



Jardin. Des centaines de plantes belles et comestibles

Didier Willery et Pascal Garbe ont répertorié et cuisiné plus d'un millier de plantes aussi belles que bonnes.



Oui, les iris peuvent entrer en cuisine. Il faut faire sécher les racines, les réduire en poudre. Une saveur subtile à ajouter à de la crème pour faire une glace. (ISABELLE MORAND / RADIO FRANCE / FRANCE INFO)
Les plantes belles et comestibles sont nombreuses. Très nombreuses. Difficile de toutes les connaître, et surtout d'imaginer que certaines d'entre elles, communes dans nos jardins, peuvent passer à la casserole ou être dévorées toutes crues !

Arbre à laitue et herbe à poivre

Savez-vous que les feuilles de tilleul (*Tilia*) peuvent remplacer la salade dans un sandwich car elles ont un goût de laitue ?

Autre exemple : l'houttuynia (*Houttuynia cordata*). Cette formidable plante couvre-sol qu'on appelle aussi l'herbe à poivre (ou poivre de Chine) même si elle développe soit un goût d'agrumes soit une odeur de poisson pas frais... On peut la poêler rapidement, la mélanger à du riz, bref l'utiliser comme au Vietnam où c'est le légume-feuille le plus cuisiné.



Les feuilles de *Houttuynia cordata* développent deux odeurs - saveurs différentes... La première est agréable (agrumes), la seconde beaucoup moins (poisson plus très frais !). (ISABELLE MORAND / RADIO FRANCE / FRANCE INFO)

Cuisinez vos pousses de bambou

Des plantes comestibles insolites, il en existe des centaines. Didier Willery a co-écrit avec Pascal Garbe un ouvrage passionnant qui les répertorie.

Préparez vos baguettes pour manger vos propres pousses de bambous : " *Tout le monde se plaint, car les bambous sont envahissants. Les barrières anti-rhizomes, c'est du blabla, parce que le bambou s'arrange toujours pour en sortir. L'idéal, c'est de pouvoir creuser une petite tranchée autour du bambou. Une vingtaine de centimètres de profondeur, c'est suffisant. Quand les rhizomes traversent, il suffit de les couper et de les préparer en cuisine.*

C'est un peu fastidieux parce qu'il faut les cuire dans deux ou trois eaux différentes pour bien les attendrir. Mais limiter ses bambous en les dévorant, quelle belle revanche !"



www.francetvinfo.fr

Pays : France

Dynamisme : 144



Page 3/4

[Visualiser l'article](#)

Quand les turions de bambous sortent, coupez-les et faites-les cuire. (ISABELLE MORAND / RADIO FRANCE / FRANCE INFO)

Des mets vraiment surprenants

Dans cet ouvrage *Toutes les plantes belles et comestibles* (paru aux éditions [Ulmer](#)), vous apprendrez que les bulbes de lis rôtis sont un mets de choix au Japon, et que les fleurs de sureau se dégustent en panna cotta.

Encore plus surprenant : les jeunes bourgeons d'épicéa ont une saveur douce, légèrement acidulée, quand on les passe rapidement au wok. Et il est possible d'ajouter des fleurs de tulipe à un smoothie !



Pascal Garbe et Didier Willery, deux jardiniers gourmands et gourmets ! (AXEL GARBE / ISABELLE MORAND / RADIO FRANCE / FRANCE INFO)

Et quand les étoiles s'en mêlent...

Toutes les utilisations ont été testées par Pascal Garbe, co-auteur du livre, comme l'explique Didier Willery : *"On a fait ce livre à deux, car si je connais bien les plantes, je suis à peine fichu de faire cuire des pâtes. Pascal, lui, goûte tout, teste tout, et en plus, il cuisine divinement."*

Il a donc apporté ses propres recettes, et une douzaine de chefs étoilés qui comptent parmi ses amis, ont accepté d'intervenir dans le livre. Au total, on comptabilise 35 ou 36 étoiles. Anne-Sophie Pic, Olivier Rollinger et son fils Hugo, Michel Bras et son fils Sébastien ont apporté des touches, des conseils supplémentaires au fil des 365 pages."



[Visualiser l'article](#)

Attention les narcisses sont toxiques. Leurs bulbes contiennent un alcaloïde toxique. Il sont parfois confondus avec des oignons et provoquent de graves troubles digestifs. (ISABELLE MORAND / RADIO FRANCE / FRANCE INFO) Attention aux plantes toxiques !

Vous trouverez aussi dans le livre une liste de plantes toxiques. Ne récoltez surtout pas n'importe quoi dans votre jardin ! L'if, la jonquille, le buis, l'euphorbe, le lupin, le laurier rose, le troène, le thuya sont intégralement toxiques, qu'il s'agisse des fleurs, des feuilles ou des racines.

Enfin, en ce moment, il est facile de confondre le muguet et l'ail des ours, très à la mode. En balade, si vous ne savez pas les différencier, ne prenez aucun risque. Laissez-les vivre leur vie dans les sous-bois.

franceinfo Radio France