



Ces plantes sauvages à déguster au far°

DÉCOUVERTE Dans les hauts de Genolier, le festival des arts vivants propose une balade-cueillette étonnante, à déguster jusqu'à mardi.

TEXTES ANTOINE.GUENOT@LACOTE.CH/PHOTOS CÉDRIC.SANDOZ@LACOTE.CH



Les artistes Adrien Mesot (au centre) et Ondine Cloez (à droite), avec Philippe Oberson, participant.



Identifier, humer, goûter. L'artiste-cueilleur veveysan Adrien Mesot invite le public du far° à découvrir les plantes sauvages. Ici, pas question de s'enfermer dans une salle de spectacle. C'est dans les bois, sur les hauts de Genolier, qu'il invite les festivaliers en balade. A l'affût de fleurs et autres arbustes aux vertus gustatives et médicinales parfois méconnues. L'artiste s'est notamment spécialisé dans la cuisine végétale. Il transmet son savoir au travers d'ateliers mais aussi au marché de Vevey, où il tient un stand d'aliments végétaux. Dont une gamme de pestos à déguster à la buvette du festival nyonnais. Zoom sur quatre plantes aux propriétés étonnantes.

Ve 16 à 18h, di 18 à 14h, lu 19 à 18h, ma 20 à 18h. Rendez-vous dans la cour des Marchandises, à Nyon.

LA MARJOLAINE



On la reconnaît à ses fleurs violettes et à sa tige qui, au toucher, semble être composée d'angles droits. «Ici, c'est surtout la fleur de la plante qui est utilisée», explique Adrien Mesot. Après l'avoir arrachée, il faut la froter entre ses doigts. S'en dégagent alors une fragrance assez forte et un arôme, une fois les résidus en bouche, proche de l'origan. «Ils s'utilisent en tisane, dans la salade ou en pesto.» Ils facilitent aussi la digestion.

LE PLANTAIN



En cas de piqûre de guêpe ou d'ortie, le plantain vous sauvera la mise. «Il suffit d'écraser ses feuilles pour en extraire le jus et l'appliquer sur la zone.» Il contient aussi un antihistaminique naturel, utile en cas d'allergie. «Il se mange aussi. En soupe, il a un petit goût de champignons.» Une recommandation: de manière générale, évitez la cueillette au bord des routes et les parties basses des plantes, qui peuvent être souillées par des déjections.

Un final en chansons

Au terme de la balade, l'artiste-performatrice française Ondine Cloez présentera, sous forme de courts extraits chantés et récités, des passages de «L'art de conserver la santé». Un traité médiéval du XIII^e siècle destiné à la diffusion de conseils médicaux au sein de la population.



L'ORTIE



Ça pique mais pas seulement. «On peut en faire de la soupe mais aussi des confitures. Dans les orties, il y a autant de protéines que dans le soja. Et autant de fer que dans la viande.» On peut en manger les feuilles directement. Encore faut-il ne pas se faire piquer. Pour cela, une technique imparable: «Cueillir la feuille, en casser les petites piques en passant l'ongle dessus, la froisser, en faire une boule et la manger.» Quant au goût de la feuille d'ortie nature, on le dit «ferreux» et pas si lointain du petit pois.

LA BERCE SPONDYLE



Facilement reconnaissable, avec ses ombelles de fleurs blanches et ses feuilles poilues, la berce spondyle se mange de bas en haut. Ses racines, sa tige, ses feuilles et ses fleurs sont donc comestibles. Les graines, en particulier, sont délicieuses: «Elles ont un goût d'agrumes.» On les utilisera ainsi pour parfumer un dessert. Les jeunes feuilles et tiges peuvent agrémenter une salade. La racine, elle, a un goût de gingembre. Et des vertus aphrodisiaques.