes que nous trouvons communément sur nos tables ?

De quoi nous nourririons-nous si, par un fâcheux hasard, tous les légumes actuels disparaissaient de nos magasins ?

Ces questions perturbent peu nos foyers modernes, mais conduisent à jeter un regard plus approfondi, peut-être plus respectueux, sur une nature de plus en plus malmenée par des inconscients qui pensent égoïstement que la terre s'arrêtera avec eux.

Je garde un souvenir souriant de ce petit restaurant sur la côte bretonne, où je préparais, avec un grand plaisir, des herbes que je ramassais sur un littoral sauvage, caressé par des senteurs iodées.

À mes clients, j'osais à peine avouer qu'ils mangeaient ainsi, avec gourmandise, certaines « mauvaises herbes » qu'ils avaient arrachées le matin même, sans état d'âme, dans leur jardin familial.

Le fait de cuisiner des végétaux sauvages ne présente pas de difficultés insurmontables. Le point capital reste cependant de les identifier avec une absolue certitude. Le concours d'un amateur éclairé ou d'une flore bien illustrée me semble indispensable. Certaines familles de fleurs sauvages nécessitent d'être abordées avec une grande prudence.

Les ombellifères, par exemple, comprennent le persil, la carotte sauvage, le fenouil, excellents comestibles, mais aussi, hélas, les différentes ciguës qui sont des poisons mortels.

L'ail des ours et le muguet possèdent des feuilles de forme identique. Cependant, le premier est un excellent comestible, tandis que le second contient des éléments qui peuvent s'avérer toxiques.

La cuisine des plantes sauvages fleure bon l'aventure : il faut marcher, parfois longuement, pour découvrir, au détour d'une clairière, les sensations nouvelles qui raviront nos papilles, fusent-elles exigeantes.

Il me vient à l'esprit ces quelques vers de Frédéric Mistral :

« Des tamaris, des prêles,
Des salicornes, des arroches, des soudes,
Amères prairies des plages marines
Où errent les taureaux noirs
Et les chevaux blancs... »

Ces légumes offerts en abondance représentent, par leurs propriétés thérapeutiques et leurs qualités nutritives, des gages de bonne santé.

Retenons la sagesse d'un des pères de la médecine, Hippocrate :

« Que ta nourriture soit ton médicament ! »

Ces hôtes de nos prés et de nos bois apportent des réponses permanentes à nos besoins de santé : dans les modestes simples qui tapissent nos talus, vitamines, sucres, oligoéléments se trouvent à foison.

Grâce à leurs habitudes alimentaires, les Crétois semblent les champions de la longévité : trente-cinq siècles de bonne santé le prouvent. Dans leurs menus, gastronomie et santé forment un couple des plus heureux. Ces sages privilégient les légumes secs, les fruits, les poissons, les escargots et les plantes sauvages. Dans leur cuisine, l'apport gras est fourni par l'huile d'olive, dont ils font une abondante consommation. Leur repas se termine par des fromages de chèvre ou de brebis. Ils boivent modérément du vin rouge. Sur leur table, la viande trouve une place des plus modestes.

Respectons la nature en ne prélevant que la quantité nécessaire à l'élaboration de notre repas.

À juste titre, après avoir, avec une absolue certitude, identifié toutes les plantes toxiques qui habitent nos prés et nos vallons, ne serions-nous pas tentés de penser que le reste du règne végétal est comestible ?

Tout porte à le penser. Pourtant, certains de ces végétaux ne sont peut-être pas très savoureux. Il convient de sélectionner les meilleurs pour notre restaurant des bois. Pour « écolo » qu'elle soit, notre démarche n'a-t-elle pas le droit d'être, en prime, raffinée ?

Dans la nature, ces végétaux trouvent leur plus bel épanouissement, leurs qualités optimales, dans les terrains qui leur conviennent le mieux.

Par exemple, la grande ortie, l'ajonc, le genêt et la grande camomille indiquent un terrain léger assez azoté. La renoncule se plaît dans un sol plutôt argileux. Le jonc et la renouée poivre d'eau refusent de quitter les sols humides.

Précieuses indicatrices de la nature des terrains sur lesquels elles vivent, les plantes choisissent avec soin leur biotope. De plus, n'oubliez jamais que nos amies vertes offrent aux terres qu'elles colonisent certains apports nutritifs qui leur font défaut.

La nature souffre des différentes sources de pollution apportées par l'homme qui concourt ainsi à sa destruction. Tout porte à penser que celui-ci représente à la fois l'animal le plus intelligent et l'être le plus négatif de la planète.

Communes autrefois, certaines plantes disparaissent de nos campagnes, victimes des mauvaises habitudes agricoles.

Certains « simples » semblent être en phase de régression. Pour ma part, j'en ai prélevé quelques pieds que je laisse se multiplier à l'envi dans un terrain heureusement oublié des pesticides.

Cuisiner devrait être un plaisir pour chacun : c'est d'abord un acte d'amour, voire une preuve d'amitié, pour ceux qui nous font la grâce de partager notre table. La grandeur du cuisinier tient aussi dans la certitude, pleine d'humilité, qu'il crée des chefs-d'œuvre éphémères.

Un peintre peut regarder ses créations pendant des années ; pour lui le temps s'est arrêté. Le cuisinier doit jouer avec le temps, la température, l'odorat, le goût, la couleur. Il est également important qu'il tienne compte des associations de légumes, de viandes, de poissons et d'aromates.

C'est un compositeur qui court après ses notes, créant, tous les jours, des symphonies étranges. L'andante fleure bon le serpolet. L'allegro diffuse un parfum de caramel. Les violons suggèrent des fragrances oubliées, dans lesquelles l'amitié et le thym se mêlent sans vergogne, souvenirs heureux d'un passé que l'on croit, trop souvent à tort, révolu.



LES PATES

LES PATES



LES PÂTES

Passage quasi obligé dans la cuisine, la maîtrise des différentes pâtes permet de confectionner rapidement un fond de tarte, une croûte, voire une pizza. Je vous en livre les recettes ainsi étudiées dans les cours de cuisine professionnelle. Vous en trouverez rapidement l'application dans les différentes recettes qui suivent.

* *La pâte brisée et la pâte sablée*

Ingrédients :

- 125 g de beurre
- 250 g de farine biologique type 55
- 1 œuf
- 1 pincée de sel fin
- 40 g de sucre en poudre

- Dans un saladier, mettez le beurre coupé en petits morceaux, l'œuf et une pincée de sel. Travaillez le tout avec les doigts. Pour la pâte sablée seulement, incorporez le sucre à l'ensemble.
- Ajoutez la farine petit à petit, sans trop travailler la pâte, pour ne pas qu'elle durcisse. Mettez le minimum d'eau, que la pâte garde cet aspect sablé qui la rend si légère.
- Séparez la boule en petits morceaux de la valeur d'un œuf, que vous « fraisez » avec la paume de la main, les repoussant et les écrasant sur le plan de travail. Quand ces pâtons ont acquis une forme homogène, réunissez-les. Laissez reposer cette boule de pâte, au frais, entourée d'un linge pour ne pas qu'elle se dessèche.

* *La pâte à pizza*

Ingrédients :

- 500 g de farine de blé
- 20 g de levure de boulanger
- 1 pincée de sel

- Tamisez soigneusement la farine en ajoutant le sel. Faites une fontaine (en forme de volcan) sur votre plan de travail. Ajoutez la levure délayée dans un peu d'eau tiède. Travaillez la pâte du bout des doigts, en mouillant un peu si nécessaire. Elle doit rester souple et homogène. Mettez-la en boule. Gardez-la 3 heures dans un saladier fariné. Divisez votre pâte en morceaux de grosseur égale.

- Saupoudrez votre plan de travail d'un peu de farine. Travaillez chaque morceau de pâte de la paume de la main, pour lui donner la forme d'un disque très mince d'une trentaine de centimètres de diamètre. En aucun cas n'utilisez un rouleau à pâtisserie.

Selon votre inspiration, garnissez votre pizza de légumes sauvages, de tomates ou d'herbes aromatiques, ajoutez des coquillages, du poisson ou encore du jambon. Terminez par un filet d'huile d'olive, un peu de fromage râpé et une bonne pincée d'origan.



LISTE DES PLANTES

A

- Acacia (*Robinia pseudoacacia*) – Papilionacée p. 29
Achillée mille-feuille (*Achillea millefolium*) p. 32
Ail des ours (*Allium ursinum*) p. 33
Angélique (*Angelica archangelica*) p. 38
Armoise commune (*Artemisia vulgaris*) – Composée p. 43
Aubépine (*Crataegus monogyna*, *Crataegus oxyacantha*) – Rosacée p. 44

B

- Bardane (*Arctium lappa*) – Composée p. 46
Bette maritime (*Beta maritima*) – Chénopodiacée p. 48
Bourrache (*Borrago officinalis*) – Borraginacée p. 49

C

- Capucine (*Tropaeolum majus*) – Tropéolacée p. 53
Carotte sauvage (*Daucus carota*) – Ombellifère p. 57
Chénopode blanc (*Chenopodium album*) et chénopode Bon Henry
(*Chenopodium bonus-henricus*) – Chénopodiacées p. 60
Chou marin ou crambe (*Crambe maritima*) – Cruciféracée p. 63
Consoude (*Symphytum officinale*) – Borraginacée p. 64
Coquelicot (*Papaver rhoeas*) – Papavéracée p. 66
Criste-marine (*Crithmum maritimum*) – Ombellifère p. 68

E

- Épilobe (*Epilobium angustifolium*) – Œnothéracée p. 70

F

- Fenouil sauvage (*Foeniculum vulgare*) – Ombellifère p. 70
Fougère grand aigle (*Pteridium aquifolium*) – Polypodiacée p. 72
Frêne (*Fraxinus excelsior*) – Oléacée p. 73

G

Genêt à balai (*Cytisus scoparius*) – Papilionacée p. 75

L

Lavande (*Lavandula spica* – *Lavandula angustifolia*) – Labiée p. 76

Lierre terrestre (*Glechoma hederaceae*) Labiée p. 80

M

Mauve sylvestre (*Malva sylvestris*) – Malvacée p. 82

Mélisse (*Melissa officinalis*) – Labiée p. 83

Menthe (*Mentha piperita* – *Mentha viridis*) – Labiée p. 87

O

Ortie dioïque (*Urtica dioica*)

et ortie brûlante (*Urtica urens*) – Urticacées p. 90

Oseille sauvage (*Rumex acetosa*)

et petite oseille (*Rumex acetosella*) – Polygonacées p. 95

P

Pissenlit (*Taraxacum officinale*) – Composée p. 99

Plantain (*Plantago major* – *Plantago lanceolata* – *Plantago coronopus*)

Plantaginacée p. 103

R

Ronce (*Rubus fruticosus*) – Rosacée p. 105

Roquette (*Eruca sativa* – *Cakile maritima* – *Diplotaxis tenuifolia*)

Crucifères p. 107

S

Salicorne (*Salicornia europaea*) – Chénopodiacée p. 108

Sureau (*Sambucus nigra*) – Caprifoliacée p. 109

T

Tilleul (*Tilia cordata*) – Tiliacée p. 112



TABLE DES MATIERES

Soupes et potages

Consommé aux deux cressons	55
Soupe à l'oseille	97
Soupe de bourrache	51
Soupe d'ortie	92

Entrées et salades

Beignets de consoude	65
Canapés de roquefort au lierre terrestre	81
Chèvres chauds à l'ail des ours	37
Omelette au pissenlit	101
Petits flans à l'oseille sauvage	98
Quiche au chénopode	62
Quiche au plantain	104
Quiche campagnarde à la bourrache	51
Rouleau de foie gras à l'ail des ours	34
Salade campagnarde de pissenlit	100
Salade de noisettes de terre	59
Salade de roquette aux gésiers de volaille	107
Salade sauvage	54

Poissons, fruits de mer et escargots

Anguilles au vert	96
Bar de ligne à la criste-marine	69
Coquilles Saint-Jacques à la mélisse	84
Daurade farcie au fenouil en manteau de sel	71
Feuilletés de fruits de mer à l'ail des ours	35
Feuilletés de petits gris au chénopode	61
Mulet en papillotes de mélisse	85
Papillotes de petits maquereaux à l'armoise fraîche	43
Poisson cru polynésien à la capucine	56

Viandes et volailles

Blanquette de veau à la mélisse	86
Poulet au tilleul	112
Poulet en tenue d'académicien	34
Volaille mitonnée à la lavande	77

Légumes

Bettes maritimes sautées au beurre	48
Chou marin sauté au beurre	64
Crosses de fougère sautées	73
Gratin de bettes maritimes	49
Salicornes sautées au beurre	109
Salsifis de bardane	47

Sauces

Aïoli sylvestre	36
Crème d'ortie	94
Sauce maigre au fenouil sauvage	71

Desserts

Angélique confite	40
Beignets d'acacia	30
Beignets de fleurs de sureau	110
Beignets de gironille	58
Biscuit roulé aux mûres	106
Broyé du Poitou	42
Crème brûlée à l'angélique	39
Crème brûlée à la lavande	80
Crêpes aux fleurs d'acacia	31
Fleurs de coquelicot cristallisées	66
Glace à la lavande	78
Glace à la mélisse	85
Glace à la menthe fraîche	88
Glace au tilleul	113
Îles flottantes printanières	45
Poires juteuses au sirop de coquelicot	67
Sablés du maquis à la lavande	79
Tarte à l'angélique	41
Tarte sucrée aux orties	93

Conserves

Câpres capucine	53
Câpres d'ail des ours	33
Câpres de genêt à balai	76
Fenouil marin confit	68
Feuilles de bourrache confites au vinaigre	50
Salicornes confites	108

Confitures

Confiture d'angélique	40
Confiture de fleurs d'acacia	30
Confiture de fleurs de pissenlit	102
Confiture de mauve et de capucine	82
Confiture de mûres	105
Gelée de sureau	111

Boissons

La frênette	74
Liqueur d'angélique	38
Liqueur de mélisse	83
Liqueur de menthe	89
Sirop de menthe	89
Sirop d'ortie	95



Achillée millefeuilles
© Christian Le Gac ►



Ail des ours
© Gaëlle Londres ▼





Bette maritime
◀ © Christian Le Gac



Bourrache
© Christian Le Gac ▼