

À lire...

### Expériences

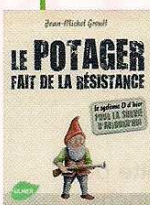


#### En quoi consiste l'agroécologie ?

Quels sont ses enjeux pour demain ? Photographies et dessins à l'appui, c'est aussi un manuel technique pour en appliquer les principes dans son jardin potager à travers l'expérience des formateurs du Mas de Beau lieu, en Ardèche, et des expérimentations réalisées en Afrique.

Terre et Humanisme, *Le manuel des jardins agroécologiques*, photographies de Patrick Lazic, préface de Pierre Rabhi, collection Domaine du possible aux éditions Actes Sud, 185 pages, 29 €.

### Potager de survie



#### Un jour, nous aurons peut-être besoin d'un jardin

pour nous nourrir face à la situation économique difficile (c'est quelquefois déjà le cas...). Voici des solutions et des astuces pour cultiver avec un minimum de moyens. Valeurs sûres, légumes non prioritaires, cloches de récup et cendres de bois y sont remis au goût du jour.

*Le potager fait de la résistance* de Jean-Michel Groult, aux éditions Ulmer, 140 pages, 16,90 €.

### Variétés anciennes



**65 légumes** grands crus et 200 variétés gourmandes sont passés au tamis de l'histoire par le chef Alain Passard dans ses jardins. Il nous livre au fil des pages de cet ouvrage richement illustré, quelques recettes décoiffantes, telles que ce "velouté d'ail nouveau aux feuilles de menthe fraîche".

*Le meilleur du potager, 200 variétés de légumes d'hier et d'aujourd'hui*, de Catherine Delvaux et Alain Passard aux éditions Larousse, beau livre, 29,90 €.

## De la cueillette à l'assiette

“On n'a rien inventé. On ne fait que redécouvrir des traditions et des pratiques ancestrales. Les plantes sauvages ont été utilisées de tout temps par le monde paysan. À partir de l'intensification de l'agriculture, ces cueillettes ont été un peu méprisées par toutes les personnes qui mangeaient des légumes cultivés. Les plantes sauvages sont devenues une consommation de gens pauvres... Elles ont ensuite été regardées au fil des décennies comme des "mauvaises herbes" ou des herbes indésirables...”

C'est Maryse Sahut, naturopathe, qui nous le dit. Ortie, grande berce, lierre terrestre, porcelle, géranium Robert, plantain lancéolé, nombril de Vénus, qui sait encore aujourd'hui que l'on peut en faire des pestos, des beurres parfumés, des soupes, des salades ou des gratins savoureux ? Ou que les fleurs de sureau, le mélilot agrémentent les crèmes du dessert ou les petits sablés ? Cakes, crumbles salés ou sucrés, quiches, toasts de l'apéritif, elles se prêtent quasiment à tous les plats classiques.

Sans être passéiste, Maryse, par ailleurs toujours assistante sociale à mi-temps à La Roche-sur-Yon, a eu l'idée de proposer des sorties et des ateliers nature pour partager avec le plus grand nombre cette passion culinaire. Des sauvages que l'on ne sait même plus identifier sur le bord du chemin ! “L'objectif, à la fin de la journée, est de pouvoir reconnaître sans confusion deux ou trois plantes pour se lancer seul ensuite...” Avec Maryse, on cueille, on regarde d'un œil neuf, on identifie à coup sûr et surtout on déguste : après l'atelier chacun participe à la réalisation d'un



Carottes râpées aux herbes et fleurs de trèfle : à cuisiner avec sa cueillette !

repas complet avec les cueillettes du jour. “Beaucoup de retraités viennent redécouvrir une pratique d'enfance, initiée par leurs parents ou leurs grands-parents. D'autres, plus jeunes, sont dans une démarche globale plus écologique, pour manger sain et réduire les dépenses de leur panier. Aucun ne savait plus que l'on y gagne en vitalité, en vitamines et qu'un repas de plantes sauvages est très rassiant.”

Si Maryse encourage la pratique, c'est que son expérience professionnelle et personnelle l'a confortée dans la simplicité de se nourrir de cette façon, à peu de frais et de manière savoureuse. “On part dans la nature (en évitant la proximité des champs cultivés ou des routes pour l'éventuelle pollution) et à chaque fois, selon la saison, c'est la surprise. Après on s'adapte avec les recettes.”

J'en vois certains qui sourient en coin... Eh bien ! Figurez-vous que Maryse entend quelquefois cette réflexion pendant ses sorties : “Au moins, si un jour on ne savait plus comment se nourrir, on aurait ça...”

**Ateliers et cueillettes**, à partir de mars autour de La Roche-sur-Yon. Contact, dates et inscription auprès de Maryse Sahut au 06 08 70 27 38 ou par l'intermédiaire de l'association À vrai dire au 02 51 62 04 31.

