

CUEILLETTE EN FAMILLE

Avertissement de l'auteur sur la sécurité

La cueillette ne va pas sans risque. Il vous incombe, en tant qu'adulte responsable, d'en tenir compte afin de vous en protéger, vous et votre famille. Les trente plantes et champignons sélectionnés ici l'ont été avec soin. Il s'agit des nourritures sauvages les plus simples à trouver. C'est une excellente introduction à la cueillette, même pour les plus jeunes. Vous connaissez vos enfants mieux que moi, vous saurez donc déterminer leurs capacités et le niveau de supervision qui leur sera nécessaire. Armés d'un livre comme celui-ci, certains se montreront très raisonnables, d'autres beaucoup moins. Ne les sous-estimez ni ne les surestimez pas, cela permet de bien cerner les risques et ainsi de les gérer correctement. Lisez avec soin la section "Cueillir en toute sécurité" (page 12).

Note

Bien qu'ils aient fait toutes les recherches nécessaires pour s'assurer que les informations contenues dans cet ouvrage étaient correctes et à jour, l'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité dans tout dommage, perte, blessure, maladie ou mort que la négligence ou des erreurs d'interprétation auraient causé (dont des erreurs dans l'ouvrage). Dépendre des seules informations de cet ouvrage est aux risques et périls du lecteur. En résumé, si vous glânez quelque chose, c'est sous votre responsabilité !

L'édition originale de cet ouvrage a été publiée en 2019 au Royaume-Uni par White Lion Publishing sous le titre :

Family Foraging

A fun guide to gathering and eating wild plants.

First published in Great Britain in 2019 by White Lion Publishing,
an imprint of The Quarto Group,
The Old Brewery, 6 Blundell Street
London, N7 9BH, United Kingdom

Texte © 2019 Dave Hamilton

Photographies intérieures © 2019 Jason Ingram, sauf indication contraire.

Illustrations © 2019 Sara Mulvanny

Responsable d'édition : Ronite Tubiana

Édition : Florian Boudinot

Fabrication : Anne Pachiaudi

Traduction : Benjamin Peylet

Maquette de couverture pour la version française : Maud Warg

Photographie de couverture : © Frau Cosmic - shutterstock.com

Au dos, photographies de Jason Ingram

© Dunod, 2019, pour la version française

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-079310-5

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal. Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

Imprimé en Slovénie



CUÉILLETTE EN FAMILLE

**Reconnaitre et cuisiner
les plantes sauvages
au fil des saisons**

DAVE HAMILTON

PHOTOS DE JASON INGRAM

**TRADUIT DE L'ANGLAIS (ROYAUME-UNI) PAR
BENJAMIN PEYLET**

DUNOD





SOMMAIRE

6 LES BASES

- 8 Introduction
- 10 Pourquoi cueillir ?
- 12 Cueillir en toute sécurité
- 13 Ce qu'il faut porter et emporter
- 14 Où cueillir ?
- 22 Ce qu'il vous faut en cuisine
- 23 Conservation

24 PRINTEMPS

- 26 Ortie
- 30 Pissenlit
- 34 Ail des ours
- 38 Épinard sauvage
- 42 Mouron blanc
- 44 Menthe verte
- 48 Herbe à ail
- 52 Grand plantain

54 ÉTÉ

- 56 Merise
- 60 Sureau
- 64 Myrtille
- 68 Salicorne
- 70 Oseille commune
- 74 Vesse-de-loup géante
- 78 Ravenelle
- 80 Fraise des bois
- 84 Prune
- 88 Mûre

92 AUTOMNE

- 94 Pomme
- 98 Rose
- 102 Aubépine
- 106 Framboise
- 110 Hêtre
- 112 Cèpe de Bordeaux
- 116 Noisette
- 120 Châtaigne
- 124 Sumac vinaigrier

128 HIVER

- 130 Oseille des bois
 - 132 Bette maritime
 - 136 Bouleau

 - 140 Index
 - 142 L'auteur
 - 142 Remerciements
 - 143 Crédits photo
- 



A person wearing a blue jacket is holding a wicker basket filled with large green leaves. The background is a lush green field with many small white flowers. A circular pink graphic with a distressed edge is overlaid on the image, containing the title and a paragraph of text.

LES BASES

La cueillette est un excellent moyen de passer du temps en famille et de retrouver le contact avec la nature. Pour vous lancer, rien de plus simple : il suffit de savoir où aller et de connaître le matériel et les mesures de sécurité indispensables.



INTRODUCTION

Comme tant d'autres, mon expérience de la nourriture sauvage a commencé très jeune. J'ai pourtant grandi en ville, loin des "grands espaces". Mais j'adorais jouer dehors, au point que, avec mon frère et ma sœur, nous dénichions la campagne au milieu du bitume ; nous cueillions du sureau pour la confiture et des orties pour la soupe au fond de notre jardin, nous mangions les faînes du grand hêtre dans la cour de l'école et, les jours de sortie en famille, nous ramassions des mûres tous ensemble. Ces mûres étaient destinées à des tartes ou des confitures, mais c'était un destin que peu d'entre elles accomplissaient, car nous en mangions une grande partie sur place, nos doigts et nos chemises tachés de leur jus délicieux.

Plus je vieillissais, plus je suis fasciné par les plantes et plus ma connaissance grandit. Avant Internet, ce n'était pas un sujet d'étude facile, d'autant que peu de livres en traitaient. Celui que vous tenez entre les mains représente tout ce qui m'a manqué à l'époque. Dans ses pages, vous trouverez 30 plantes, champignons, fruits et noix parmi les plus simples à dénicher dans nos régions. Vous en connaîtrez déjà sûrement certains, mais d'autres seront certainement nouveaux pour vous. Avec chaque entrée sont incluses de délicieuses recettes maison et des anecdotes amusantes à raconter à vos amis.

C'est le bon moment pour un avertissement au lecteur. Vous pensez peut-être que je devrais vous préciser qu'il faut être sûr à 100 % de ce qu'on glâne. C'est vrai que c'est un bon début. Avaler n'importe quelle plante ou champignon n'est pas vraiment une bonne idée (et ça peut même être la dernière) ; certaines plantes, certains champignons rendent malades en effet.

D'autres tuent. Toutefois, ce n'est pas l'avertissement numéro un de ce livre. Le premier, le voici. . .

CUEILLIR C'EST POUR LA VIE !

Une fois que vous aurez attrapé le virus, il sera trop tard. Dès la fin des vacances d'été, vous vous demanderez où trouver des châtaignes à griller, des noisettes à casser et des pommes sauvages. Durant les rudes journées d'hiver, vous partirez à la recherche de bette maritime sur la côte. Le printemps deviendra synonyme d'excitation à l'idée de retrouver de l'ail des ours et des oignons sauvages, ou encore des orties toutes fraîches, à peine réveillées de leur long sommeil hivernal. Et puis, quand viendra l'été, vous passerez votre temps dehors à traquer les baies, car rien ne surpasse la saveur de la première mûre ou de la première prune-cerise, dont la branche, depuis un mystérieux jardin envahi par la végétation, vient pendre dans la rue.

À l'attention des parents

De Charles Darwin à David Attenborough, de nombreux naturalistes ont bâti leur carrière sur une fascination pour la nature établie dès l'enfance. À notre époque numérique, les enfants peuvent facilement se trouver coupés à la fois du monde naturel et de celui des adultes. La cueillette sauvage remédie à cela ; une journée passée à cueillir des mûres est un excellent moyen de retrouver à la fois sa famille et le grand extérieur.

Dans ce livre, vous trouverez des informations destinées à élargir le savoir botanique des enfants. Je ne peux pas garantir qu'ils deviendront tous le Darwin de demain, mais je sais que cela les encouragera au moins à passer un peu moins de temps les yeux devant un écran !

POURQUOI CUEILLIR ?



“Pourquoi cueillir ?” pourriez-vous vous demander. “Tout ce que je mange peut s’acheter au supermarché !”

Oui, en effet. D’ailleurs, rendez-vous dans n’importe quel supermarché du monde, vous pourrez être sûr d’y trouver à peu près les mêmes produits de base. Mais où est le plaisir ? Et puis qui a déjà vécu une aventure au supermarché ? Pas grand monde. C’est bien pourquoi aucun livre ne s’intitule *Charlie et le Rayon biscuit* ni *Harry Potter et la Coupe de fruits surgelés* !

Pour l’aventure

Quand vous sortez de chez vous bien décidé à trouver de la nourriture sauvage, une aventure commence. Vous ne savez pas à l’avance ce que vous dénicheriez, ni en nature ni en quantité. La journée est un mystère à explorer. Peut-être tomberez-vous sur un pommier si chargé de fruits que vous en remplirez votre ventre et votre panier jusqu’à ce qu’ils explosent. Peut-être que papa se piquera sur des orties ou tombera dans les ronces en essayant d’atteindre la plus juteuse des mûres...

Toute la famille réunie

Mes deux enfants savaient reconnaître une mûre avant de pouvoir parler (sous la surveillance d’un adulte). Il n’y a pas d’âge minimum, pas plus que d’âge limite. La cueillette se pratique en famille ou entre amis de 0 à 90 ans et au-delà.

Fini, les journées d’ennui

Non seulement la cueillette met de l’aventure dans votre vie, elle ajoute aussi un but à des sorties familiales

DE VOS PROPRES MAINS

Ce que l’on cueille soi-même est plus appétissant. Je connais un enfant de six ans qui refuse tout ce qu’on lui sert de vert, mais mettez-le dans un champ d’oseille, il s’en remplira le ventre !



qui, sans cela, auraient pu être très ennuyeuses. Vous ne vous contentez plus d'accompagner votre mère qui voulait visiter cette vieille église ; vous devenez un chasseur-cueilleur pour la journée, comme vos ancêtres préhistoriques !

Fraîcheur

Elle a beau paraître fraîche, la pomme que vous achetez au supermarché date de six mois à un an. Même le sachet de salade lavée peut avoir une semaine, et même jusqu'à un mois, avant que vous ne l'achetiez. Or, plus un produit naturel attend, plus les vitamines et les minéraux qu'il contient se dégradent. Les produits juste cueillis sont frais, *vraiment frais* - ils n'ont parfois que quelques secondes, quelques minutes - si bien qu'ils sont remplis de bienfaits.



Coût

L'un des grands avantages de la nourriture sauvage est qu'elle est complètement gratuite. Quelques-unes des entrées de ce livre, comme les cèpes, sont hors de prix dans le commerce. Certains gagnent d'ailleurs leur vie en ramassant plantes et champignons sauvages pour les vendre à des restaurants ou des commerçants du marché ; c'est ainsi qu'on peut payer une fortune le privilège de manger ce qui ne coûte rien du tout à cueillir.