



En région parisienne, plusieurs entreprises proposent des ateliers cueillette aux portes de la ville, comme celui-ci, au bois de Vincennes.

ÎLE-DE-FRANCE

BIENVENUE DANS L'ÈRE DES *flâneurs- cueilleurs*

DE PLUS EN PLUS D'URBAINS PRENNENT LE CHEMIN DES FORÊTS ET DES ESPACES VERTS À PROXIMITÉ DES VILLES, POUR Y GLANER AIL DES OURS, ORTIES ET CIRSES DES CHAMPS. NOUS AVONS PARTICIPÉ À CES SORTIES CUEILLETTE, OÙ LE BUT EST MOINS DE REMPLIR SON GARDE-MANGER QUE DE RENOUER AVEC LA NATURE.

TEXTE TINA MEYER

AUBÉPINE

Feuilles en salade, fleurs en tisane et baies en confiture... Tout est bon dans cet arbuste très commun, même en zone urbaine.



L'œil non averti pourrait y voir une vulgaire ortie. Pas du tout ! «C'est un magnifique lamier pourpre. Une fois cuit, ça a un petit goût d'épinard et de champignon. Un délice !», s'exclame Christophe de Hody, notre guide, en brandissant une plante constellée de fleurs violettes. Rassemblées autour du quadra barbu en veste kaki, une vingtaine de personnes acquiescent, concentrées. Chacun gribouille dans son petit carnet, dégage le smartphone, la loupe de botaniste. Nous ne sommes pourtant ni en pleine campagne, ni à la montagne... Mais à quelques centaines de mètres du périphérique parisien, au bois de Vincennes. Mais qu'est-ce qui peut bien pousser tous ces gens à se lever un dimanche pour aller jouer les apprentis cueilleurs, à l'heure où d'autres font leur jogging ou sortent promener leur chien ?

«Je pense que la première motivation de tous ces gens, c'est de retrouver un contact direct avec la nature», répond Christophe de Hody. Depuis quatorze ans, le fondateur du Chemin de la Nature et ses collaborateurs surfent en tout cas sur la vague, en proposant toute l'année des balades et stages «en Île-de-France, mais aussi dans de nombreuses régions de l'Hexagone, ainsi qu'en Suisse». «Je me suis inscrite après avoir vu ses vidéos», chuchote Alison, 35 ans. Cette brune aux cheveux courts est venue exprès de Bruxelles.

Venus de toute la France, les cueilleurs du jour ont entre 6 et 74 ans

Il faut dire qu'avec 520 000 abonnés sur YouTube, 827 000 sur Facebook, et 262 000 sur TikTok, le naturopathe, herbaliste et botaniste de terrain est aussi devenu un influenceur qui fédère une communauté de curieux de plus en plus nombreuse.

Alors qu'on l'imaginait entouré d'un public de retraités, surprise ! Sur les 22 cueilleurs de notre groupe dominical, l'amplitude est large entre Alma, 6 ans et demi, venue avec sa maman parisienne, et Hubert, 74 ans, de Rouen, en week-end dans la capitale. «À chaque fois, les profils sont très variés», confirme Christophe.

Un intérêt loin d'être réservé aux survivalistes

Dans le sillage du Chemin de la Nature et de ses sorties cueillette bien encadrées à Vincennes, Saint-Cloud ou aux Buttes-Chaumont (30 euros pour un tour de 2h30, 50 euros pour la demi-journée), des dizaines d'entreprises ont poussé comme des champignons, avec un même objectif : proposer aux citadins un bol d'air

et la perspective d'une aventure juste au bout de la rue. La plateforme en ligne Wecandoo, qui depuis 2017 recense des activités et des ateliers organisés par des artisans, a ainsi vu bondir, en dix ans, le nombre de ces promenades en périphérie des villes, en région parisienne, mais aussi près de Nantes, Bordeaux ou Lyon. Parmi les intitulés : «Cueillez vos champignons», «Découvrez les plantes sauvages comestibles», «Créez votre tisane à partir du champ»...

De grands groupes ont aussi flairé la bonne affaire. Comme l'équipementier Decathlon, qui sur sa plateforme de voyages propose une cinquantaine de stages estampillés «bushcraft» (le mot anglais désignant l'art de survivre dans les bois) et qui font la part belle, entre les techniques pour se construire un abri de



Le Chemin de la Nature (C2)

Après le ramassage, c'est l'heure du dressage ! Ici, une salade de primevères, lamiers, pâquerettes et ail des ours, cueillis du jour.



L'AIL DES OURS

Ses feuilles, qui dégagent une forte odeur ailée lorsqu'on les frotte, sont délicieuses crues. Attention à ne pas les confondre avec le muguet ou le colchique, toxiques.



Fondateur du Chemin de la Nature, Christophe de Hody (de face, au centre) a rencontré un succès fulgurant sur les réseaux sociaux.

Genny Jacquet

● fortune et les méthodes pour se repérer en forêt, à la cueillette sauvage. Une offre qui vise un public bien plus large que celui des survivalistes, qui prônent l'autonomie et l'autosuffisance face à l'éventualité d'un effondrement sociétal. Rencontré lors de la sortie au bois de Vincennes, Timothée, 37 ans, adepte de trekking et cadre en informatique au Luxembourg, qui ne veut pas être assimilé à la frange un peu extrême de ceux qui se préparent à l'apocalypse, confirme : « Mieux comprendre comment utiliser les ressources de la nature pour retrouver un lien avec le sauvage, c'est ce qui m'a poussé à m'inscrire. »

« Il y a sans doute aussi un fond d'anxiété écologique dans cet engouement pour la cueillette sauvage comestible, admet Natalia Santos Amado. Mais je crois que, plus profondément, ce qui intéresse les

«Tu ne dois pas collecter plus de 30 % de ce que tu trouves en arrivant»

gens, c'est de renouer avec des savoir-faire que nous avons perdus. » Cette Colombienne d'origine, ethnologue de formation, se souvient de ses vacances, enfant, chez ses grands-parents maternels, paysans dans le département de Santander, dans le nord du pays. « Ma grand-mère connaissait toutes les plantes sur le bout des doigts. » Des décennies plus tard, la jeune femme étudie les usages médicinaux oubliés de la feuille de coca dans les tribus amé-

rindiennes. Puis tient à Paris le restaurant bio et végétarien Lula, sept ans durant. Après la crise du Covid, l'établissement ferme. Elle se forme auprès du Chemin de la Nature, rejoint leurs équipes, avant de fonder sa propre structure, Caucalis, en 2022, à travers laquelle elle propose notamment des ateliers ouverts à tous mêlant cueillette et cuisine.

Une façon de ressusciter le mode de vie de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs en faisant de la nature son garde-manger ? « Aujourd'hui, le principe de la cueillette sauvage n'est pas de viser l'autosubsistance, ce serait illusoire. C'est plutôt de réintroduire, dans la cuisine, quelques éléments que l'on a ramassés soi-même », corrige Natalia. Elle insiste sur l'importance de ne prélever que le néces-

saire. Au bois de Boulogne, il y avait un endroit où l'ail des ours abondait. « Quand je suis repassée la dernière fois, j'ai vu que tout avait été rafé, les bulbes piétinés... C'est tout le contraire de l'esprit de la cueillette sauvage », regrette-t-elle.

La cueillette fait partie du quotidien des Danois

Le cadre législatif, en l'occurrence, est flou, et les contrôles quasi inexistant. Mais la règle implicite du cueilleur, c'est : « Tu ne dois collecter que maximum 30 % de ce qu'il y a », explique Clotilde Poirier. Le finaliste de l'émission Top Chef en 2024 a travaillé trois ans à Copenhague, en cuisine du restaurant Kadeau (deux étoiles au Guide Michelin). « Au Danemark, la pratique de la cueillette



L'ORTIE

Ne pas se fier à sa mauvaise réputation. Cette herbacée est pleine de protéines et de minéraux.

LA PRIMEVÈRE

Bien connue des herboristes, elle fait aussi des merveilles en cuisine. Au printemps, on la consomme soit crue, soit cuite, en soupe ou en friture.

Ces sorties s'apparentent parfois à un cours de botanique. En haut, une alliaire ou herbe à l'ail. En bas, des feuilles d'anthriscus (cerfeuil sauvage) et des fleurs de violette odorante.



sauvage est beaucoup plus répandue qu'en France », ajoute le cuisinier de 35 ans. Sur l'écran d'accueil de son smartphone figure une application danoise. Géniale carte collaborative, Vild Mad permet à chacun de lister les spots qu'il a repérés, et quand collecter quoi. « À Copenhague, la ville est plus propre qu'à Paris. Il y a aussi une biodiversité incroyable dans les parcs. Les habitants y ramassent des fraises des bois, des myrtilles... En France, le regain d'intérêt des urbains pour cette pratique est venu petit à petit, analyse-t-il, à force de voir à la télé ou sur les réseaux sociaux des chefs s'y adonner. » Son confrère Jacky Ribault, aux manettes de L'Ours (une étoile, à quelques mètres du bois de Vincennes) tempore l'enthousiasme pour la cueillette comestible en ●



LE CIRSE DES CHAMPS

Aussi appelé chardon des champs, il est considéré comme une «mauvaise herbe». Ses jeunes pousses, au goût d'artichaut, sont pourtant excellentes !



La vraie star de ce début de printemps ? L'ortie, en beignets ou en boulettes...

● environnement périurbain. En tout cas, pour les professionnels. Déjections canines (voire humaines), mégots... Ce chef aux racines paysannes préfère éviter, pour des raisons sanitaires, de mettre au menu de son établissement ce qu'on peut ramasser dans le bois voisin.

Si les cueilleurs du dimanche n'ont pas besoin de respecter les mêmes normes que les restaurateurs, Natalia Santos Amado rappelle quelques règles de bon sens : «Il faut cueillir à 50 mètres minimum des routes, loin des chemins de fer.» Dans un environnement aussi fréquenté que le bois de Vincennes, la guide conseille de prélever «à 50 cm de hauteur, et idéalement les premières feuilles, pour éviter qu'elles ne soient souillées par des excréments ou des urines, porteurs de micro-organismes pathogènes».

Surtout, comme elle le souligne en préambule de chacune de ses sorties, «avant de la cueillir pour la consommer, il faut être 100 % sûr

d'avoir bien identifié la plante». Dans l'Hexagone, parmi 8000 espèces, «environ 2000 plantes comestibles poussent à l'état sauvage». Sans compter les champignons, et hors plantes à toxicité légère, il y aurait parmi elles une cinquantaine d'espèces potentiellement mortelles une fois ingérées. «Savoir identifier les plantes permet de casser cette peur qu'on a de la nature», constate-t-elle. C'est aussi le meilleur moyen de renouer avec notre environnement naturel, «et de démocratiser l'accès à ces plantes, qui sont à la disposition de tout le monde, et pas seulement des chefs».

À la fin de l'atelier, les participants, qui ont déboursé chacun 75 euros,

dégustent ensemble les différentes préparations. La racine de la berce, au goût à la fois fruité et piquant, se consomme à la vapeur ou en purée. Le cirse des champs (chardon des champs) rappelle un peu l'artichaut en goût. Mais la vraie star de ce début de printemps, ce sont les jeunes orties, qui en plus de se cuisiner à toutes les sauces – sucrées en beignets, ou salées, en boulettes mixées avec du parmesan et de la muscade – possèdent, apprend-on, une impressionnante teneur en protéines (40 %).

Et si la vraie vertu des plantes sauvages ne résidait ni dans leur valeur gustative, ni dans leurs propriétés nutritionnelles, mais plutôt dans ce

Au bois de Vincennes, la cueilleuse et cheffe Natalia Santos Amado a été la récolte du jour sur la table. Avant de présenter ses recettes maison pour l'accommoder.

prétexte qu'elles nous fournissent pour prendre la clé des champs ? «Cueillir, c'est surtout un moyen de faire de très belles balades», confirme Natalia. Se pencher vers le sol en quête d'un hypothétique champignon, scruter le tronc des arbres pour repérer les lichens, écarter les branches d'un buisson pour voir ce qui se cache derrière... C'est aussi une façon de se promener «activement», en étant attentif et en faisant de la nature bien autre chose qu'un décor.

Un nouveau regard sur la ville

Parmi les balades que Natalia aime proposer à ses clients, il en est d'ailleurs une où l'objectif principal n'est ni de ramasser, ni de cuisiner, mais d'observer. Elle se déroule à quelques pas de la porte de Charenton, sur un tronçon de la Petite Ceinture, cet ancien chemin de fer désaffecté qui entourait jadis Paris. Là, les herbes folles ont triomphé des rails. Les graminées, le chiendent et tout le cortège des fleurs sauvages (le séneçon, le pissenlit, la pariétaire...) se mêlent aux buissons de sureaux et aux bosquets d'aubépin. Des coins comme celui-ci, il en existe à proximité de tous les grands centres urbains de France, à portée de pas, de métro ou de TER. S'y promener avec un panier, c'est la garantie de les voir avec d'autres yeux. Si l'on revient avec une poignée d'ail des ours, ou quelques champignons sauvages, c'est la cerise sur l'omelette. Et si l'on rentre le panier vide, c'est très bien aussi.

Tina Meyer

ET AILLEURS...

TROIS AUTRES SITES DE CUEILLETTE SAUVAGE



LES ROIS DU BORDELAIS

À 15 km au nord-ouest de Bordeaux, la forêt du Taillan-Médoc est sans doute l'un des spots les plus accessibles pour les cueilleurs du dimanche. Outre les nombreuses plantes comestibles communes des sous-bois (menthe, ail des ours, mûres), les vraies stars des lieux, ce sont les champignons. Coprins chevelus, giroflles, cèpes d'été, trompettes de la

mort se succèdent du printemps à l'automne. Et avec 128 hectares de terrain de jeux, même le promeneur de passage a ses chances.

♦ Accessibilité : trois quarts d'heure en bus ou en train depuis le centre-ville. ♦ La perle rare : le plus recherché des champignons du coin est assurément *Boletus edulis*, c'est-à-dire le cèpe de Bordeaux. Vous aurez plus de chances de le débusquer en début d'automne.



LES FRUITS DU SEL ET DES MARÉES

Un grand bol d'air marin et un peu d'iode à mettre dans son assiette en rentrant. Voilà ce qu'on récolte en s'aventurant sur le littoral de la baie de Somme. Obione faux-pourpier, roquette de mer, oster maritime (en photo)... L'estran dévoile, au rythme des marées, tout un jardin de plantes halophytes et comestibles. Un bon prétexte pour se promener sur la grève, la tête penchée vers le sol comme un oiseau limicole.



♦ Accessibilité : Abbeville, porte d'entrée de la baie, est à une demi-heure de train d'Amiens, une heure et demie de Paris. ♦ La perle rare : surnommée le «cornichon de la mer», la salicorne, que l'on récolte en baie de Somme de fin mai à fin août, est la plante la plus recherchée par les professionnels. Elle n'en reste pas moins cueillable par tout le monde.



À FLEURS DE MONTAGNE

Millepertuis, fenouil des Alpes, amica ou reine-des-prés... Aux portes de Saint-Étienne, le massif du Pilat est un merveilleux endroit pour s'initier à la cueillette des plantes montagnardes sans s'infliger de longs trajets en voiture, ni d'exigeantes randonnées en altitude. Même si les reliefs de ces contreforts du Massif central culminent à 1431 m, on trouve ici une diversité végétale qui n'a rien à envier à celle des Alpes voisines.

♦ Accessibilité : une heure et demie de route depuis Lyon pour rejoindre le village du Bessat, l'un des principaux points d'entrée du parc naturel régional du Pilat. Là, des guides proposent des sorties encadrées. ♦ La perle rare : de tous les fruits et baies qui poussent sur les pentes du Pilat, c'est la myrtille qui attire le plus les cueilleurs. La bonne saison pour remplir ses paniers ? De fin juillet à fin août.