



Janvier 2013

# Lettre d'informations n°14

**François Couplan**

L'hiver est là. Dans la plupart de nos régions, les plantes se sont mises en repos et la saison est calme pour la cueillette.

La neige recouvre plantains et pissenlits, prêts à donner de nouvelles feuilles dès que reviendra le printemps. La stellaire, d'aspect pourtant si frêle, est prête à nous offrir ses tendres pousses si le gel n'est pas trop rude. Il n'est pas exclu de rencontrer un églantier couvert de cynorrhodons givrés, pleins d'une savoureuse pulpe rouge, providence des petits oiseaux en ces temps de froidure.

Mais déjà les jours allongent. Encore un peu de patience : bientôt le manteau blanc fondra, puis apparaîtront de tendres pousses, de jeunes feuilles d'alliaire toutes gaufrées, les soleils miniatures du tussilage, les taches des violettes, les fleurs d'or des ficaires...

Préparez-vous à l'explosion printanière qui réjouira les cœurs !

**Je vous souhaite à tous et à toutes**

**une bonne année 2013.**

## Un printemps en Corse...

### Stage de gastronomie sauvage en Corse

Pour celui qui l'a vécu, le printemps en Corse est l'une des plus belles expériences qu'il ait connu. C'est le moment de l'explosion végétale dans toute la splendeur de l'exubérance méditerranéenne – car les plantes savent que l'été sera brûlant et s'empressent de fleurir à qui mieux mieux.



*Matthiola tricuspidata*

Tout a commencé en plein hiver au bord de la mer, où ont fleuri les matthioles tricuspides et les luzernes maritimes dont les fleurs, respectivement violettes et jaunes jouent avec les contrastes. Puis, le romarin – « rosée marine » – a éclo ses lèvres bleu pâle, plus parfumées encore que les aiguilles vert sombre de son feuillage. Rapidement, le maquis s'allume aux grands pétales roses des cistes de Crète, chiffons de papier crêpe qui tombent à peine éclo. Les prairies deviennent roses d'anémones, tandis que les cierges des asphodèles lancent leurs étoiles vers le ciel. C'est aussi dans les lieux herbeux que se comptent par dizaines les orchidées de toutes espèces : les massives Barlia, les orchis papillons qui décorent à foison les bords des chemins de l'île, les curieux *Serapias* qui tirent la langue au botaniste qui les observe et les incroyables *Ophrys*, mimant par l'aspect et la texture de leurs fleurs diverses espèces d'insectes.

Par endroits, les bas-côtés se décorent d'une sorte de fenouil géant, la fêrule, dont les tiges robustes se parent d'élégants pompons jaunes. Le pancrace d'Illyrie est plus discret, mais étonnant de beauté avec ses grandes fleurs de jonquille blanche et ses longues feuilles en lanières glauques. Parmi les arbres, c'est sans doute le frêne orné que l'on remarque le plus en cette saison printanière : l'élégance naturelle de ses feuilles composées formant de gracieux bouquets se rehausse de grandes panicules vaporeuses d'un blanc crème qui terminent les rameaux.

Les calicotomes, habituellement sévères et inquiétants avec leurs dards acérés se font doux comme des agneaux d'un jaune vif – mais il ne faut pas pour autant tenter de pénétrer leurs impénétrables fourrés. Les lianes épineuses de la salsepareille ne sont pas franchement plus avenantes qu'à l'accoutumée, mais elles se terminent par de tendres pousses roses, véritables asperges de Schtroumpfs parfaitement comestibles. On préfère ordinairement récolter les jeunes turions de l'asperge à feuilles aiguës qu'il faut aller chercher au plus profond des touffes barbelées de la plante adulte. L'exercice est délicat et les mains s'écorchent vite, mais les omelettes sauvages qu'on en prépare sont les plus délicieuses du monde !

Par endroits, les bas-côtés se décorent d'une sorte de fenouil géant, la fêrule, dont les tiges robustes se parent d'élégants pompons jaunes. Le pancrace d'Illyrie est plus discret, mais étonnant de beauté avec ses grandes fleurs de jonquille blanche et ses longues feuilles en lanières glauques. Parmi les arbres, c'est sans doute le frêne orné que l'on remarque le plus en cette saison printanière : l'élégance naturelle de ses feuilles composées formant de gracieux bouquets se rehausse de grandes panicules vaporeuses d'un blanc crème qui terminent les rameaux.



*Pancratium illyricum*



*Calicotome villosa*



Pour celui qui l'a vécu, le printemps en Corse est l'une des plus belles expériences qui soient. Et pour celui qui ne l'a pas encore vécu en voici l'occasion : nous organisons un stage de gastronomie sauvage en Corse du lundi 29 avril au samedi 4 mai 2013. Il aura lieu à Vico, où nous serons hébergés au couvent Saint François, lieu paisible et superbement situé entre mer et montagne. Nous irons explorer chaque jour les côtes sableuses et rocheuses de Sagone à Piana, les forêts du lac de Creno, le maquis et ses merveilles et ferons ample récolte de plantes sauvages avec lesquelles préparer d'inoubliables plats sauvages issus de la nature corse : apéritif à l'épiaire odorante, raviolis au brocciu et au fenouil sauvage, fiadone au mélilot, crème au ciste de Montpellier, etc.



*Ophrys* sp.



Fiadone au mélilot

Pensez à vous inscrire rapidement à notre stage de printemps en Corse : plus vous vous y prenez tôt pour réserver votre place sur le ferry ou votre billet d'avion et plus les prix seront avantageux.



## À suivre cette année ...



✓ **Nouveau stage sur les plantes médicinales** : je constate depuis longtemps que le monde des plantes médicinales attire beaucoup de personnes, mais qu'il est très difficile de se faire une idée réelle de la situation au milieu des informations contradictoires et souvent alarmantes qui circulent. J'ai donc décidé de m'associer avec Jacques Falquet, biochimiste, pour vous permettre de « Démystifier les plantes médicinales ». Cet atelier aura lieu le week-end des **9 et 10 février 2013** à Massonnens (Fribourg, Suisse).

✓ **Stage de printemps en Corse** : nous organisons du **lundi 29 avril au samedi 4 mai 2013**, à Vico (moins d'une heure au nord d'Ajaccio), un stage de gastronomie sauvage en Corse. Voyez ci-dessus.

✓ **Les dates de nos stages pour l'année 2013** sont sur le site <http://www.couplan.com/>. Vous pouvez d'ores et déjà vous y inscrire.



**Pour tous renseignements sur les stages et la formation :**  
[france.breil@couplan.com](mailto:france.breil@couplan.com)

## Le coin des livres ...

### La cuisine est dans le pré

Un concept simple et efficace : une plante par semaine avec sa présentation, sa description détaillée, son habitat, une carte de répartition, ses propriétés alimentaires, ses vertus médicinales, un dessin et, bien sûr, une recette inédite et facile à réaliser. Ce petit livre de format carré, élégant, amusant et pratique, vous emmène à la découverte de 52 plantes de nos campagnes, montagnes, bords de mer, chemins, prés et bois en vue de les reconnaître, de les récolter et de les cuisiner. Voici, pour vous mettre l'eau à la bouche, quelques exemples des succulentes recettes que vous y découvrirez : bourse-à-pasteur à la catalane, "röstis" d'ail des ours, soupe de chalet fribourgeoise, gombos de mauve sylvestre, succulent de légumes aux fânes grillées, yaourt glacé au sureau rouge... Un joli et savoureux cadeau à faire, à vous faire... par François Couplan.



Pour voir l'ensemble des ouvrages disponibles en un coup d'œil,  
retrouvez notre [catalogue](#) sur le site et passez [commande](#).

## Plante du moment...

### La bourse-à-pasteur (*Capsella bursa-pastoris*)

#### Des rosettes à ne pas confondre

Sur les sols incultes apparaissent quand la neige se retire de nombreuses rosettes de feuilles découpées, qui ne sont pas sans rappeler celles du pissenlit. Mais il est facile de les en distinguer car les lobes des feuilles de la bourse-à-pasteur sont dirigés vers le sommet de la feuille, tandis que chez le pissenlit, leur pointe est tournée vers la base. Dès que viennent les premières chaleurs, le doute n'est plus permis car une tige rameuse se développe, terminée par des groupes de fleurs blanches qui se transforment en petits cœurs gracieux.

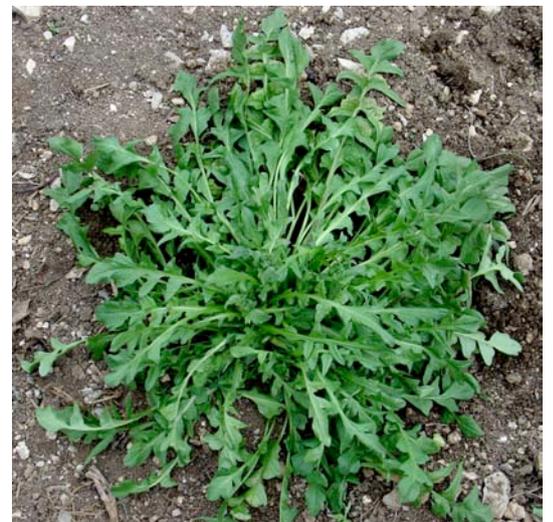


#### Un légume bienvenu

Les rosettes de la bourse-à-pasteur peuvent se déguster tout au long de l'hiver, lorsque le sol n'est pas enneigé, et sont encore un délice printanier. Un véritable bienfait au milieu des nourritures lourdes de la saison froide. On les déguste crues en salade lorsqu'elles sont encore bien tendres, avec une délicate saveur rappelant légèrement le chou, son illustre cousin. Elles peuvent également être cuites en légume ou en soupes.

#### Aussi un condiment

Les sommets des tiges avec les boutons floraux, les fleurs épanouies et quelques petits cœurs ajoutent une plaisante saveur aux salades. Plus tard, les fruits contiendront une multitude de minuscules graines jaunes piquantes, qui peuvent servir de moutarde.



## Recettes

### Salade printanière

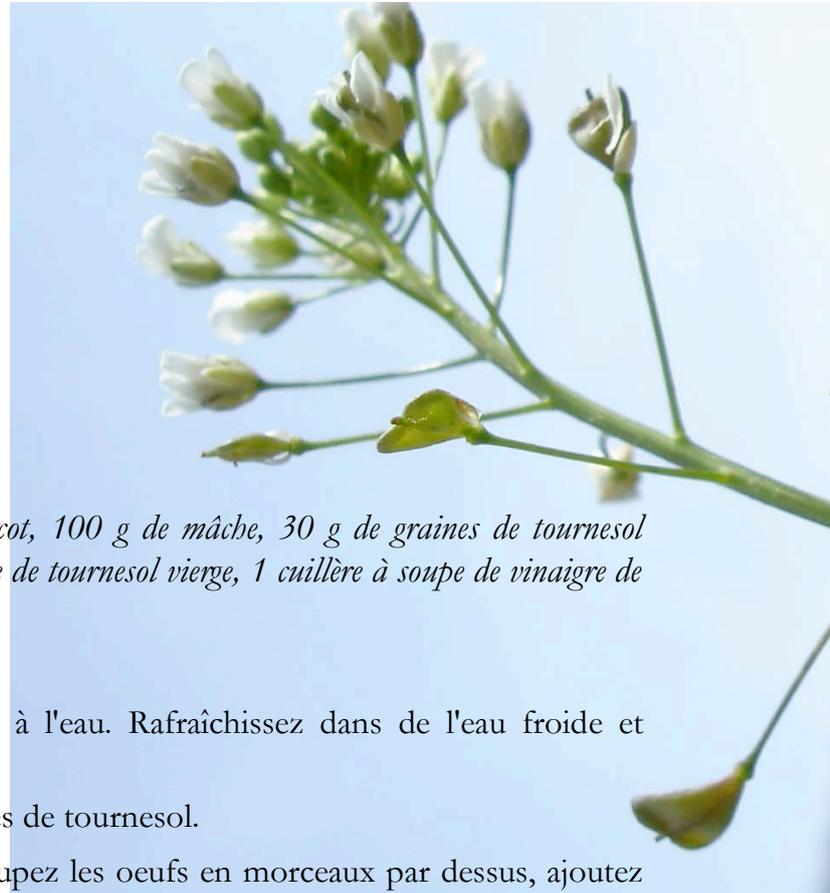
*100 g de bourse-à-pasteur, 100 g de coquelicot, 100 g de mâche, 30 g de graines de tournesol décortiquées, 2 œufs, 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol vierge, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 1 pincée de sel*

- Lavez et essorez bien les plantes.
- Faites cuire les oeufs mollets (5 mn), à l'eau. Rafraîchissez dans de l'eau froide et épluchez-les délicatement.
- Faites revenir à la poêle, à sec, les graines de tournesol.
- Placez les légumes dans un saladier, coupez les oeufs en morceaux par dessus, ajoutez l'huile, le vinaigre et le sel et mélangez la salade.

### Gratin de bourse-à-pasteur

*400 g de jeunes feuilles de bourse-à-pasteur, 300 g de pommes de terre farineuses, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, 2 oignons, 2 yaourts nature, 20 cl de crème de soja, 4 gousses d'ail, sel, 100 g de gruyère, ¼ de l de bouillon d'épluchures*

- Hachez grossièrement les feuilles de bourse-à-pasteur et faites-les revenir une dizaine de minutes à la poêle.
- Faites précuire les pommes de terre en les conservant encore fermes.
- Étalez l'huile d'olive sur le fond d'un plat à gratin et disposez-y les oignons coupés en rondelles,
- Pelez et coupez les pommes de terre en tranches et disposez-en une couche mince sur les oignons.
- Étalez par-dessus une partie de la bourse-à-pasteur et versez-y un yaourt battu, en le répartissant bien, ainsi que de l'ail pressé. Salez légèrement.



- Coupez les courgettes en rondelles et recouvrez-en la bourse-à-pasteur.
- Continuez à monter des couches de pommes de terre, de bourse-à-pasteur et de courgettes avec le yaourt restant et la crème de soja. Salez peu, mais régulièrement.
- Terminez par une couche de pommes de terre, saupoudrez de gruyère râpé et mouillez de bouillon d'épluchures.

Mettez au four à 180°C pendant une demi-heure. Servez au sortir du four.

Le bouillon d'épluchures se prépare en faisant bouillir toutes les pelures d'oignons, parures de carottes et de navets, racines de poireau, feuilles extérieures de chou, restes de plantes sauvages, etc. Cela nécessite de laver soigneusement les légumes au préalable. On élimine évidemment toutes les parties abîmées. Il sert, une fois filtré, à cuire les céréales et les pâtes, à mouiller les sauces et les gratins, à préparer des soupes ou des bouillies, etc.

**Bon appétit !**

**Nous vous souhaitons un bel hiver.**

**Amicalement,**

**François Couplan**

Textes : François Couplan,  
Photos : François Couplan, France Breil,  
Mise en page : France Breil  
Relecture : France Breil, Lucie Benoit, F. Couplan  
Toute reproduction interdite sans autorisation

Si vous souhaitez vous inscrire à cette lettre d'information gratuite, allez sur notre site: [www.couplan.com](http://www.couplan.com)