

Cueillettes gourmandes aux quatre saisons

La nature morvandelle offre au promeneur nombre de plantes sauvages qui se prêtent à la cueillette et peuvent trouver leur place sur la table familiale ou dans la préparation de produits de terroir commercialisés.

Trois publications du parc du Morvan abordent déjà ce sujet : « La cueillette des savoirs » de Capucine Crosnier (1998), « Les variétés fruitières anciennes à propager en Morvan » de Michel Belin et Eric Fedoroff (2003) et « Les champignons en Morvan » de JP Decheaume et Jean Lagey (2006).

En Morvan, pays de haies, de prés et de grands bois les pousses printanières et les baies de fin d'été s'offrent généreusement aux glaneurs improvisés.

Mûres ou pissenlits sont bien connus mais le robinier, le sureau rouge et l'aspérule vous révéleront des saveurs nouvelles. Cette glane saisonnière vous fera découvrir des lieux et des plantes pour émoustiller les papilles et partager les goûts du terroir.

Nous vous proposons quelques indices pour les reconnaître et des recettes traditionnelles ou apportées récemment par de nouveaux habitants, à expérimenter.

PISSENLIT, PICHENLIT

Taraxacum officinalis

En Morvan d'aucuns apprécient les « pissenlits blancs » qui poussent dans les taupinières, d'autres emplissent leur panier des rosettes vertes aux feuilles dentées qui parsèment abondamment les prés.

La célèbre salade de pissenlits se cueille au premier printemps ; les estomacs solides et les gros appétits les accommodent de lard et d'œufs durs. Une recette plus diététique consiste à les mélanger à d'autres herbes communes qui poussent dans le voisinage : achillée millefeuille, bourse à pasteur, plantain lancéolé, pimprenelle, pâquerette, mâche...

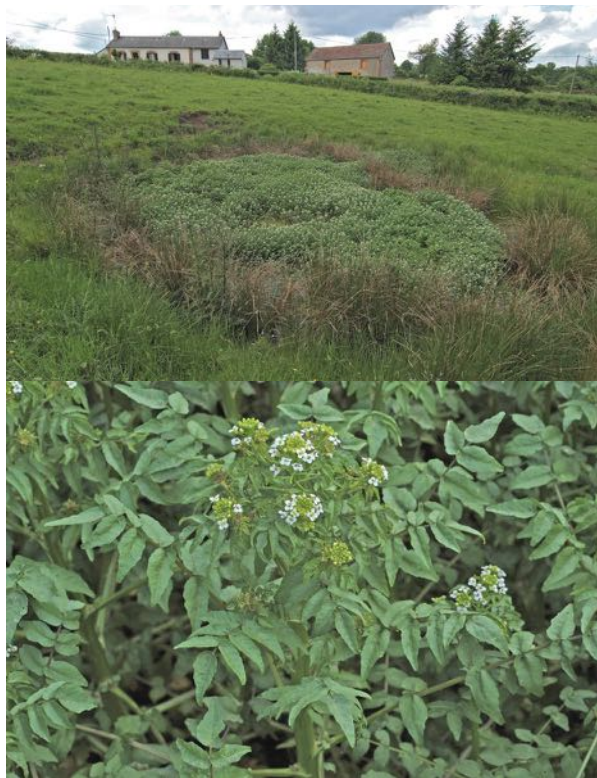


HOUBLON, GOULEVIGNE *Humulus lupulus*



Cette liane pousse dans les haies fraîches. Ce sont les pointes des jeunes pousses (5 à 8 cm) qui se cueillent au printemps, vers la Pentecôte. Saisies à la poêle avec une goutte d'huile d'olive, elles se mangent à l'apéritif sur une tranche de pain avec un peu de sel. Leur goût acidulé vous surprendra.

CRESSON DE FONTAINE, QUEURCHON À LAI NÔEX *Nasturtium officinale*



Commun dans les sources, au bord des ruisseaux, à la sortie des lavoirs, le cresson est bien connu. Cependant il convient de faire attention au lieu de ramassage : ne pas récolter dans les prés pâturés à cause du risque de transmission de la douve du foie. Les cressonnières se repèrent facilement lorsqu'elles sont en fleurs, mais il est alors déjà trop tard pour en cueillir les feuilles. Le cresson se consomme jeune en salade ou en soupe.

50

ORTIE, OURTIE *Urtica dioica*

L'ortie fait partie des « mauvaises herbes » qui dérangent bien des jardiniers, saufs ceux qui apprécient sa saveur. Coupée régulièrement, elle fournit du printemps à l'été une abondante récolte de jeunes feuilles à consommer en soupe avec des pommes de terre, ou en tourte. Confondre l'ortie « piquante » et l'ortie « blanche » (le lamier blanc, *Lamium album*), ne porte pas à préjudice, les deux se mariant agréablement.



ORTIE BLANCHE



ORTIE PIQUANTE

AIL DES OURS

Allium ursinum



L'ail des ours forme de grands tapis dans les sous-bois frais de la périphérie du Morvan. La forte odeur d'ail des feuilles froissées permet d'éviter toute confusion, notamment avec le muguet qui est toxique. Les feuilles doivent être cueillies en avril, avant l'apparition des fleurs ; on fabrique un beurre d'ail en triturant les feuilles finement hachées avec du beurre ; à consommer en tartines à l'apéritif ou pour parfumer des plats.

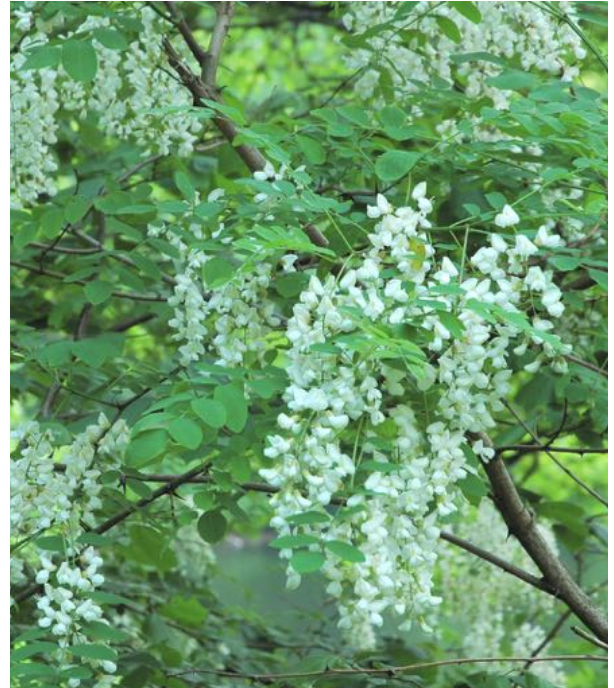
ASPÉRULE ODORANTE

Galium odoratum

Cette jolie petite plante gracie à fleurs blanches tapisse les sous-bois de hêtre en mai. La partie aérienne fleurie est cueillie et mise à macérer dans du vin blanc : c'est le « vin de mai » des alsaciens. Délicatement parfumé par la coumarine (un composant très odorant qui donne l'odeur de foin lors de la fenaison), ce vin printanier se boit frais en apéritif.

ROBINIER FAUX-ACACIA, AIGACIA

Robinia pseudacacia



Cet arbre originaire des Amériques colonise les lisières et les talus. Espèce quelque peu envahissante, il se fait pardonner en fournissant un excellent bois à piquets. En mai-juin les robiniers se couvrent de grappes blanches, pendantes, qu'apprécient les abeilles, permettant aux apiculteurs de récolter le fameux « miel d'acacia ». Une fois par an, on ne manquera pas de cueillir quelques belles grappes de fleurs. Trempées dans une pâte à beignets et frites dans l'huile, ces fleurs constituent un goûter délicieux et original.



ASPÉRULE ODORANTE



HAIE AVEC SUREAU NOIR

ASPERGE DES BOIS

Ornithogallum pyrenaicum

52



Parfois très abondante dans les bois de la périphérie du Morvan, l'aspergette se récolte fin mai, début juin. On ne cueille pas les feuilles, mais seulement la tige centrale qui porte les fleurs encore en bouton. De petites bottes sont parfois vendues sur les marchés lors de brèves semaines printanières. A cuire délicatement à la vapeur ; le goût est plus fin et plus subtil que celui de l'asperge cultivée.



SUREAU NOIR, SEU, SUI, SEULÉ

Sambucus nigra



Le sureau noir est un petit arbre fort présent à proximité des maisons ou dans les haies ; il ne faut pas le confondre avec le sureau yèble, toxique, qui est une plante annuelle poussant sur les talus. En mai-juin, les ombelles de fleurs blanc-crème, permettent de confectionner limonades et vins de sureau. En août-septembre, les baies noires en grappes pendantes servent à préparer sirops, sorbets, gelées ou confitures. Attention, ce beau jus tache !



NOYER, CALÂILLER, NOÛYER, NOUÉE
Juglans regia



Ce grand arbre est planté dans les villages et les hameaux, parfois dans les haies. Nous parlerons ici de la fabrication du vin de noix : cueillir 40 noix vertes en juin (tant qu'on peut les traverser avec une aiguille), les couper en 4 (attention, le brou noircit les mains !), mettre dans une bonbonne avec 5 litres de vin rouge, laisser macérer 40 jours, filtrer, ajouter 40 morceaux de sucre, ½ litre d'eau de vie, mettre en bouteille, avoir la patience de laisser vieillir un an. C'est un vin apéritif, tonique toujours surprenant, chaque maisonnée ayant sa recette.

PRUNELLIER, PEURNELLER
Prunus spinosa



Le prunellier ou « épine noire » est un petit arbuste commun dans les haies et dans les friches. Les baies bleues, très âpres avant les gelées, ne sont appréciées fraîches que des randonneurs les plus audacieux. Elles peuvent être préparées en saumure, en confiture ou distillées pour faire la « goutte ».

Pour fabriquer le vin apéritif, appelé « Trouspinette », cueillir en juin 70 brins de l'année (rameaux souples feuillés), faire tremper 5 à 6 jours dans 10 litres de vin, rajouter 1 litre d'eau de vie de prune et 1 kg sucre : c'est fort et goûteux !

MERISIER, GUEURIOTTER, CEREILLÉ
Prunus avium



Ce bel arbre est bien présent dans les haies et les bois clairs du Morvan ; c'est une espèce sauvage, non greffée. Les merises sont mûres début juillet ; petites, délicieusement parfumées et sucrées, elles ne sont pas faciles à cueillir car la queue reste trop souvent accrochée sur la branche. Les merises fraîches nourrissent merles et grives ; confites, elles tombent au sol et ravitaillent renards, fouines et blaireaux. Pour qui ne craint pas de grimper à une échelle, les merises permettent de faire crumbles et confitures.

C'est en août que l'on cueillera les feuilles pour préparer le vin de merisier : tasser les feuilles dans une bonbonne à goulot large, recouvrir de vin rouge, laisser macérer 10 jours, rajouter 100 g de sucre et un verre d'eau de vie par litre de vin, filtrer, mettre en bouteille, laisser vieillir.

MÛRES DE RONCE, MÔÈRES, MOURES
Rubus fruticosus



La plus connue des cueillettes gourmandes ! Les sols acides du Morvan leur conviennent mieux que les sols calcaires du reste de la Bourgogne ; elles y sont particulièrement abondantes et parfumées, sauf les années trop sèches où les piqûres de mouche leur donnent un goût de vinaigre. A cueillir dans toutes les haies de mi-août à mi-septembre, à manger fraîches ou en gelées, confitures, crumbles...

MYRTILLES, PÔÈS VIROT, POURIOT
Vaccinium myrtillus



Photo YL

Ces succulentes baies violettes sont localisées dans les sous-bois du haut Morvan montagnard. La fête de la myrtille a lieu début août à Glux-en-Glenne, la tartelette aux myrtilles en est la reine.

SERPOLET, SARPOLET, POUILLOT
Thymus pulegioides



Le serpolet pousse communément dans les prés maigres ou sur les talus. Il aromatise viandes en sauce et charcuteries en compagnie du laurier noble cultivé dans les jardins. Il constitue aussi une tisane agréable.

FÂINES, FÂNES
Fagus sylvatica



Les fânes, fruits du hêtre étaient autrefois utilisées pour fabriquer de l'huile. Il faut beaucoup de patience pour décortiquer ces petits fruits, mais leur délicieux goût de noisette est une récompense. Une bonne occupation pour les promenades d'automne !

NÈFLES, MÉLES, NIÈPES, CUL D'CHIEN
Mespilus germanica



Les néfliers sont de petits arbres dispersés dans les sous-bois de l'ouest du Morvan. Seuls les pieds transplantés dans les jardins ou les vergers donnent une récolte abondante de « culs de chien ». Les néfles se cueillent blettes après les gelées. Réduites en purée, cuites avec du sucre, elles peuvent être préparées en compote, en confiture ou en pâte de fruit.

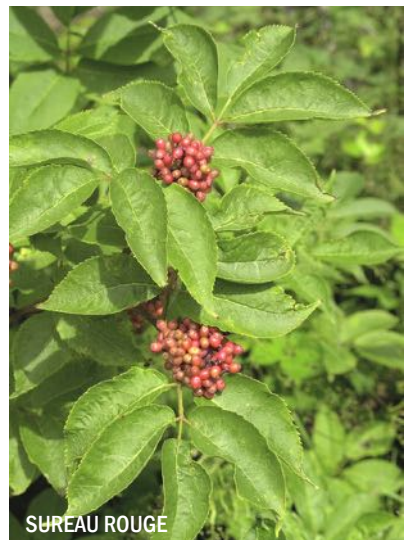
SUREAU ROUGE
Sambucus racemosa

Le sureau rouge est un arbuste qui se développe dans les coupes forestières en compagnie des digitales ou en lisière des bois. Son usage est peu connu. Fin août ou début septembre, les baies forment des grappes rouge-vif qui doivent être cuites car les pépins sont réputés toxiques à l'état frais. Pour faire la confiture de sureau rouge : faire éclater les baies dans une bassine de cuivre, passer au moulin à grille fine pour retenir les pépins, rajouter $\frac{3}{4}$ du poids de sucre et un peu d'eau, faire cuire. On obtient un coulis rouge sombre au goût sauvage.

CYNORRHODONS, GRAITTE -TYU
Rosa sp.



Les églantiers, rosiers sauvages, poussent dans les haies ; leurs fruits rouges bien connus se ramassent en novembre après les premières gelées ; la patience est de rigueur pour séparer la pulpe des poils et des graines : mettre dans une bassine, recouvrir d'eau, faire bouillir, passer au tamis fin, faire cuire la pulpe avec du sucre pour obtenir une confiture rouge-vermillon, au goût délicat riche en vitamine C. ■



SUREAU ROUGE

