

## Deux icônes suisses sous une plume française

### LIVRES

La collection Chemins gourmands consacre un volume au gruyère et l'autre au filet de perche.

«Il est possible d'affirmer qu'environ 5% des perches consommées autour du Léman ont réellement été pêchées dans ses eaux.» L'homme qui ose émettre un tel avis n'est autre que le journaliste Pierre-Brice Lebrun, directeur de la collection Chemins gourmands, qui a écrit le petit fascicule *La perche du Léman*. Comme tous ceux de la collection, l'ouvrage débute par un texte ethnogastronomique qui narre la réalité et l'histoire de cette icône des bistrot du rivage. Le journaliste y raconte le plaisir qu'il y a à manger des filets de perche sur une terrasse en buvant un chasselas de Lavaux, rappelle que la féra ou l'omble chevalier sont meilleurs pour la gastronomie, se moque de l'appellation «filets de perche du lac» et raconte sa recherche du restaurant idéal. C'est écrit avec humour et

beaucoup d'infos exactes. Cela parle aussi du lac, des bateaux ou des comtes de Savoie. Une quinzaine de recettes suivent, dont certaines peu connues, avant une série d'adresses pratiques.

### Le gruyère de Suisse

La même collection publie un volume sur *Le fromage de Gruyère*, qui suit les mêmes principes. Françoise Barbin-Lécrevisse rappelle que ce fromage aurait causé la mort de l'empereur romain Antonin le Pieux, par indigestion. L'auteur se penche sur l'histoire du comté, sur la bataille pour la protection de ce fromage qui se termine par l'AOC. Mais elle profite également pour se pencher sur la double-crème, la poire à Botzi et la Bénichon, tous ces musts de la même région. Là aussi, recettes et bonnes adresses concluent ce recueil. Pour une fois que des Français se penchent sur notre pays sans enfoncer des portes ouvertes ou faire des erreurs, il est bon de le relever.

D. MOG.



*La perche du Léman*, de Pierre-Brice Lebrun, Ed. Les Quatre-Chemins, 64 p., 15 fr. 90.



*Le fromage de Gruyère*, de F. Barbin-Lécrevisse, Ed. Les Quatre-Chemins, 64 p., 15 fr. 90.

# Savoir manger par prés et par bois



**PASSIONNÉ** François Couplan milite pour les plantes sauvages depuis plus de trente ans. Il a travaillé avec des chefs comme Judith Baumann (La Pinte des Mossettes), Carlo Crisci, Michel Bras ou Marc Veyrat.

### NATURE

**François Couplan, le chantre des plantes sauvages, publie sa nouvelle encyclopédie pour faire redécouvrir les trésors de nos champs.**

DAVID MOGINIER

Il y a l'ortie, bien sûr, que l'on chasse de nos jardins, alors que ses jeunes pousses font de merveilleuses salades et que ses graines, grillées à la poêle, ajoutent de la saveur aux plats (sans parler des vertus aphrodisiaques que certains leur prêtent). Il y a la benoîte urbaine, dont la racine remplace le clou de girofle. Il y a les feuilles de fraisier qui sont comestibles crues lorsqu'elles sont jeunes et qui contiennent énormément de vitamine C. Il y a...

Il y a tant de trésors dans les prés, les bois que François Couplan veut défendre. Selon lui, rien qu'en Suisse, il y a entre 800 et 1000 plantes sauvages à déguster, «beaucoup plus que

la trentaine de fruits, légumes et condiments qu'on cultive dans les jardins». Mais attention, ajoute-t-il, «toutes ces plantes ne sont pas forcément savoureuses, certaines sont rares, ou demandent une préparation compliquée». Nous voilà prévenus.

### Planté en Gruyère

Couplan a créé l'ethnobotaniste, un terme inventé par Yves Coppens, qui fut son directeur de thèse et qui signe la préface du *Régal végétal*. Publiée une première fois il y a un quart de siècle, cette somme a été entièrement remise à jour. C'est une encyclopédie, davantage un livre de consultation que de lecture. Sont prévus ensuite *La cuisine sauvage*, un livre de recettes, et *Belles vénénéuses*, consacré aux plantes toxiques.

Car le Français installé en Gruyère n'oublie pas de prévenir des dangers qu'il y a à cueillir tout et n'importe quoi. Il organise d'ailleurs des stages de cueillette pour les amateurs.

Chez lui, la défense des plantes sauvages tient plus de la philosophie que du goût. Pour lui, il s'agit de «retrouver un équilibre qui s'avère urgent entre l'homme et la nature. Pendant quelque trois millions d'années, l'homme s'est nourri de plantes sauvages. L'agriculture ne date que de 10 000 ans.» Pour lui, c'est à ce moment que la fracture apparaît. Avant, l'homme a reçu les cadeaux de la nature. «En décidant de produire lui-même ses aliments, il a fallu se battre contre elle.»

En Suisse, où il s'est installé avec sa compagne Françoise Marmy, «le rapport à la nature est très compliqué. On a l'habitude de voir un paysage très propre, très nettoyé, mais en même temps on a une grande tolérance, une liberté d'accès», confiait-il à *La Liberté*.

Parmi les 1600 espèces de plantes sauvages comestibles qu'il répertorie dans son ouvrage, quelles sont celles qu'il préfère? Il cite souvent les orties, mais aussi l'égo-pode, cette

«mauvaise herbe» au parfum de céleri, dont les jeunes pousses donnent de belles salades et les feuilles plus âgées font un gratin goûteux, ou le cynorrhodon, qui contient vingt fois plus de vitamines C que l'orange. Il en fait des desserts ou des pizzas! Avant de déguster les recettes de son futur recueil, on peut se rendre sur le blog de Nicolas, *Sauvagement bon*, un autre passionné qui fait partager ses recettes et ses essais (sauvagement-bon.blogspot.com). Ou tester celles de Nicolas et Hubert (plantes.sauvages.free.fr). Ou goûter à celles de *Cuisine sauvage* (cuisinesauvage.blogspot.com). ■



Le regal végétal, de François Couplan. Ed. Sang de la Terre. 528 p. 70 fr. 50 chez Payot.

### EN BREF

#### Cuisine à bord

**VENISE** Cette année, la Suisse n'a pas brillé à la S.Pellegrino Cooking Cup, cette course où l'on conjugue une régata et un concours gastronomique. Pendant que les uns bordent les voiles, le cuisinier doit concocter un plat sous le pont avec les produits trouvés au marché de Rialto. La faute aux

navigateurs, car le plat de Meinrad Buholzer, découverte GaultMillau de l'année, a, lui, convaincu le jury. Au final, c'est l'Italienne Paola Budel qui l'a emporté. D. MOG.

#### Livre suisse primé

**VIN** La somme trilingue *D'Vinis* (Ed. Favre), écrite par le journaliste tessinois Alberto Dell'Acqua, a remporté le Gourmand World Wine Book Award, à Paris, devant 6000 livres de 41 pays. *Le petit livre à offrir à un amateur de vin* (Ed. Tana) a obtenu le Prix du meilleur design. D. MOG.

## A Lutry, le Rivage est ouvert avec bonheur sur le monde

Cela fait une année que le chef Franck Moreau est aux cuisines du Rivage, sur les quais de Lutry, et il y a imposé ses belles qualités. Ce Parisien a passé dans des grandes tables de la capitale (Tour d'Argent, Piazza Athénée ou Lasserre) avant de travailler au Casino de Montreux. Dans le bel hôtel de Lutry, il propose deux cartes. Côté bistrot, les tables en bois accueillent autant ceux qui veulent juste boire un verre que ceux qui choisissent une des suggestions présentées sur le grand tableau noir. Côté restaurant, la carte joue davantage la qualité que la quantité, pour une cuisine joliment inventive, aux influences du monde entier et quelques classiques.

On a aimé la simplicité d'une soupe froide de courgettes à la menthe, bien parfumée, qu'accompagnaient de délicats samosas de très belle qualité (14 fr. 50). La chiffonnade de jambon de Parme propose des tranches légèrement épaisses d'un beau jambon goûteux, accompagné de billes de melon et de pastèque bien mûrs (18 fr.).

Du Léman voisin, les filets de perche sont servis meunière ou aux amandes et ils tiennent toutes leurs promesses (36 fr.). Parmi les deux tartares proposés, nous avons opté pour celui «Entre Orient et Occident», mêlant à la viande coupée grossièrement huile de sésame, gingembre, citron vert et coriandre pour un résultat convaincant,

même si le sésame s'imposait un peu trop (33 fr.). Enfin, le carré d'agneau était parfaitement rosé sous sa croûte de romarin (36 fr.). Il faut apprécier le soin apporté à tous les accompagnements, depuis des frites bien croquantes pour les deux premiers plats, jusqu'à des pommes de terre fondantes et un bel ail en chemise pour l'agneau.

Les desserts sont proposés dans une vitrine un peu ringarde. Sinon, un joli choix de coupes glacées originales peut faire l'affaire, comme l'Amaretto-Toblerone (13 fr. 20). La carte des vins propose un choix un peu éclectique de la région et de France, là aussi avec des découvertes originales.



Avec l'été, un vaste lounge sur les quais prolonge une belle terrasse sous les arbres où il fait bon contempler le lac tout pro-

che. Surtout que l'on peut compter sur un service dont la gentillesse est à toute épreuve... même lorsqu'il pleut. ■

### LE COUP DE FOURCHETTE

	Jolie carte originale
	Entre 60 et 80 fr. par personne.
	Bon choix d'ici et d'ailleurs.

Hôtel Le Rivage, rue du Rivage, 1095 Lutry. Tél. 021 796 72 72. www.hotelrivagelutry.ch. Ouvert tous les jours