



Plantes sauvages à déguster

Dans le village de Brantes, d'avril à octobre, Jacqueline et Odile accueillent des hôtes et les emmènent en balades gourmandes.



EN SAVOIR PLUS

- ▶ Depuis Vaison-la-Romaine, aller à Entrechaux, puis suivre la direction Buis-les-Baronnies. Tourner sur la D40 vers la vallée du Toulourenc, après 15 km se trouve Brantes.
- ▶ A consulter: www.lesaventurieresdugout.org. Sur YouTube: <http://www.youtube.com/watch?v=n3qGQ5Ta4ws>
- ▶ A lire: *Le Régal végétal et Cuisine sauvage de*

Face aux pentes nord du mont Ventoux, dans le Vaucluse, sont massées les maisons du village de Brantes. Dans l'une d'elles, deux aventurières du goût réservent le meilleur accueil aux participants de leurs ateliers. Jacqueline est née ici et connaît chacune des plantes sauvages qui poussent alentour. Sa grand-mère lui a transmis son savoir: les espèces et variétés médicinales, comestibles ou toxiques, puis elle a affiné ses connaissances dans les livres. Odile est arrivée plus tard à Brantes, pour y cultiver son amour des aliments sains dans une imagination culinaire inépuisable.

Paniers sous le bras et petit Opinel à la main, Jacqueline entraîne ses visiteurs arpenter les ruelles et sentiers du village. Elle a l'œil pour dénicher, entre les pierres et sur les bas-côtés, des picrides, que les anciens appelaient «salades au bâton» car leur tige sèche l'hiver. Courbée, elle montre comment cueillir les feuilles les plus tendres, celles du haut, de cette douce salade sauvage que l'on croyait être juste une mauvaise herbe. Jacqueline pointe une euphorbe characias toxique. Plus loin, du fenouil sauvage, très parfumé, idéal pour un court-bouillon; de la sariette, aussi appelée «poivre d'âne», qui aide à digérer les légumes secs. La pimprenelle a un petit

goût de concombre, et la patience violon s'ajoute dans une soupe ou un gratin.

A Brantes, une cinquantaine de plantes sont comestibles. Sur quelques mètres carrés, Jacqueline présente une dizaine de variétés. Une laitue scariote, du plantain, de la mauve... Le silène enflé a un goût de petit pois. Qui veut goûter? Une participante met une feuille en bouche et confie que toute seule elle n'aurait jamais osé cueillir des plantes sauvages pour les manger.

Retour à la maison, les paniers sont remplis de feuilles tendres et de fleurs. Odile s'affaire déjà en cuisine. Chaque convive enfile un tablier et suit les instructions du chef. Autour d'un plan de travail central, se prépare un repas végétarien et coloré: délice de chèvre à l'ortie, polenta au feuilles de mauve et ail sauvage, mesclun de salades sauvages et feuilles de tilleul, tarte aux fleurs de sureau...

Odile sait doser les plantes sauvages, les associer entre elles et à d'autres aliments pour équilibrer les goûts. Ces végétaux qui poussent librement sont très riches en nutriments, oligoéléments et vitamines. L'ortie est, elle, pleine de protéines. A table, on est vite rassasiés par ces plantes goûteuses, gourmandes et gratuites, qu'il serait dommage d'oublier. ■