

# L'éclosion d'une « cuisine sauvage »



## TENDANCE

Baies, herbes, tous ces ingrédients que l'on peut prélever dans la nature s'invitent de plus en plus dans nos cuisines. Inquiétude liée au contenu de nos assiettes ou retour aux joies simples de la cueillette en famille ? Décryptage.

IL Y A une quinzaine d'années,

quand des chefs comme Marc Veyrat, Michel Bras ou Régis Marcon partaient cueillir un supplément d'ingrédients autour de leurs restaurants, le grand public, sceptique, les qualifiait au mieux de doux rêveurs... Depuis, l'idée a fait son chemin. Lorsque Mauro Colagreco (Le Mirazur, à Menton) sert des salsifis rôtis accompagnés de noisettes sauvages et de pimprenelle ramassées par ses soins le matin

même, plus personne ne s'avise de trouver cela farfelu. Mieux, le discours de ces cueilleurs magnifiques remporte un succès croissant. Ainsi, lors du dernier Omnivore Food Festival, le chef danois Mads Reflund (restaurant MR à Copenhague) a récolté une adhésion massive du public français en évoquant les variétés de pourpier sauvage qu'il trouve dans la campagne ou l'ail des ours qu'il déniché carrément sous la neige,

avant de l'incorporer à son menu du jour. Même l'écorce de chêne prélevée dans les bois lui inspire une crème brûlée au parfum de la forêt. Après les ingrédients issus du potager des chefs, ce sont donc les produits glanés dans l'environnement proche du restaurant qui ont le vent en poupe. Une tendance qui ne concerne pas seulement les grandes tables mais gagne aussi, lentement, les cuisiniers en herbe.

**Un retour progressif à la terre.**

Depuis quelques années en effet, un loisir familial ne cesse de se développer: passer ses dimanches après-midi dans les fermes cueillettes. Le citadin en mal de verdure y récolte lui-même ses produits (fraises, salades, framboises...) avant de passer à la caisse. Dans la foulée, l'engouement pour la cuisine des fleurs a incité les gourmets à se servir directement dans la nature et à la redécouvrir. « J'ai constaté que de nombreuses plantes considérées comme des mauvaises herbes étaient en réalité comestibles », explique Martine Camillieri, coauteur de l'ouvrage *Petits bouquets de cuisine* (1), qui recense ses plus délicieuses trouvailles. Au fil des pages, les apprentis cueilleurs y découvrent que l'achillée millefeuille – jolie fleur blanche à ramasser dans les prairies – se marie parfaitement avec les œufs brouillés et que la mauve parfume joliment un chèvre frais. Si, à elle seule, une fleur ne nourrit pas son homme, d'autres aliments à portée de main et de panier viennent enrichir le repas : fruits, baies, légumes, plantes aromatiques... En témoigne *Cueillettes et recettes* (2), le livre de cuisine à paraître à la fin du mois aux Éditions Hachette. Pas moins de trente ingrédients, de la menthe au fenouil sauvage en passant par les giroles et les

myrtilles, y sont décrits et déclinés en plats simples pour encourager et épauler le cueilleur débutant. « Sur les marchés, je vois des gens acheter du pissenlit, de la roquette, de l'oseille, remarque, amusé, l'un des auteurs, Stéphane Thommeret. Moi, en me baladant, je ramasse tout ça ! »

**Le besoin de comprendre ce que l'on mange.** La mode « locavore » (s'alimenter avec des produits cultivés à moins de 160 km de sa fourchette) expliquerait-elle ce « retour à la terre » ? En partie peut-être. Il y a dix ans, Anne a ainsi lâché sa vie de cadre parisienne pour s'installer dans le Gard et « être plus proche de la nature ». Cynorhodons en hiver ou asperges au printemps, aujourd'hui, elle « agrmente régulièrement » son ordinaire de ses cueillettes. Si la plupart des cueilleurs ne vont pas jusque-là, le besoin de connaître l'origine de ce qu'ils cuisinent est primordial. Et pour cause : « Les produits frais comme la viande, les fruits et les légumes ne représentent que 20 % de notre budget alimentaire ! Tout le reste est acheté déjà transformé », rappelle Élisabeth Laville, fondatrice du site [mescoursespouurlaplanete.com](http://mescoursespouurlaplanete.com). La cueillette reste donc la meilleure façon de maîtriser le contenu de son assiette. Si l'on en croit cette spécialiste du développement durable, le contexte économique joue également un rôle : « Avec la récession, on est en train de changer notre façon de consommer : on privilégie les circuits courts en choisissant des produits locaux. » Naturellement, le plus simple et le plus rapide consiste à prélever soi-même ce dont on a besoin.

**Du panier à l'assiette.** Reste à savoir si, en cuisine, les fruits de la cueillette s'envisagent autre-

ment que préparés « nature ». Au Mirazur, le chef Mauro Colagreco qualifie en tout cas sa cuisine de « paysagère », l'assiette devant selon lui refléter le relief du pays mentonnais grâce aux herbes et fruits sauvages locaux. Pour l'auteur Martine Camillieri, cueilleuse occasionnelle, l'important est de préserver le goût originel du produit ramassé. Pas question donc de noyer un cèpe sous la crème fraîche, ni même de l'accompagner d'ail : « Juste poêlé, à peine aromatisé de persil plat, le champignon nous rend pleinement la saveur de la nature. » Une radicalité que le chef de la Grenouillère, Alexandre Gauthier, à Montreuil-sur-Mer, s'évertue à mettre en avant dans certains de ses plats. Sa queue de homard, encore translucide à cœur, est servie dans un buisson de genévrier fumant cueilli par ses soins. Une « cuisine brute » qui pousse le client à déguster le crustacé bourgeois avec les doigts. Et à envisager ainsi ce produit de luxe sous un autre jour.

**Brut mais civilisé.** Mais ces adeptes de la balade gourmande ont beau préférer traiter sans façon le fruit de leur cueillette, ils n'en sont pas pour autant dénués de poésie. En témoigne l'auteur Stéphane Thommeret : « Dans une confiture maison, composée de mûres ramassées dans les buissons, il y a certes le goût des fruits, mais aussi celui du souvenir, de la promenade, du partage en famille... » La cuisine sauvage serait donc, au fond, une pratique très civilisée.

LUCILE ESCOURROU

(1) « *Petits bouquets de cuisine* », Angélique Villeneuve et Martine Camillieri, coll. Food, Tana, 2007, 12 €.

(2) « *Cueillettes et recettes* », Stéphane Thommeret et Thomas Feller, Hachette Pratique, à paraître le 25 mars 2009, 14,90 €.

### Passage à l'acte

■ Avec le printemps, la nature se réveille. C'est donc le moment de se lancer... Avec les conseils d'Annie Bertin, agricultrice spécialisée en cueillette et fournisseur attiré de nombreux chefs.

#### Quoi ramasser pour quel plat.

- Le long des côtes ouest et sud de la France : du fenouil sauvage. Rien à voir avec son cousin acheté au marché : ce sont les feuilles que l'on prélève. Idéal pour parfumer un poisson au grill.

- Dans les marais ou près des rivières : soyez attentifs aux fleurs blanches en grappe. La reine-des-prés est un délice dans un gâteau ou un flan.

- Sur les sentiers du sud de la France, les petites asperges sauvages. Fines et vertes, elles se mangent en omelette.

- Partout : pensez à la star du printemps, l'ortie ! Elle se ramasse avec précautions mais une fois ébouillantée, elle devient inoffensive et se déguste en soupe.

**Avant de partir.** Prévoir un couteau, un panier ouvert pour ne pas abîmer vos cueillettes, des gants, un appareil photo pour immortaliser les plantes inconnues et ensuite effectuer des recherches.

**Pendant la cueillette.** Ramasser loin des bords de routes ou des champs traités. Éviter également les baies situées à moins de 30 cm du sol afin d'éviter les urines d'animaux. Pour éviter les sites protégés : [www.ecologie.gouv.fr](http://www.ecologie.gouv.fr)

**De retour à la maison :** demandez conseil à un herboriste avant d'avaler n'importe quoi.

**Pour aller plus loin :** consultez le livre *Déguster les plantes sauvages* (Sang de la Terre, 2008) de François Couplan, ou suivez ce passionné le temps d'un stage de « gastronomie sauvage » ([www.couplan.com](http://www.couplan.com)). Pour passer à l'étape gastronomique, préférez un cours de deux jours chez les chefs Régis et Jacques Marcon ([www.regismarcon.fr](http://www.regismarcon.fr)).

L. E.