

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 13

**Artikel:** Les plantes sauvages : toute une cuisine  
**Autor:** Rein, Frédéric  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-832096>

### **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:** 19.02.2026

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



# Les plantes sauvages, toute une cuisine

François Couplan égraine ses conseils comme d'autres effeuillent les marguerites. Cet ethnobotaniste enseigne comment trouver, cueillir et cuisiner ces dons de la nature.

Une symphonie florale résonne à chaque pas. Le violet clinquant des raiponces le dispute au jaune orangé des pétales de l'arnica. Un doux rêve? Non, une simple balade en altitude. Ici, sur les hauteurs de Saint-Luc, en Valais, à 1600 mètres, on voit le monde d'un peu plus haut. Un recul nécessaire pour apprécier la nature qui nous entoure... C'est dans ce décor alpin grandiose du val d'Anniviers que François Couplan, ethnobotaniste de renommée internationale, initie durant une semaine une vingtaine de personnes à reconnaissance et à la cuisine des plantes sauvages de montagne.

Lorsqu'il anime ce stage, le scientifique, toujours coiffé d'un chapeau, égraine ses conseils et ses connaissances comme d'autres effeuillent des marguerites. «A chaque fois que l'on monte de 100 mètres, on réalise l'équivalent de 100 kilomètres de latitude vers le nord. Ainsi, la végétation que l'on trouve en ce lieu est similaire à celle qui pousse en Finlande!» précise-t-il, lors de l'introduction en plein air qu'il donne avec sa compagne Françoise Marmy, également spécialiste des plantes.

Tous boivent religieusement les paroles du pape des plantes sauvages, les retranscrivent dans leur calepin. Depuis quelques années, «l'Indien des montagnes qui broute l'herbe des moutons», comme il l'entendait à ses débuts, a su transformer ce pâturage d'incompréhensions en capital de crédibilité. Ce Français, installé en Suisse, qui a d'ailleurs enseigné l'art des plantes sauvages à plusieurs grands chefs de l'Hexagone, dont Marc Veyrat, est devenu une

François Couplan rappelle qu'il faut être prudent et ne pas confondre des plantes comestibles avec leur sosie toxique comme c'est le cas pour le vératre, un faux-ami de la gentiane.



icône. «Mes propositions sont entendues par de plus en plus de gens. Mais c'est assez logique. Quand on a tout, on cherche à revenir à l'essentiel. Lorsque l'on arrive à être conscient que l'on a besoin de très peu de chose, et que le reste est superflu, on se prend moins la tête! Et c'est peut-être ce qui nous évitera de basculer dans l'autodestruction...», assène-t-il, pour expliquer le succès de ses stages, tantôt culinaires, tantôt de survie.

Car dompter les végétaux sauvages ne s'improvise pas... «Parfois, une plante comestible ne se différencie de son sosie toxique que par une feuille implantée de manière différente sur sa tige, comme c'est le cas pour le vératre, faux-ami

de la grande gentiane, dont on prépare des liqueurs. Il convient donc d'être prudent, mais surtout d'avoir les connaissances nécessaires. L'approche sensorielle est capitale: l'observation fine, le toucher, l'odorat et le goût», prévient l'ethnobotaniste, auteur de nombreux ouvrages, dont *Reconnaître facilement les plantes*.

## Un kaléidoscope de couleurs

Cet apprentissage se fait au gré des rencontres végétales qui jalonnent les petits chemins empruntés par le groupe, dont les profils sont très variés. «Il ne faut pas être un sportif accompli pour prendre part aux stages, d'autant que l'on fait régulièrement des pauses pour observer les plantes. Il

## Déguster la nature les canapés d'orties

Mélanger dans un bol du beurre crémeux, de l'huile d'olive, du jus de citron, de l'ail pressé et du sel.

Hacher finement des pointes d'orties crues, et les incorporer au mélange.

Griller légèrement de très fines tranches de pain.

Tartinier avec la préparation aux orties.

## Apéritif de lierre terrestre

Verser dans un grand faitout 1 litre de vin blanc, 1 litre de jus de pommes, 0,5 litre d'eau, 100 grammes de sucre et un saladier de lierre terrestre (tiges et feuilles) grossièrement haché.

Mixer le tout et laisser reposer une heure au frais.

Filter, puis ajouter 0,75 litre d'eau gazeuse.



Une fois préparées, les plantes peuvent être servies de manière différente. On peut même faire des tartines ou des canapés avec certaines.

Toute l'actualité de François Couplan, ainsi que les stages (d'une journée, d'un week-end ou d'une semaine), en Suisse comme à l'étranger, à découvrir sur [www.couplan.com](http://www.couplan.com)

suffit juste d'apprécier les balades dans la nature», rassure François Couplan. Ainsi, le groupe s'étiole parfois, mais finit toujours par se reformer.

Après les fleurs qui offrent des kaléidoscopes de couleurs, place à d'autres plantes alpines, plus ternes, qui s'emmitouflent dans un manteau velu pour faire face au froid des neiges éternelles situées non loin d'elles. L'odeur du trèfle alpin se cristallise dans ce paysage homérique. De temps en temps, certains courbent l'échine pour sentir la subtile fragrance chocolatée du délicat *orchis vanille*.

## De la nature à la cuisine

Le côté idyllique de cette balade ferait presque oublier son but

avoué: faire son marché au stand de Dame Nature! Quelques heures plus tard, une fois de retour dans la cuisine du chalet, tous s'affairent à éplucher, couper ou équeuter les végétaux qui serviront, comme chaque fois, à la confection du repas du soir. De quoi satisfaire la fantaisie de François Couplan et d'un cuisinier français venu se former.

Puis vient l'heure de la dégustation... La salade croquante de laitue vivace, avec son goût subtil proche de la noisette et ses vertus sédatives, ouvre le bal. S'en suivent la soupe d'oseille alpestre, les pousses de raiponce au naturel, la quiche de pétioles de rumex alpin, le blanc-manger des alpages (composé de mélilot, d'achillée

*erba-rotta* et de serpolet citronné), et finalement la gelée de lichen d'Islande au citron. «Ce sont des plats volontairement simples afin de permettre aux plantes de s'exprimer en bouche!» affirme François Couplan.

L'assemblée est séduite par cette cuisine parsemée de philosophie. Elle en redemande, tout en s'ébahissant devant la saveur de ce lichen d'Islande, qui se retrouve écriqué dans une verrine, plus proche des abysses stomacales que des grands espaces alpins auquel il est habitué! «Une fois dans l'eau, cette plante se transforme en véritable gélifiant», souligne le connaisseur. Preuve que le bonheur, qui est dans le pré, se retrouve aussi facilement dans l'assiette... **Frédéric Rein**