

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 33 (2003)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Gastronomie : la cuisine des plantes et des fleurs

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



■ Adepte de la cuisine sauvage, Joël Quentin, chef du restaurant Peppino à Villars (VD), propose des recettes tirées de la nature. Son marché, il le fait dans les pâturages entourant la station. Nous l'avons accompagné un jour de cueillette.



Photos Xavier Lecoultré

# La cuisine des plantes et des fleurs

Entre Ollon et Villars, la nature se montre généreuse. De vastes pâturages fournissent à Joël Quentin toutes les plantes et les fleurs qui lui permettent d'élaborer des recettes originales. «Attention, certaines plantes peuvent être toxiques, voire mortelles, avertit Joël Quentin. Il ne faut pas confondre les feuilles de l'ail des ours avec celles du muguet, sous peine d'intoxication.»

Depuis le sentier qui borde un talus verdoyant, le chef observe la flore qui s'étale devant lui. Au milieu d'un parterre d'ail des ours, il déniche des grappes de pimprenelle au goût de concombre, de la berce aphrodisiaque et du mélilot à la saveur vanillée. L'œil perçant, la narine frémissante, il avance dans le pâturage en effectuant sa cueillette quotidienne. «Souvent, j'emmène les membres de ma brigade. Pour nous, qui sommes confinés

la plupart du temps au fond d'une cuisine, c'est un bol d'air bienvenu.» On ne s'improvise pas cuisinier de la nature et il vaut mieux s'entourer de botanistes confirmés si l'on ne tient pas à empoisonner ses hôtes. La passion de Joël Quentin s'est révélée à la suite d'une rencontre avec François Couplan, célèbre botaniste français. «Je l'ai connu il y a cinq ans, lors d'un passage à Villars, où il donnait une conférence, explique Joël Quentin. Nous avons tout de suite sympathisé et depuis, il me rend visite régulièrement.»

Pour parfaire ses connaissances en botanique, le chef se plonge dans la trentaine de bouquins qui traitent du sujet. Ce qui était à l'origine une curiosité de cuisinier s'est transformé en véritable passion au fil des ans. «En montagne, on est certain de trouver des plantes naturelles, qui n'ont subi aucun traite-

ment, dit-il. Elles représentent la base d'une nourriture saine, goûteuse et parfumée.»

La propriétaire des pâturages nous rejoint. Elle connaît bien Joël Quentin, depuis le temps qu'il fait la cueillette dans la région. «Je le laisse agir. De toute manière on n'utilise pas ces plantes. Elles doivent être comestibles, puisque je fais brouter mes vaches et mes ânes dans ces pâturages. Et mes bêtes sont en excellente santé...»

## Passons à table!

Nous avons pris place au restaurant. En guise d'apéritif, on nous propose un vin de sureau. Servi frais, c'est doux, parfumé, agréable au palais. «Attention, cela se laisse boire comme du sirop!» En entrée, le chef nous présente les poupetons de jambon de monta-

minutes pour habituer son palais à ces saveurs insolites. Mais cela change de l'éternelle salade verte et ses carottes râpées, arrosées de sauce industrielle.

Pour le plat de résistance, Joël Quentin propose un carré d'agneau à l'ail des ours, accompagné de blinis de pommes de terre à la berce. Des parfums inconnus chatouillent nos narines en éveil. Le goût est subtil. L'ail des ours se marie parfaitement à la viande et les saveurs d'agrumes de la berce flattent les papilles.

C'est au dessert que nous découvrons la bonne surprise du jour. Trônant sur la salade de fraises à la menthe d'alpage, une boule de glace au géranium paraîtrait incongrue si sa saveur n'était aussi délicate. «Naturellement, précise le chef, il s'agit de géranium sauvage, cueilli dans les prés et les sous-bois, pas de la fleur qui trône aux balcons...»

## Cuisine ancestrale

Plusieurs chefs remettent au goût du jour une cuisine qui remonte à la nuit des temps. Au Moyen Âge, nos ancêtres consommaient déjà les plantes et les fleurs que nous retrouvons aujourd'hui dans nos assiettes. Ils en connaissaient les vertus curatives et les goûts subtils.

C'est le Savoyard Marc Veyrat qui a lancé la mode de la cuisine sauvage, il y a une vingtaine d'années. Champion du marketing bien conçu, ce montagnard recyclé dans la haute gastronomie a fait l'objet de nombreux ouvrages et d'innombrables émissions de télévision.

Plus près de chez nous, Judith Baumann a rapidement acquis une réputation enviable en proposant, dans la Pinte des Mossettes, juste au-dessus du monastère de la Valsainte, dans le canton de Fribourg, quelques recettes aux saveurs naturelles. Chaque plat est une découverte surprenante, où les poissons, les crustacés et les volailles se marient à des plantes ou des fleurs qui les subliment.

Autre magicien de cette nouvelle cuisine au goût sauvage, Dominique Ruffieux a établi ses quartiers à Champ-Pittet, entre Yverdon et Yvonnand. Le sentier qui mène du parking au restaurant permet au futur consommateur de découvrir, en traversant un jardin extraordinaire, les plantes qu'il mangera à table. Entre les étangs à grenouilles et les roselières de la Grande-Carîcaie, il vaut la peine de faire une escale gourmande dans cet établissement étonnant. La cuisine aux plantes et aux fleurs peut paraître surprenante. Mais si vous avez la possibilité d'y goûter un jour, vous serez certainement séduits, comme tant d'autres gourmets curieux, par ces nouvelles saveurs qui se déclinent à l'infini.

Jean-Robert Probst

## Cours avec Joël Quentin

### Offre spéciale pour les lecteurs de Générations

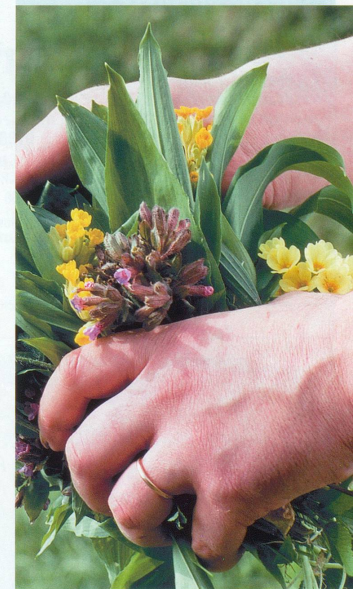
Le chef de Villars vous invite à passer une journée en sa compagnie. Au programme: cueillette des plantes sauvages et confection d'un menu.

**Inclus:** café de bienvenue, un jour d'information et de pratique, un jour de détente, un pique-nique, un dîner, une nuit en chambre double, un buffet petit-déjeuner (utilisation de la piscine, sauna et sanarium).

**Date:** 6 et 7 septembre 2003. Prix forfaitaire: Fr. 150.-, par personne.

**Inscriptions:** Eurotel Victoria, 1884 Villars/s Ollon, tél. 024 495 31 31.

**Attention: places limitées!**



Découvrez trois recettes en page 53