



la leçon DE PIANO

Textes Sophie Extier
Photos Laurent Cousin, Yannick Perrin

©L.C.

La magie des plantes

Un brin de fraîcheur dans nos assiettes

Longtemps considérées comme de simples condiments, les plantes retrouvent aujourd'hui leurs lettres de noblesse en cuisine, notamment grâce au génie de chefs étoilés comme Marc Veyrat, instigateur de la botanique sauvage comestible.



L'incroyable diversité de plantes sauvages présentes dans la nature offrent une multitude de saveurs et de bienfaits permettant d'allier cuisine et santé.

« Je cuisine avec des plantes sauvages que je ramasse dans les champs, dans les sous-bois, dans les forêts... Quand

vous avez fait deux heures de cueillette, ça donne de l'inspiration. » Marc Veyrat, l'incontournable chef au chapeau, remet ainsi

au goût du jour les herbes sauvages de son enfance. Elles sont le reflet de la biodiversité botanique de Manigod et des Aravis. Il faut ima-



Marc Veyrat et le botaniste Christopher Aguetand en pleine cueillette dans les Aravis. Les plantes sauvages seront sublimes à travers les créations du chef en cuisine.

giner qu'autrefois, en montagne, bien avant l'essor de l'industrie agroalimentaire, les premières pousses du printemps remplaçaient les légumes verts dont les paysans avaient été privés pendant les longs mois d'hiver. Les plantes sauvages étaient donc cuisinées comme des légumes, apportant les vitamines et les sels minéraux. En soupes ou en salades, on cuisinait les feuilles, les fleurs mais aussi les tiges et les racines afin de bénéficier de toutes les saveurs et de toutes les textures généreusement offertes par la terre.

Si cette cuisine en harmonie totale avec la nature et le rythme des saisons semble aujourd'hui peu

compatible avec une vie citadine, les plantes et herbes aromatiques sont désormais disponibles partout ; et il serait dommage de se priver de leurs nombreuses qualités gustatives et nutritionnelles.

AVEC TOUS LES PLATS

Douces ou fortes, fraîches, amères, poivrées ou balsamiques, elles s'accordent avec tous les plats. Il en existe une multitude et même les plus classiques, comme le persil, la menthe, le basilic, le thym ou encore la ciboulette, recèlent des trésors de goûts et de propriétés pour la santé. Le persil, par exemple, entre dans la com-

position de nombreux mets. Il est par ailleurs un concentré de vitamine C.

Le basilic, qui relève à merveille tous les plats méditerranéens, est également réputé pour faciliter la digestion et réduire les problèmes d'insomnie. La ciboulette, quant à elle, offre des usages thérapeutiques proches de ceux de l'ail (anti-cholestérol et stimulant circulatoire), mais elle est mieux tolérée par les estomacs sensibles.

L'été étant la saison idéale pour bénéficier de leur fraîcheur et de leur grande source d'énergie, ne serait-il pas temps de se laisser envouter par la magie des plantes ? ■ **Sophie Extier**