

Quand la nature garnit notre assiette et nous soigne



La table de Sandrina Cirafici, mine d'informations et de délices

Les plantes sauvages comestibles... En voilà un sujet vaste qui n'est pas une mode nouvelle, mais bien une pratique ancestrale qui revient au goût du jour. Il faut toutefois faire attention, comme pour la cueillette des champignons, car certains végétaux sont toxiques. Pour en savoir plus, deux Chablaisiennes partagent avec nous leurs connaissances.

On marche dessus sans même s'en rendre compte. Pourtant elles sont là, juste sous nos pieds, elles poussent dans les jardins, les champs, les forêts. Les plantes et les fleurs qui croissent parfois comme de la mauvaise herbe ne sont finalement pas toujours de la mauvaise graine. Elles donnent du goût, mais apportent aussi des éléments indispensables à notre organisme. Cueillir et cuisiner des plantes sauvages c'est tout un art qui ne finit jamais de nous étonner. Ail des ours, pimprenelle, consoude, grand plantain, ortie, pâquerette, achillée millefeuille, chicorée sauvage, oseille commune, alliaire, dent de lion, trèfle des prés, stellaire intermédiaire, aspérule, ortie blanche... sont autant de variétés que nous

croisons régulièrement sans même penser à les cuisiner.

De l'observation à l'assiette

Corinne Bezençon, accompagnatrice en montagne et enseignante de Yoga, fait des plantes sauvages son fer de lance et sa passion est contagieuse. « De par mon premier métier, assistante en pharmacie, j'ai beaucoup étudié et travaillé les plantes. Des connaissances développées également lors de ma formation d'accompagnatrice. Ce domaine est vaste et j'en apprend tous les jours », explique-t-elle.

À travers son activité à « Souffle nature », Corinne Bezençon propose de découvrir, sentir,

cueillir et même cuisiner les plantes sauvages. Quatre variantes sont possibles. « Balade et initiation aux plantes » permet une première approche intéressante. Ceux qui souhaitent apprendre à les cuisiner sont invités à l'atelier « Cueillette et cuisine des plantes sauvages ». Finalement, elle organise également des week-ends en pleine nature : « Yoga - Ayurveda - Se nourrir et se soigner par les plantes » ou « Randonnée et cuisine sauvage avec nuit en cabane ». Le programme complet est indiqué sur le site internet de « Souffle nature ».

Une histoire sans fin

Pour Sandrina Cirafici, archéologue et conceptrice du Sentier du Sel, le monde des fleurs est lié à sa passion pour les balades en montagne. D'abord séduite par leur beauté et leur diversité, elle s'est passionnée pour leur étude. « Des univers multiples se sont ouverts à moi : historique, étymologique, anecdotique, médi-

nal, culinaire et olfactif », confie-t-elle. En tant que présidente de l'Association Cum Grano Salis, elle organise régulièrement des sorties qui abordent des thèmes divers, dont les plantes sauvages. Le programme de ses activités est à découvrir sur le site de l'association.

À l'occasion de la rédaction de cet article, la Bellerine a conçu un menu réalisé à base de plantes récoltées dans la région ; une table garnie, colorée et pleine de surprises tant visuelles que gustatives. Durant cette dégustation extraordinaire, elle nous a emmené dans un univers fantastique, historique et, surtout, captivant ! Elle partage également avec nous plusieurs recettes à découvrir sur le site internet du Point Chablais.

L'histoire débute à Bex

Sandrina Cirafici nous explique que, dans le Chablais vaudois, c'est la quête du sel qui a suscité l'engouement pour la quête des fleurs... « En effet, c'est pour ses compétences de botaniste que le célèbre savant bernois, Albert de Haller, a été nommé à la direction des mines et salines du Gouvernement d'Aigle en 1758. Il avait enseigné la botanique et, un jour, il avait découvert une source salée en Allemagne grâce à l'observation de plantes que l'on appelle « halophiles », c'est-à-dire qui aiment le sel. Toutefois, il ne réitéra pas l'exploit dans la région, les sources étant trop faiblement salées pour attirer les plantes halophiles et leur permettre de se développer. Cela ne l'empêcha pas de publier dix ans plus tard sa monumentale « Histoire des plantes indigènes de l'Helvétie ». Cette réalisation a pu se faire grâce à l'aide de Pierre Thomas, nommé forestier pour



Mousse à l'aspérule: recette goûtée et recommandée par le Point Chablais

le compte des Salines en 1761, et son fils Abraham chargés de récolter les plantes. L'ouvrage et les compétences des Thomas attirèrent l'attention des botanistes et des musées sur la Suisse, et sur notre région. »

La passion des plantes s'est transmise sur plusieurs générations dans la famille Thomas qui, vers 1810, emménage aux Dévens et y installe un commerce de plantes tirées du jardin botanique aménagé autour de sa maison. « Plus de 2506 espèces et variétés de plantes étaient vendues. En 1891, le jardin botanique « La Thomsia » est créé à Pont-de-Nant en l'honneur des Thomas. »

Bon pour la santé

Outre le plaisir de l'assiette, les plantes peuvent remplacer les médicaments dans de nombreux cas. Leurs vertus santé ne sont plus à prouver et leurs utilisations à des fins médicinales ne datent pas d'hier. « Je me soigne par les plantes lorsque c'est possible », confie Corinne Bezençon avant d'ajouter : « Fais de ta

nourriture ton médicament. Les animaux savent quoi chercher. Par exemple, l'ail des ours est un bon vermifuge ; les renards en consomment lorsqu'ils ont des vers. L'histoire dit aussi que les ours viennent en manger à la sortie de l'hibernation pour se nettoyer. Les possibilités sont vastes. Un autre exemple : le saule et la reine-des-prés font d'excellentes aspirines végétales. »

Corinne Bezençon attire notre attention sur une autre espèce végétale importante. « L'ortie. Elle pique, mais il y a du bon à se faire piquer car ça active la circulation sanguine. À l'époque, les bains d'orties servaient à traiter l'arthrose et le rhumatisme. L'ortie est aussi très rassasiante et riche en vitamine a, b, c, e, en fer, magnésium et potassium et contient 40% de plus de protéine que le soja, un bon point pour les végétariens ! En plus d'être excellente pour nettoyer notre organisme, elle est très utile dans les potagers : le purin d'ortie donne de la vigueur aux plantes, notamment aux tomates. » Une autre espèce qu'affectionne l'accompagnatrice en

montagne : l'achillée millefeuille. « C'est l'une des plantes de la femme. Elle stimule le flux sanguin dans la région pelvienne et est utile contre les règles douloureuses. Elle est anti-inflammatoire, antispasmodique et bonne pour la digestion : associée au basilic ou à l'anis elle calme les douleurs d'estomac. On l'appelle l'herbe aux charpentiers car elle a un pouvoir cicatrisant et, employée en externe, elle stoppe les saignements. »

« Contre chaque maladie, il y a une plante qui pousse », explique Sandrina Cirafici en citant le célèbre abbé Kneipp. Un point très intéressant : les vertus médicinales des plantes sont souvent transmises à travers leur étymologie. « Le tussilage, du latin « tussis » qui veut dire « la toux » et « agere » qui se traduit par « chasser ». Il s'utilise en fumigation. Un autre exemple : le solidage dont le nom vient également du latin « solidare » qui signifie « consolider » et dont on peut appliquer les feuilles hachées sur les plaies ou sur les gencives inflammées. Notons aussi des références mythologiques comme l'achillée, dont le nom vient du héros grec Achille qui utilisait les vertus médicinales de cette plante pour soigner les guerriers grecs blessés lors de la guerre de Troie », ajoute-t-elle.

Les dangers à éviter

Cueillir des plantes sauvages n'est pas sans danger. Des intoxications sont possibles. Il faut donc bien s'informer préalablement et ne pas hésiter à faire vérifier ses récoltes avant de les consommer. « Je me tiens volontiers à disposition pour cela », précise Corinne Bezençon. Les erreurs peuvent être courantes. Ainsi, l'ail des ours risque de se confondre avec le muguet ou le colchique qui eux sont toxiques. « Il faut ingérer uniquement les plantes que l'on a identifiées avec certitude en comparant les fleurs et les feuilles aux illustrations d'ouvrages spécialisés en la matière », conseille Sandrina Cirafici.

Il est aussi bon de préciser que les cueillettes doivent se faire dans les endroits non pollués. Il faut donc éviter les bords de route, les surfaces fertilisées ou pulvérisées ou les chemins fréquentés par les chiens ou les renards car leurs souillures peuvent provoquer de graves maladies. Tout comme les plantes récoltées dans des zones humides ; ces dernières doivent être cuites avant de les consommer. Finalement, comme pour les champignons, il ne faut pas retirer toute la plante, mais en laisser une partie afin d'assurer sa perpétuation. D'ailleurs, concernant la cueillette, il est préférable d'y aller feuille par feuille afin d'éviter de récolter les éventuelles plantes toxiques qui se trouvent à proximité.

Fausse croyance

Pour conclure ce sujet passionnant, remettons les pendules à l'heure concernant l'un des symboles de notre pays : l'edelweiss. L'edelweiss ou pied-de-lion, étoile d'argent ou encore étoile des glaciers est un véritable emblème national présent, entre autres, sur les pièces de 5 francs. « En réalité, cette plante protégée est d'origine asiatique (Himalaya, Altaï, Sibérie, Japon, Chine et Plateau tibétain), et aurait migré dans les Alpes après les glaciations quaternaires ! », nous apprend Sandrina Cirafici.

Texte et photo: Z. Gallarotti

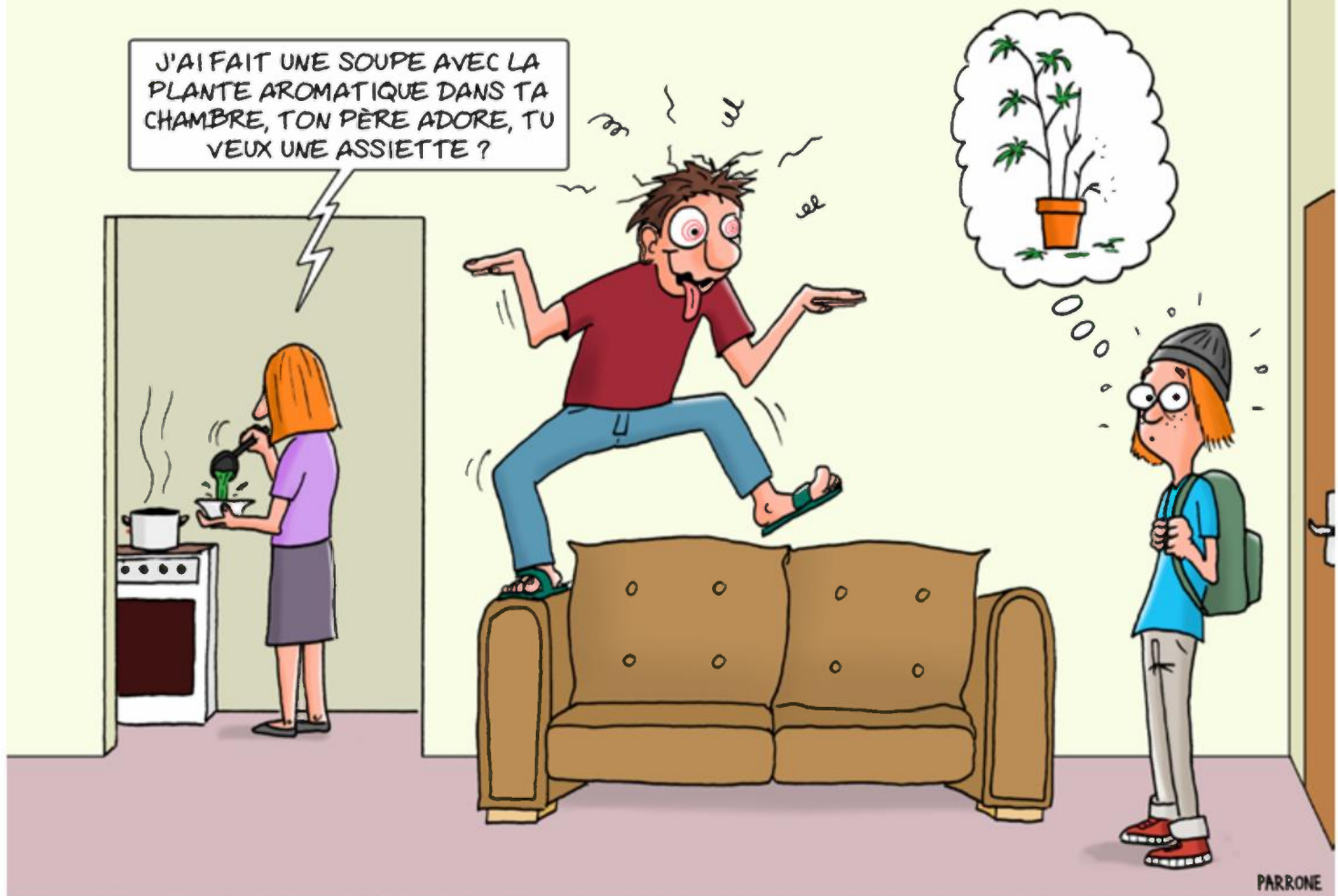
Informations

Corinne Bezençon
079 507 18 34
corinnebezencon@gmail.com
www.soufflenature.ch/plantes-sauvages-comestibles

Sandrina Cirafici
024 463 44 26
Association Cum Grano Salis
info@sentierdusel.ch
www.cumgranosalis.ch

Recettes de Sandrina Cirafici
www.pointchablais.ch

CUISINE ET PLANTES



Abonnez-vous au Point Chablais

Toute l'information de votre région d'Aigle, Bex et environs

**12 numéros
du «Point Chablais»
pour Fr.59.90**

Frais d'envoi compris (Fr.14.30)

Nom: Prénom:

Adresse:

Case Postale: NPA: Localité:

Téléphone:

À envoyer au «Point Chablais», Zoé Gallarotti, Rte du Grand-St-Bernard 16, 1880 BEX



Retrouvez-nous sur Facebook et Twitter

