



Tim Lipouz

« *Manger des plantes sauvages, une tradition toujours bien vivante* »
 « *Debriñ plant gouez, un hengoun bev bepred an deiz a hiziv* »

Vendredi 21 février 2025
Salle du Varcq – Locquirec



Timothée Messager dit **Tim Lipouz**, jeune Trégorrois de 35 ans, est passionné de nature et par l'environnement costarmoricain qui l'a vu grandir. C'est à travers l'art culinaire qu'il exprime son amour et son admiration pour le règne végétal. Après des études en sociologie, qui lui ont forgé un autre regard sur les rapports des humains entre eux et dans leur environnement, il se lance dans la cuisine végétarienne pour, en 2015, s'installer comme cuisinier indépendant. Dans un premier temps, il vend des crêpes bio et végétariennes avant de proposer ses services de traiteur et d'animateur culinaire.

Ce soir, face à une salle comble et en présence d'une équipe de FR3 Bretagne venue étayer un film documentaire : « *Portrait de Tim Lipouz* » en breton, notre invité est venu partager ses connaissances sur les plantes sauvages et les algues comestibles qui nous environnent et sensibiliser le public à l'importance d'une alimentation saine basée sur le végétal, cela grâce à l'écriture d'un livre de recettes de cuisine bilingue (breton-français) - « *Plant gouez ar vro, er gegin/Les plantes sauvages de notre région en cuisine* » - afin que chacun puisse exploiter les ressources à portée de main, au choix de la langue.

Tout d'abord, il nous rappelle que l'Homme consomme des plantes sauvages depuis la nuit des temps et bien avant l'invention de l'agriculture.

Au 19^e siècle, 20% de la population mondiale était encore chasseur-cueilleur ou plutôt « *cueilleur-chasseur* », selon l'expression de François Couplan*, ethnobotaniste pionnier en la matière, qui, depuis plusieurs décennies, organise des stages et des séminaires de découverte des plantes sauvages. Ce dernier a également édité plusieurs ouvrages sur le sujet.



*Ouvrage de référence pour l'expression citée : *Les plantes sauvages – Cueillir la nature parmi les prés et les bois*.



C'est bien à partir de ces végétaux offerts par la nature, mais revêtant progressivement une connotation négative au regard de la population, qu'au fil du temps pousseront légumes, céréales, légumineuses... et ainsi toutes les « plantes domestiquées » pour lesquelles les sociétés basées sur l'agriculture marqueront leur préférence.

Pendant la révolution industrielle, les Européens vont peu à peu glisser vers les habitudes alimentaires des classes sociales aisées en consommant davantage de protéines, de produits raffinés (farine, sucre...) et moins de plantes sauvages.

Tandis qu'au début du 20^e siècle on assiste à l'émergence des commerces de grande distribution, phénomène qui accentue la progression d'une consommation pléthorique et de mauvaise qualité en matière de nutriments. La consommation de plantes sauvages chute alors de manière vertigineuse.

La modernisation croissante de l'agriculture a également joué un rôle fondamental sur la façon dont la population perçoit son environnement et notamment les plantes sauvages, éloignant les humains de leur rapport direct avec la Terre. La séparation nature sauvage/nature domestiquée devient plus marquée.

La nature sauvage devient peu à peu un ennemi à contrôler, à exterminer, à maintenir à distance des propriétés privées, des champs. Les herbicides remplissent pleinement leur rôle, prenant un essor considérable après la Seconde Guerre mondiale.

De plus, notre société se tourne allègrement vers les plantes exotiques comme les palmiers, les bananiers, les oliviers... au détriment des arbres et plantes endémiques naturellement présentes sur notre sol.



Toutefois, de nos jours, un intérêt grandissant pour la consommation de plantes sauvages semble se dessiner peu à peu dans notre société française. On les met davantage en valeur pour leurs différentes vertus. On parle même de « gastronomie sauvage ».

Les chefs étoilés, tel Marc Veyrat (pionnier de la cuisine aux herbes sauvages), les invitent avec finesse à leurs tables, et les blogs rivalisent à foison de recettes toutes plus savoureuses les unes que les autres.

Et ce phénomène de « réaction » répond en toute logique aux enjeux environnementaux et sanitaires d'aujourd'hui, remettant au goût du jour des pratiques ancestrales vertueuses pour la planète et la santé.

Paradoxalement, certains humains s'éloignent encore davantage de la nature tandis que d'autres s'y reconnectent en toute conscience, assurant ainsi la sauvegarde des savoirs anciens.

Quelques régions du monde, isolées des mégapoles, ont conservé cette culture de la cueillette des plantes sauvages pour l'alimentation ou pour des raisons thérapeutiques (Asie, Amérique latine, Afrique et certaines régions d'Europe).



Pourquoi consommer des plantes sauvages quand on trouve pléthore de légumes dans les magasins ?

- Pour la santé, la valeur nutritive de ces végétaux est notoirement plus élevée que celle des légumes cultivés. Autres avantages de la cueillette de plantes sauvages : profiter du grand air, meilleure oxygénation de l'organisme, exercice physique à la portée d'un bon nombre...
- Plaisir gustatif, car la plupart des plantes sauvages sont délicieuses et procurent un plaisir sain.
- Pour s'octroyer une forme d'autonomie alimentaire, contrairement à la dépendance que nous entretenons avec la grande distribution et l'industrie agro-alimentaire. De plus, la cueillette est source d'économies puisque libre.
- Pour demeurer connecté ou se reconnecter à la Terre et par là même respecter le rythme des saisons et observer la vie des plantes tout au long de l'année.
- Pour une consommation nous reliant à nos origines primitives, à la condition des fameux *cueilleurs-chasseurs* de nos ancêtres.
- Pour stimuler notre mémoire, car au vu du nombre de plantes que nous offre la nature, il nous faut avant tout les connaître, les mémoriser et les reconnaître dans leur environnement pour pouvoir les cueillir et les consommer en toute sécurité.
- Pour développer sa créativité en matière de recettes culinaires à tester selon la récolte du jour !



Il existe quelques risques toxiques, toutefois réduits, de s'adonner à la cueillette et la consommation de plantes sauvages, il faut évidemment s'assurer que la plante cueillie est bien identifiée à 200 %.

Par ailleurs, on doit pratiquer la cueillette dans des endroits éloignés de toutes sources de pollution (rivières proches d'élevages, déjections animales, pesticides...).

Quant à leur introduction dans notre alimentation traditionnelle, elle doit s'effectuer de manière progressive et certaines de ces

plantes ne doivent pas être consommées en continu en raison des oxalates qu'elles contiennent (oseille, oxalis, chénopode...).

En cas de suspicion de parasites présents sur le lieu de cueillette, il est recommandé de cuire la plante à 60° durant 3 minutes.

Mais face aux risques que l'on encourt au quotidien à se nourrir de plats industriels bourrés d'additifs, de colorants, de conservateurs, etc. et autres consommations néfastes pour la santé, il faut se convaincre qu'il y a davantage de bienfaits à tirer d'une consommation raisonnable de plantes sauvages.

« Nous sommes vivants, ici et aujourd'hui, parce que nos ancêtres ont mangé des plantes sauvages ! »

Les vertus en matière de santé de quelques plantes sauvages (non exhaustives)

L'ortie

Elle contient un taux de protéines qui s'élève entre 5 et 9% dans les feuilles fraîches et environ 30 à 40% en poids sec.

Elle est très riche en fer, elle a donc un intérêt certain pour traiter les différentes formes d'anémie.

Consommée crue ou légèrement cuite, elle représente un apport non négligeable en Vit. C, environ 20 fois plus qu'une orange.

Dépurative, elle est riche en chlorophylle pour oxygéner le sang. Elle est également diurétique, favorisant l'élimination des toxines dans les articulations et l'urée. Elle aide à lutter contre la goutte et les rhumatismes.



Le pissenlit

Le pissenlit est la plante par excellence pour désengorger le foie et stimuler les fonctions hépatiques.

Cholagogue, elle facilite l'évacuation de la bile et possède des propriétés diurétiques d'où son nom *pisse-en-lit* en français et *pis-toutou* en breton.

Stimulante en matière de sécrétion des sucs digestifs de l'estomac, elle favorise l'appétit.

Enfin, elle régularise le transit intestinal en cas de constipation.



L'ail des ours

L'ail des ours est l'ail sauvage le plus apprécié en général dans nos contrées européennes aux climats tempérés. Son apparition dans la nature correspond à l'arrivée du printemps, de fin février à courant avril selon les endroits.

Plante succulente au goût, ses propriétés médicinales ne sont pas négligeables. Elle nettoie le sang, régule la production de mauvais cholestérol, c'est aussi un vermifuge naturel.



Le nombril-de-Vénus

Quant au *nombril-de-Vénus* ou *krapmouezh-mouzig*, outre ses vertus sanitaires et gustatives, on peut également l'utiliser en pansement pour les petites coupures ou les brûlures.

Avant de procéder à la dégustation des préparations que Tim Lipouz a confectionnées pour nous, voici quelques idées de mets simples à réaliser avec les plantes sauvages de notre environnement :

La soupe d'ortie, à l'ail des ours, avec les racines de pissenlit ou de bardane, aux jeunes pousses de fenouil...

Les salades avec les jeunes feuilles de nombril de Vénus, de pissenlit, de plantain, de mauve, de criste-marine, avec les pousses de salicorne...

Les poêlées de légumes/woks de légumes avec des pousses d'ortie, de grande berce, des feuilles de bettes de mer, de plantain...

Des pestos de feuilles d'ail des ours, d'ail triquètre, d'ortie, de plantain, de fenouil sauvage, de salicorne, de nombril de Vénus...

Des sauces avec les feuilles d'ail des ours, d'ail triquètre, d'ortie, de fenouil, de berce, de salicorne...

Des plats de légumineuses, des ragoûts de légumineuses avec des feuilles de plantain, d'ortie, de fenouil...

Des tartes sauvages avec des orties, de la grande berce, des bettes de mer...

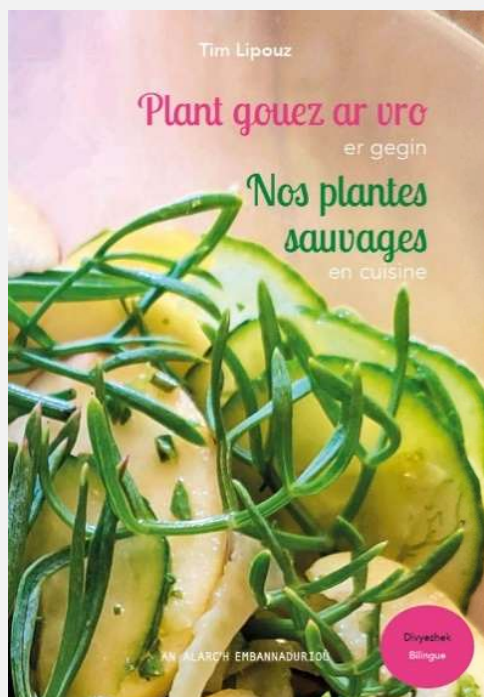


Nous avons goûté au pesto, aux infusions d'ortie et de sureau... surprenant pour certains, mais délicieux pour tous !

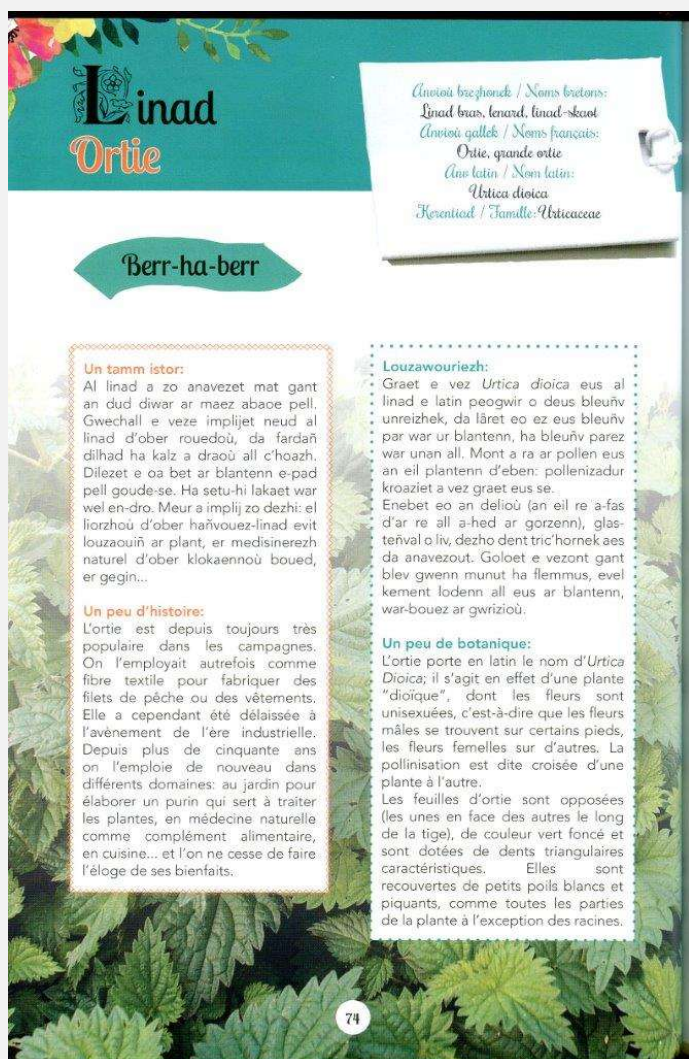


Vous pouvez retrouver un grand nombre de conseils et de recettes sur les plantes sauvages dans le livre de Tim Lipouz (voir ci-dessous). En vente à la librairie Gwalarn – 15, rue des Chapeliers – 22300 – Lannion – Tél. 0296374053 ou à la Biocoop Douargann – Rond-Point Saint-Marc - 22300 Lannion – Tél. 0296140106

Vous pouvez également contacter l'auteur via son site officiel : <https://tim-lipouz.fr>



Quelques images extraites de l'ouvrage de Tim Lipouz



Pesto d'orties

Le pesto d'orties peut être mangé avec des spaghetti, avec une marinade de tofu, ou sur du bon pain. L'association pain-pesto est délicieuse, et vaut largement le pain-beurre. De plus, on assimile mieux les nutriments de l'ortie, notamment la vitamine C, lorsqu'on mange les feuilles crues.

Ingrédients

pour 1 pot de pesto

- * 1 sac de feuilles d'orties, soit 100 g à peu près (on peut panacher les feuilles d'orties avec d'autres feuilles comme l'ail sauvage ou le basilic)
- * 50 mL d'huile d'olive vierge extra bio
- * Du sel selon votre goût
- * 1 poignée de graines oléagineuses (amandes, noix, graines de tournesol...)
- * 1 gousse d'ail (facultatif)

Recette

- 1 - Coupez grossièrement les feuilles d'orties et mettez-les dans un pot de confiture avec l'huile d'olive. Les feuilles découpées doivent remplir entièrement le pot, tandis que l'huile ne doit arriver qu'à la moitié.
- 2 - Découpez les graines ou les fruits secs que vous voulez puis mettez-les dans le pot avec une pincée de sel. Si vous souhaitez ajouter de l'ail, veillez à ne pas en mettre trop afin de ne pas masquer le goût singulier de l'ortie. Par ailleurs, le goût de l'ail est plus subtil lorsqu'il est écrasé et/ou coupé très fin.
- 3 - Broyez le tout avec un robot plongeant. Le pesto est prêt lorsque sa texture est homogène et fluide, comme une belle pâte verte, ni trop liquide ni trop épaisse.
- 4 - Goûtez votre préparation et ajustez l'assaisonnement si besoin.
- 5 - N'ayez crainte: lorsque les feuilles d'orties sont broyées de façon suffisamment fine, elles ne piquent plus.

78

Pesto linad

Ar pesto-mañ a c'haller e lakaat en un asiedad spaghetti, en un hiliadenn tofu pe war bara mat... Pe war un tamm bara a zo ar geiz tip-e-bao, kenkoulz hag un tamm bara man. Eoit ar pezh a sell ar ar hec'hed, maquzennoù al linad, evel ar vitamin C, a vez degemeret quetloc'h pa vez kriz an delioù.

Aozennoù

evit ur podad pesto

- * Ur sac'had delioù linad, war-dro 100 g (bez' e c'haller meskañ al linad gant delioù all evel delioù ramz pe bazilik)
- * War-dro 50 mL eoul olivez gwerc'h ekstra bio
- * Hôlen diouzh ho c'hoant
- * Un donad greun eoulek (alamandez, kraon, tro-heol...)
- * Un ivin kigen (diret)

Rekipe

- 1 - Troc'h'it gros an delioù linad ha lakaat anezho e-barzh ur pod-konfitur gant an eoul olivez. Dav eo d'an delioù didroc'h'et leuniañ ar pod da vat, tra m'eo sañset an eoul leuniañ an hanter eus ar pod nemetken.
- 2 - Troc'h'it a-dammoù ar greun hag ar frouezh sec'h a blij deoc'h hag ouzhpennit anezho er pod. Lakaat ur meudad holen ivez. Ar re a gar a c'hall lakaat kigen, met pas re: a-hend-all ne vez ket santet mui blaz dibar al linad. Soutilloc'h eo blaz ar c'higen en ur meuz pa vez friket mat pe troc'h'et munut.
- 3 - Malit pep tra gant ur valerez-tredan. Prest eo ar pesto pa vez unvan ha munut, evel yod glas, na re dev na re zourek.
- 4 - Tarvait ho pesto a-benn gwiriañ ne vank netra ennan.
- 5 - Bezit dinec'h: pa vez flastret mat an delioù, ne flemmont ket ken.

79

Empanadas aux orties et aux légumes

Cette recette est à la fois simple, agréable à réaliser et créative, car on mélange des feuilles d'orties avec des légumes ou légumineuses, en fonction de ce que l'on aime et de ce que la nature nous offre. Les enfants aiment beaucoup travailler la pâte avec leurs mains: n'hésitez pas à les mettre à contribution!

Ingrédients

pour 4 personnes

Pour la pâte

- * 250 g de farine de blé T80 (ou un mélange de farine de blé T80 et de petit épeautre, 50/50)
- * 40 mL (environ 40 g) d'huile d'olive vierge extra bio
- * 1 verre d'eau (à peu près 90 mL)
- * 1 c. à s. de graines de sésame
- * 5 g de gros sel

Pour la garniture

- * 1 petit sac de feuilles d'orties fraîches (environ 40 g)
- * Légumes cuits (oignon, fenouil, poireau...) ou légumineuses cuites (lentilles, cocos de Paimpol, tofu fumé ou autre...)
- * Sel, poivre et épices

Recette

- 1 - La pâte se prépare comme de la pâte à tarte. Mettez la farine et les graines de sésame dans un saladier. Mélangez ensuite le sel avec l'eau afin d'en dissoudre les cristaux. Ajoutez ensuite l'huile d'olive à l'eau, puis versez ce mélange dans le saladier. Formez une boule et laissez-la reposer une heure.
- 2 - Faites cuire les légumes coupés en morceaux ou râpés, ou bien utilisez des restes de légumes. Le mieux est de choisir des légumes qui ne rendent pas trop d'eau.
- 3 - Faites cuire les feuilles d'orties dans l'eau bouillante pendant 1 minute, puis plongez-les aussitôt dans un bol d'eau froide pour stopper la cuisson et fixer la couleur verte (on appelle cela blanchir les légumes). Égouttez-les, coupez-les et mélangez-les aux légumes cuits.
- 4 - Divisez la pâte en 4 morceaux puis étalez-les finement sur une planche en bois en formant des cercles. Il faut éviter d'étaler trop finement la pâte, sans quoi elle devient fragile. Égalisez bien pour obtenir la même épaisseur partout.
- 5 - Déposez dans chaque cercle une cuillerée de garniture, en laissant vide une moitié; cela permet de replier la pâte. Laissez également 1 cm vide sur les bords pour refermer les empanadas. En fermant, appuyez bien sur les bords avec une fourchette afin d'empêcher la garniture de se répandre. Pour les sceller parfaitement, on peut enrouler les bords vers l'intérieur. Préchauffez le four à 180°C.
- 6 - Percez les chaussons avec une fourchette. Placez-les sur une plaque huilée ou sur une feuille de papier sulfurisé et mettez-les au four pendant 15 à 20 minutes.
- 7 - Surveillez attentivement la cuisson.
- 8 - Les empanadas se dégustent avec une salade de crudités et des feuilles vertes.

80

Empanadas linad ha legumaj

Simpl, plijus d'ober ha leun a yin eo ar rekipe-mañ. Gellout a reer meskañ ennan an delioù linad gant legumaj pe leguminedeg all a gaver mat. Graet e vo gant ar pezh a gaver en natur, horez koulz ar blaz. Plijot a ra d'ar vugale mesañ an toaz gant o daouarn, neuz e vint kontant da sikour ac'hanoc'h!

Aozennoù

evit 4 den

Evit an toaz

- * 250 g bleud gwinizh T80 (pe ur meskaj bleud gwinizh T80 ha bleud yell bihan, 50/50)
- * 40 mL eoul olivez gwerc'h ekstra bio
- * Ur werennad dour (90 mL bennak)
- * Ul loaiad vras greun sezam
- * 5 g holen gros

Evit gwarnisañ

- * Ur sac'hadig delioù linad fresk (40 g bennak)
- * Legumaj poazh (ogon, fanouilh, pour...) pe ul leguminedeg poazh bennak (fer, koko Pempoull, tofu mogedet pe traou all...)
- * Pebr, holen ha spisoù

Rekipe

- 1 - Fardet e vez an toaz evel pa vefe toaz tarte. Lakaat ar bleud e-barzh ur besel bras gant ar greun sezam. Meskit an holen gant an dour a-benn lakaat ar stinkennoù holen da fontañ. Ur wech teuzet, lakaat an eoul olivez en dour ha skuilhit ar meskaj-se er beselad bleud. Stummit ur voulen ha lezit anezhi a-gostez e-pad un eurvezh.
- 2 - Poazhit al legumaj troc'h'et a-dammoù pe rasklet, pe implijit restachoù legumaj da warnisañ. Ar pep gwellañ eo kaout legumaj poazh hep re a zour enno.
- 3 - Poazhit an delioù linad en dour-berv e-pad ur vunutenn ha lakaat anezho en ur voulenad dour yen diouzhtu goude, a-benn mirout o liv glas (gwennañ al legumaj a vez graet eus sel). Dizourit, troc'h'it ha lakaat anezho gant al legumaj poazh.
- 4 - Grit pevar zamm gant an toaz ha ledit pep tamm e stumm ur c'helc'h war ur plankenn-koad. Arabat eo dezho bezañ re danav. Ingallit mat an toaz.
- 5 - Lakaat ul loaiad legumaj war un hanterenn eus ar c'helc'h. Lezit ur santimetr war o zro evit gellat o fegañ. Serrit an empanadas, pouezit war wimenn pep hini gant ur fourchetezenn evit pakañ start al legumaj. Bez' e c'haller rollañ ar bordoù war-zu an diabarzh ivez, dezho da begañ mat. Raktormit ho forn da 180 derez.
- 6 - Kuit d'an empanadas da darzhañ er forn e c'hallit toullañ pep hini anezho gant ur fourchetezenn. Lakaat anezho war ur blakenn eoullit pe war ur follenn paper sulfurizet ha lakaat ar blakenn er forn e-pad pemzek pe ugent munutenn.
- 7 - Taolit ur sell gwech an amzer.
- 8 - Debet e vez an empanadas gant ur saladenn legumaj kriz ha delioù glas.

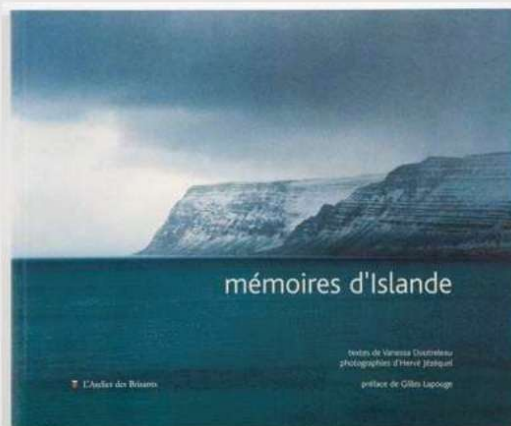
81

Attention le prochain café littéraire aura exceptionnellement lieu
le **2^e vendredi du mois** !

Rendez-vous vendredi 14 mars à 18h00 – salle du Varcq (Locquirec)

Nous accueillerons, dans le cadre du Printemps des poètes, **Hervé Jézéquel**, photographe
et **Vanessa Doutreleau**, ethnographe, qui présenteront leur ouvrage :

« Mémoires d'Islande »



Vendredi 14 mars 2025

18h00/20h00 – Salle du Varcq – Locquirec



Hervé Jézéquel
Photographe

Vanessa
Doutreleau
Ethnographe



Crédit photo/Ligne d'Horizon

« Mémoires d'Islande »

Sur la côte sud de l'Islande, de nombreux sites ont été marqués, entre 1850 et 1930, par les campagnes de pêche bretonnes et normandes, avec son lot de naufrages et échouages.

Dans « **Mémoires d'Islande** » Hervé Jézéquel et Vanessa Doutreleau, qui depuis plus de 20 ans parcourent l'Islande, nous racontent les relations humaines et culturelles tissées entre cette terre de feu et de glace et la Bretagne, avec à l'appui des documents historiques et contemporains, et la biographie des objets encore témoins vivants de ce passé.

Un fabuleux voyage poétique, géographique et ethnographique !

Soirée organisée en partenariat avec la Galerie Island de Morlaix dans le cadre du printemps des poètes. Voir programme des rencontres du 14 au 16 mars sur <https://galerieisland.com>

Entrée libre – Tout public

Café ou thé offert

Contact : cel29.livres@gmail.com

06 07 16 96 80

