Plantes comestibles et empirisme

Françoise HOFFER-MASSARD

Hoffer-Massard F. (2009) Plantes comestibles et empirisme. *Bulletin du Cercle vaudois de botanique 38*: 93-96.

La connaissance des végétaux comestibles résulte d'un art empirique lié à une très longue tradition. Des botanistes comme Couplan (1983) ont cherché à rassembler ces savoirs concrets et traditionnels. Actuellement, surtout dans les pays émergents, de nombreuses personnes complètent leur ordinaire en cuisinant des plantes sauvages. C'est le cas dans la région de Vientiane au Laos. Comment l'homme a-t-il réussi à différencier les plantes alimentaires de celles qui sont toxiques ? Il a bien fallu les goûter pour décider lesquelles sont comestibles.

Monsieur Vilat Xamountry (V.X.), jardinier au Service des Parcs et Promenades de Lausanne, a la réputation, auprès de ses collègues, de goûter et de manger toutes sortes de plantes de façon régulière. Julien Magnollay, journaliste, ayant eu vent de cette histoire, a tenu à rédiger un article sur le personnage pour le journal 24 Heures. Pour cela, il a eu un entretien le 16 octobre 2007 avec le jardinier, auquel j'ai eu la chance d'assister. M. Xamountry s'exprime de façon très approximative en français et il n'est pas possible de retranscrire ses paroles. En revanche ses idées sont claires et nous avons passé un excellent moment. Comme il ne connaît pas les noms des plantes, nous l'avons suivi sur le terrain au parc Mon-Repos et ses alentours. Né en 1964, Monsieur Xamountry a vécu les quinze premières années de sa vie dans une zone rurale de la région de Vientiane au Laos. L'aliment de base y est le riz gluant, variété qui s'agglutine après une cuisson à la vapeur. On le mange avec des légumes cultivés ou avec des plantes sauvages prélevées dans la nature. Par la suite, notre homme est parti en Thaïlande où il a vécu neuf ans, avant de venir en Suisse. Profondément imprégné des traditions de ces deux pays d'Asie, notre jardinier n'a rien renié. Par exemple, l'art de la sculpture sur bois est bien présent au Laos, notamment pour décorer les pagodes. En dehors de ses heures de travail, M. Xamountry pratique la statuaire sur bois, comme en témoignent ses œuvres visibles au parc Mon-Repos, notamment un grand hibou achevé en décembre 2008 (figure 1).

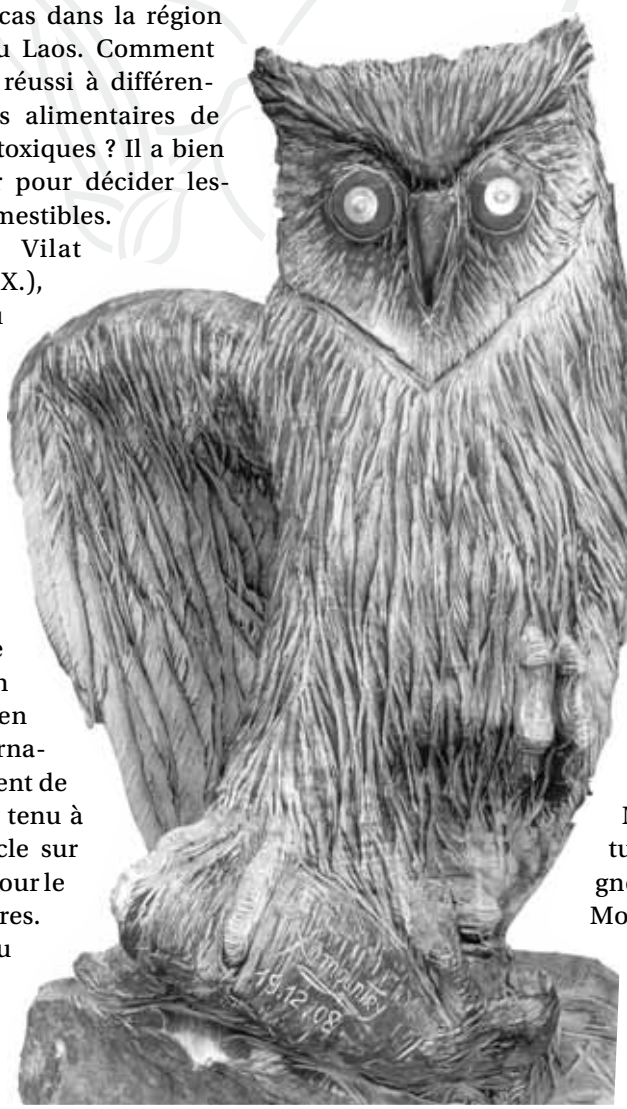

Figure 1. Hibou sculpté en bois

Ayant acquis une connaissance empirique de la flore du Laos, puis de celle de la Thaïlande, M. Xamountry s'est mis à explorer les plantes de Suisse en les comparant avec celles d'Asie. Il les observe, fait des analogies, hume, tâte et goûte tout ce qu'il peut avec circonspection, avant d'avaler ou de recracher. Il utilise une série de critères qui lui sont propres, entre autres morphologiques, puis il décide de son propre chef ce qu'il peut consommer. Les lianes, très prisées dans son pays d'origine, sont malheureusement peu représentées en Suisse. Il considère les plantes amères comme toxiques ou médicinales. L'observation des animaux qui ont une longue expérience des plantes lui apprend beaucoup. Il regarde les oiseaux et goûte les mêmes fruits qu'eux. Les vaches lui servent de maîtres parce qu'elles savent très bien ce qu'elles peuvent brouter.

Nous accompagnons M. Xamountry sur le terrain pour découvrir les plantes qu'il a choisies de manger et nous profitons de l'interroger sur plusieurs autres végétaux. Les espèces goûtées peuvent surprendre. Nous sommes tout d'abord frappés par l'extrême circonspection du jardinier face à ce qui est nouveau. Il commence par regarder, tâter, humer puis entamer délicatement avec ses dents afin de découvrir le goût. Souvent il hésite avant de recracher ou de manger un petit peu.

Nous présentons une série de plantes observées avec M. Xamountry un jour d'automne dans le parc Mon-Repos et ses alentours. A titre indicatif, une comparaison a été faite avec les ouvrages suivants: «Le régal végétal» (Couplan 1983), le «Guide des plantes médicinales» (Schauenberg et Paris 1969), «La grande flore en couleurs» (Bonnier 1990) et «Plantes médicinales du monde» (Boullard 2001).

Quelques plantes consommées ou goûtées par Monsieur Xamountry:

***Bryonia doica* – Bryone**

L'odeur de la bryone est semblable à celle d'une plante consommée dans le sud-est asiatique, donc intéressante. V.X. cuit toujours les jeunes pousses avant de les apprêter en salade ou en légume. Il dit aussi consommer les jeunes fruits, mais toujours cuits.

Couplan (1983): «On rapporte que les jeunes pousses (...) ont été consommées après cuisson à l'eau, mais leur odeur est fétide et leur goût plutôt âcre. Les fruits sont très toxiques et peuvent provoquer des troubles digestifs et nerveux aboutissant parfois à la mort: 40 baies suffisent pour tuer un adulte et 15 pour un enfant.»

***Celtis australis* – Micocoulier**

V.X. n'apprécie pas les fruits, petites drupes sucrées à gros noyau.

Couplan (1983): «Ses fruits sont mangés crus depuis l'Antiquité dans la région méditerranéenne et aux Indes. Leur couleur varie du jaunâtre au brun foncé. Ils sont sucrés mais insipides.»

***Clematis vitalba* – Clématite**

V.X. est très friand de clématites. Il invite ses copains laotiens de Zurich pour s'approvisionner à Lausanne! Il blanchit les pousses à l'eau chaude qui «devient noire» et il jette l'eau. Il les découpe en petits morceaux pour les apprêter en salade. Il ne mange jamais les pousses crues, car elles sont laxatives.

Couplan (1983): «Les *jeunes pousses* sont comestibles après cuisson à l'eau, qui élimine leur âcreté. (...) En Asie orientale, on mange celles de plusieurs espèces dont une variété (var. *mandschurica*) de notre *C. recta*. La clématite est diurétique, diaphorétique, stimulante.»

Bonnier (1990): «Dans certaines contrées, on fait quelquefois confire les jeunes pousses dans du vinaigre, comme condiment.»

Boullard (2001): «(...) la partie aérienne de ce végétal est manifestement analgésique, dépurative, diurétique et un purgatif puissant (exigeant un contrôle médical).»

***Cornus mas* – Cornouiller mâle**

V.X connaît bien les fruits et il les apprécie.

Couplan (1983): «Les cornouilles, fruit du cornouiller mâle, ont à maturité une couleur rouge et la taille et la forme d'une grosse olive. Lorsqu'elles sont rouge vif et fermes, leur saveur est acide, quoiqu'aromatique et agréable: elles rappellent une peu les groseilles. Mais quand elles sont devenues rouge sombre et molles, les cornouilles sont absolument exquises crues: leur pulpe est sucrée, acidulée et très parfumée (rappelant alors la cerise). On en faisait souvent des confitures et des tartes.»

***Crataegus monogyna* – Aubépine**

V.X. se méfie des «poires à bon Dieu», il les a goûtées et trouvées sans intérêt.

Couplan 1983: «Les fruits de nos espèces indigènes sont comestibles, mais les aubépines les plus fréquentes dans nos régions ne produisent que de petits fruits, rarement bons crus.»

Fagus sylvatica **– Hêtre**
V.X. mange les faînes, mais il raconte que la première fois leur goût était désagréable: il les avait goûtées avec leur cupule sans les décortiquer!

Couplan (1983): «Les jeunes feuilles encore tendres, ont été consommées crues ou cuites en Europe et en Amérique du Nord. Leur goût est très agréable.

Mais ce sont surtout les graines, ou faînes, que l'on a utilisé. Outre une proportion appréciable de protéines, elles contiennent plus de 20% d'une huile comestible d'excellente qualité. (...)

Mais le péricarpe renferme aussi une substance légèrement toxique, la fagine. L'absorption de grandes quantités de faînes pourrait causer des troubles du foie, des reins et de l'appareil respiratoire. L'huile extraite des graines est cependant exempte de toute toxicité, et une consommation modérée de cette dernière ne présente aucun danger.»

Ligustrum vulgare **– Troène**
V.X. raconte avoir goûté les fruits qu'il a trouvés mauvais.

Schauenberg & Paris (1969): «Les baies noires, toxiques, produisent une entérite drastique, avec crampes et vomissements. Elles contiennent un poison capillaire qui irrite également la peau.

Actuellement, on a renoncé à l'employer en médecine, à cause de sa toxicité.»

Polygonum persicaria **– Renouée persicaire**
V.X. rejette la renouée persicaire parce qu'elle n'a pas le goût poivré des espèces qu'il connaît dans le sud-est asiatique. Il semble craindre sa toxicité.

Couplan (1983): «On a consommé en Asie ou en Europe les feuilles des espèces suivantes: *P. alpinum* –Sud, Centre et Est de l'Europe– *amphibium*, *aviculare* (on en aurait également fait du thé), *lapathifolium* (dont *P. scabrum*), *minus*, *persicaria* (Persicaire) et *salicifolium* – Europe méridionale.

Certaines renouées, tels le *P. hydropiper* (poivre d'eau) et le *P. persicaria* renferment une huile essentielle âcre qui leur donne une saveur brûlante: leurs feuilles peuvent –avec modération– servir de condiment.»

Portulaca oleracea **– Pourpier**
V.X. connaît et consomme le pourpier, espèce cosmopolite. Nous n'avons pas pensé à lui demander s'il le consommait déjà en Asie.

Couplan (1983): «Utilisé depuis plus de deux mille ans en Inde et en Perse, le pourpier est cultivé et consommé en Asie, en Europe et en Amérique du Sud. Il n'a atteint l'Europe que vers le XVIe siècle.

Tiges et feuilles sont charnues et légèrement acides. On peut les manger crues, mais il est préférable de les mélanger avec d'autres plantes en raison de leur texture mucilagineuse, qui d'ailleurs les rend propres à épaissir les soupes.»

Robinier pseudoacacia **– Robinier**
Suite à une chute en roller, V.X. s'était écorché les bras. Pour se soigner, il a vigoureusement écrasé des feuilles de robinier et les a appliquées sur ses plaies parce qu'elles «bloquent». Cela signifie peut-être qu'elles diminuent les saignements par une certaine astringence. Ses plaies ont bien guéri. Il a choisi ce traitement par analogie avec une plante utilisée dans son pays d'origine.

Couplan (1983): «On a mangé les jeunes gousses tendres après cuisson.

Torréfiées, les graines ont servi de succédané du café et les Indiens d'Amérique les consommaient bouillies. (...)

On signale d'ailleurs que – à part les fleurs – toutes les parties de l'acacia sont toxiques à l'état cru.»

Boullard (2001): «Les fleurs du robinier (...) ont été employées pour leurs vertus astringentes, calmantes, cholagogues, émollientes et toniques. Leur pouvoir antispasmodique paraît lié à leur richesse en robinine. En Pologne, on fait appel à elles pour remédier à l'hyperacidité gastrique, cependant que leur pouvoir diurétique serait réel.

L'infusion de feuilles est réputée cholagogue.»

Rosa **sp. – Eglantier**
De nombreux arbustes vendus comme indigènes ont été introduits au parc Mon-Repos. V.X. teste sous nos yeux les gratte-culs d'un églantier planté. Ces cynorrhodons, recouverts de longs poils avec des sépales persistants, sont acidulés. Il ne les trouve pas très bons et les rejette. Il faut toutefois noter qu'il n'y avait pas encore eu de gelées cet automne.

Couplan (1983): «Après que les premières gelées aient ramollis leur pulpe, les cynorrhodons («fruits des rosiers sauvages») possèdent un goût délicieux, fruité et acidulé. De plus, on les trouve en quantité et ils persistent souvent tout l'hiver, mais les poils raides et irritants qui entourent les «graines» (...) sont très désagréables.»

Symphoricarpos albus **– Symphorine**
V.X. teste un fruit de symphorine avec précaution. De ses dents, il entame la petite sphère blanche, puis il goûte avec la pointe de la langue. Il connaît le goût et annonce que c'est plutôt sucré. Il reste très perplexe, dit ne pas être sûr si la plante est comestible… et recrache. Nous lui signalons la toxicité des fruits (Lauber et Wagner 2007).

Urtica dioica **– Ortie**
V.X. sait que plusieurs de ses collègues mangent les orties, mais il n'ose pas les goûter parce qu'elles piquent. Il ne tient pas du tout à les expérimenter.

Couplan (1983): «Les jeunes pousses et les feuilles des diverses orties forment un des meilleurs légumes sauvages. On peut les ramasser en abondance… et la plante est facile à reconnaître. Le goût des jeunes pousses est très délicat, par contre celui des feuilles un peu plus âgées rappelle assez nettement le poisson. (…)

C'est cependant cuites qu'on les consomme le plus en Europe, en Asie et en Amérique: on en fait d'excellentes soupes ou on les utilise comme les Epinards.»

Fougères
V.X. indique qu'au Laos, certaines fougères sont mangées, mais il n'a pas osé essayer en Suisse.

Champignons
Le jardinier s'abstient de les toucher et ne veut surtout pas les goûter.

Discussion au bistrot
Confortablement installés à une table, nous prolongeons la discussion en feuilletant Flora Helvetica (Lauber et Wagner 2007). Le chapitre des Brassicacées interpelle M. Xamountry qui nous montre qu'il mange passablement de crucifères à fleurs jaunes. Il les utilise surtout en sauce.

A l'âge d'environ sept ans, M. Xamountry est tombé gravement malade pendant une année, il était «tout jaune». On l'a soigné avec du riz froid dans lequel on mettait un lézard séché. Il a aussi dû boire de l'eau dans laquelle on avait fait tremper un serpent, il considère que c'est un excellent remède. En plus, on lui a régulièrement fait des douches avec des plantes que l'on laissait pourrir dans une cuve. Cela puait, mais il a guéri!

Au Laos, pour soigner la «maladie du moustique qui est mortelle» (paludisme?), on fait réduire dans une casserole certaines plantes très amères et c'est efficace. Malheureusement, il est impossible d'en savoir plus.

Après avoir vécu sous les tropiques, M. Xamountry est arrivé en Suisse, un mois de novembre. Malgré le climat, il n'a pas attrapé de refroidissement. Il pense que c'est l'effet des plantes avec lesquelles il s'est soigné. Il nous vante l'efficacité de ses traitements et raconte ne jamais être malade.

Il nous a paru intéressant de transmettre cette discussion menée par un journaliste. Ce type de recherche personnelle interpelle et mérite quelques commentaires. Nous ne voudrions en aucun cas encourager quelqu'un à se lancer dans ce type d'expérience. Il y a certainement de grosses lacunes concernant la toxicité sur le long terme et les réactions individuelles. La question culturelle se pose aussi, par exemple l'attirance pour les goûts sucrés probablement plus marquée en Europe occidentale que dans les sociétés traditionnelles du sud-est asiatique. Aucune plante à huiles essentielles n'a été mentionnée, c'est peut-être dû au fait que n'en ayant pas croisé, nous n'y avons pas pensé. Le rejet de précieuses espèces comme les orties surprend, d'autant plus que la plupart des collègues de M. Xamountry lui ont proposé de découvrir la soupe aux orties.

Remerciements
Merci à Franco Ciardo et à Adrien Dolivo pour leur relecture et leurs conseils.

Bibliographie
Bonnier G., 1990. La grande flore en couleurs. Belin, Paris. 4 vol.

Boullard B., 2001. Plantes médicinales du monde. ESTEM, Paris. 634 p.

Couplan F., 1983. Le régal végétal. Plantes sauvages comestibles. Encyclopédie des plantes comestibles de l'Europe. Volume 1. Debard, Paris. 453 p.

Lauber K., Wagner G. 2007. Flora Helvetica. Haupt, Berne. 3e édition française. 1631 p.

Schauenberg P., Paris F., 1969. Guide des plantes médicinales. Delachaux et Niestlé, Neuchâtel et Paris. 355 p.