

# Sommaire

|                                                                             |     |                                                          |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|-----|
| Préface.....                                                                | 6   | Marrons et glandsune ressource abondante à cuisiner..... | 231 |
| Vision et manifeste .....                                                   | 9   | Cuisiner les marrons d’Inde et de l’Himalaya .....       | 232 |
| Introduction .....                                                          | 11  | Conclusion .....                                         | 261 |
| Qu’est-ce qu’un jardin-forêt ? .....                                        | 13  | Postface : Apprendre la forêt en la dégustant .....      | 267 |
| Précautions d’usage .....                                                   | 15  | Index.....                                               | 269 |
| Une autre manière de se nourrir : les forestibles .....                     | 16  | Index des recettes par saisons .....                     | 270 |
| Les sources caloriques en jardin-forêt .....                                | 16  | Index des recettes par types de plats .....              | 271 |
| Données de la primatologie .....                                            | 19  | Index des principales espèces citées .....               | 272 |
| Le microbiote humain .....                                                  | 20  | Adresses utiles .....                                    | 280 |
| Cueillette, transformation et conservation .....                            | 27  | Remerciements .....                                      | 283 |
| Matériel de cueillette .....                                                | 28  | Des mêmes auteurs .....                                  | 284 |
| Transformation et conservation .....                                        | 29  | La Forêt gourmande .....                                 | 284 |
| Incartade tropicale.....                                                    | 55  |                                                          |     |
| Breuvages .....                                                             | 61  |                                                          |     |
| Plats .....                                                                 | 87  |                                                          |     |
| Jeunes pousses printanières.....                                            | 119 |                                                          |     |
| Cuisiner les plantes aquatiques .....                                       | 137 |                                                          |     |
| Accompagnements, sauces et épices .....                                     | 147 |                                                          |     |
| Sous le soleil de la Méditerranée .....                                     | 183 |                                                          |     |
| Délices sucrés .....                                                        | 195 |                                                          |     |
| Alimentation vivante – Une cuisine crue qui préserve les nutriments ! ..... | 219 |                                                          |     |

## Une autre manière de se nourrir : les forestibles

Caresser le feuillage de printemps d'un tilleul avant d'en remplir son panier. Se régaler à la vue d'un fruit de céphalotaxe avant même de le cuisiner. Redécouvrir la saveur d'une pousse de berce sur fond de chants d'oiseaux. Boire à douces lampées un potage de potamot crépu. Respirer une fleur de chimonanthe et se sentir comme Épicure. Découvrir une limonade d'aurone en apéritif et ses brochettes de raisins aromatiques séchés. Autant de vertiges de saveurs. En outre, aucune monotonie alimentaire n'est possible dans ces espaces où la diversité arborée plantée peut avoisiner celle, naturelle, de secteurs de la forêt amazonienne (jusqu'à 300 espèces d'arbres différentes à l'hectare !). Les ingrédients varient forcément au gré des saisons et si la récolte de certaines productions s'étale sur quelques jours (baies de fuchsia, griottes, merises, jeunes pousses, pollen de massette, fleurs de noisetier...), d'autres durent plusieurs mois (feuilles d'arbres-légumes, tubercules, cambium d'arbre alimentaire).

## Les sources caloriques en jardin-forêt

Parmi les nombreuses productions du jardin-forêt, il y a celles qui sont particulièrement riches en macroéléments (protéines, glucides, lipides) et assurent à elles seules la satiété. Certains akènes, comme les glands (après traitement) ou les châtaignes, peuvent être transformés en farine, utilisée pour confectionner des recettes de pâte, de cakes ou de gâteaux, et constituent une alternative (non panifiable) à la farine de blé. L'usage de glands a un long passé dans tous les pays tempérés et jusqu'au XII<sup>e</sup> siècle, les chênes d'Europe étaient encore considérés comme des arbres fruitiers dans les manuels de pomologie. 100 g de glands contiennent d'ailleurs 400 kcal et autant de lipides que les olives ! Les espèces aux fruits peu tanniques sont toujours préférées, nécessitant bien moins de lixiviation (cf. p. XXX).

Les fruits à coque (noix, pécan, noisettes, amandes, pistaches...) sont riches en protéines et lipides. Quel gourmand n'apprécie pas de savourer une huile de noix ou d'olive délicieusement parfumée, ou encore une crème d'amandes ou de noisettes riche et douce au palais ?

## Quelques sources lipidiques

### À partir de plantes ligneuses ou pérennes :

- Noix variées (de Grenoble, de noyer noir, de noyer cendré, de pécan, de caryer, de torreya, de céphalotaxe, de pistachier...), amandes, noisettes, olives, pignons de pin, pépins de raisin, tubercules du souchet, fruits du cabrillet.

### À partir de plantes annuelles :

- Tournesol, chanvre, onagre, cameline, lin, graines de courge, cacahuètes d'écotype précoce permettant la récolte en climat tempéré comme la variété 'Hâtive d'Espagne'.

Les nombreux fruits pouvant être produits dans le jardin-forêt sont une source importante de calories. Frais ou séchés, ils peuvent être consommés tels quels, mélangés à une graine oléagineuse pour réaliser un mélange énergétique, ou entrer dans la composition de préparations sucrées.

Certains tubercules, comme l'igname de Chine, la glycine tubéreuse, la patate douce, le taro et bien d'autres, sont des sources amidonnées importantes, surtout en hiver. Ils peuvent servir à faire des soupes, des purées, des gâteaux.

## Quelques sources glucidiques

### À partir d'arbres et d'arbustes :

- Glands, châtaignes, faines, graines de xanthocéras, de caragancier... Historiquement, bien d'autres ressources caloriques d'arbres étaient consommées, comme les marrons de Californie et les marrons de l'Himalaya (*Aesculus californica* et *A. indica*). Ces ressources, toxiques crues, subissaient des traitements préalables par les peuples qui les consommaient.
- Fruits frais et fruits séchés. Séchage de pommes, prunes, kakis, cerises, griottes, poires, fruits rouges, figues (privilégier des variétés appropriées pour le séchage, comme 'Col de dame' ou 'Sucrette'). Pour l'élaboration de raisins secs, utiliser des cépages apyrènes (sans pépins) et résistants aux maladies, comme les vignes 'Ruby Seedless', 'Bagration' ou 'Hope'. Bien d'autres fruits peuvent être séchés, comme les baies d'aronies, les amélanthes, les gojis, les fraises, les cormes, les kiwis...
- Sirop de sève (d'érable *negundo*, de sycomore, d'érable argenté, d'érable du Canada...)

### À partir de plantes annuelles ou pérennes cultivées en clarières potagères et céréalières :

- Maïs, pommes de terre, hélianthes, poires de terre, ulluques, patates douces, courges, sorgho, dahlias comestibles, betteraves. Pour des rendements optimaux, les lianes productives que sont les glycines tubéreuses, chayottes, haricots grimpants, ignames



Table de forestibles d'automne (pommes, akébies, kakis de Virginie, châtaignes, glands doux, asimines, cormes, poudre de feuilles, miel de forêt, callicarpe, figues séchées, capucine, igname chinoise).

## Cueillette, transformation et conservation





## Farci d'akébies

Les lianes, des plantes capables d'utiliser arbres ou autres supports pour se hisser dans les hauteurs, sont une forme végétale de grande importance dans la nature. *Idem* en agroforêt. Complexifiant les jardins forestiers, elles augmentent hygrométrie et ombrage, freinent les vents, forment des passerelles dans les hauteurs de la canopée. En plus de produire de la nourriture et de stocker du carbone, elles augmentent la fertilité du site tout en lui donnant une richesse visuelle inégalée. Bien des espèces de lianes nourricières offrent des productions alimentaires étonnantes. Les akébies sont de celles-ci.

### Pour 4 personnes :

650 g d'oignons · 10 c. à s. d'huile de sésame · 400 g de patates douces à chair orange (ici variété 'Evangeline') · 400 g de patates douces à chair violette (ici variété 'Erato Violet') · 14 fruits d'akébies · 2 c. à s. de purée d'amandes · 10 g de poudre de fleurs d'hémérocalle

### Ustensiles spécifiques :

Mixeur

Pelez et tronçonnez les oignons. Faites revenir dans 2 cuillères à soupe d'huile de sésame. Pelez et débitez les patates douces en tranches.

Préparez 4 fruits d'akébies en les évidant. Conservez de côté la pulpe pour la présentation culinaire. Il est facile de décoller le boudin de pulpe pour le présenter ensuite dans l'assiette délicatement, il servira d'accompagnement sucré à la préparation.

Faites cuire à la vapeur durant 15 minutes les patates douces tranchées (en séparant les deux variétés) et les 4 fruits d'akébies.

Ensuite, dans un mixeur, versez la moitié des oignons revenus avec 400 g de patate douce orange et 2 fruits d'akébies cuits, accompagnés de 4 cuillères à soupe d'huile, de 1 cuillère à soupe de purée d'amandes et de 4 g de poudre de fleurs d'hémérocalle.

Mixez l'ensemble. La farce orange est prête.

Répétez l'opération avec le restant d'oignon, les 2 fruits d'akébies, la poudre de fleurs d'hémérocalle, l'huile et la purée d'amandes. Mixez. La farce violette est prête.

Prenez les 10 derniers fruits d'akébies. Évidez-les délicatement. Faites cuire pendant 5 minutes. La durée de cuisson fait grandement varier le coloris du fruit, passant du bleu-gris ou jaune puis au beige-gris. Elle adoucit aussi l'amertume du fruit.





Les baguettes et la saucière en bambou proviennent aussi de La Forêt gourmande, car les forêts à manger nourrissent tout en produisant des biomatériaux (bambou, osier, bois, gomme, cire, fibres, papier, résine, latex, tinctoriaux), soit autant de matières premières utiles pour la réalisation de toute une gamme d'objets du quotidien.

## Rouleaux de printemps

Les rouleaux de printemps, spécialité de la cuisine vietnamienne, se sont popularisés dans de nombreuses cuisines du monde. Composés d'une variété d'ingrédients enveloppés dans une feuille de riz, ils sont servis frits ou frais. La diversité des rouleaux de printemps réside dans les variations d'ingrédients, de garnitures et de sauces utilisées. La recette proposée est un rouleau de printemps fusion, qui combine des éléments de différentes cuisines du monde.

### Pour 2 personnes :

200 g de pousses et jeunes feuilles (cédrèle 'Flamingo', glechome, menthe marocaine, berce spondyle, ail des prés, gaillet mollugine, saxifrage stolonifère, grande marguerite, stellaire holostée, lamier maculé, lamier jaune, tilleul de Mongolie, égopode, oseille sauvage, angélique sylvestre, ail des ours) · 100 g de fleurs (magnolia étoilé et magnolia à fleurs de lys, consoude à grandes fleurs, primevère acaule – ainsi que les feuilles –, coucou – ainsi que les feuilles) · 100 g de riz glutineux · 100 g de bâtonnets d'igname de Chine · 10 feuilles de brick · 50 g de choucroute crue

Lavez soigneusement toutes les pousses, jeunes feuilles et fleurs comestibles. Séchez-les délicatement avec un torchon propre.

Faites cuire le riz glutineux et laissez-le refroidir à température ambiante.

Coupez l'igname de Chine en bâtonnets fins.

Placez une feuille de brick sur un plan de travail propre.

Disposez un mélange de pousses, de jeunes feuilles et de fleurs comestibles au centre de chaque feuille de brick.

Ajoutez une petite quantité de riz glutineux cuit par-dessus, puis quelques bâtonnets d'igname de Chine.

Ajoutez ensuite une petite cuillerée de choucroute crue.

Parsemez de jeunes pousses, feuilles et fleurs comestibles.

Repliez les côtés de la feuille de brick sur la garniture, puis roulez fermement en partant du bord arrondi vers le bord droit pour former un rouleau bien serré.

Répétez l'opération pour tous les rouleaux.

Servez avec une sauce d'accompagnement, par exemple une sauce soja légère, une sauce à base de sésame ou une sauce aigre-douce.





## Velouté du désert (soupe de racines de brachychiton sucrée à la poudre de mesquite)

Cette soupe épaisse aux jeunes racines de brachychiton, sucrée à la poudre de mesquite, nous offre quelques perspectives d'une alimentation forestière en situation de sécheresse extrême !

### Pour 2 personnes :

2 tasses de jeunes racines de brachychiton · 1 l d'eau · 1 tasse de lait végétal · 3 c. à s. de poudre de mesquite · 2 c. à s. de miel · ½ c. à c. de sel · 1 c. à s. d'huile de noisette

### Ustensiles spécifiques :

Blender ou mixeur

Lavez soigneusement les jeunes racines de brachychiton, puis épluchez-les et coupez-les en petits morceaux pour faciliter la cuisson.

Dans une grande casserole, ajoutez les morceaux de racines de brachychiton et couvrez-les d'eau.

Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les racines soient tendres.

Une fois les racines bien cuites, égouttez-les (en réservant l'eau de cuisson) et transférez-les dans un blender ou un mixeur.

Ajoutez une partie de l'eau de cuisson pour faciliter le brassage, puis mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse et homogène.

Remettez la purée de racines de brachychiton dans la casserole.

Ajoutez le lait végétal, la poudre de mesquite, le miel, le sel et l'huile.

Mélangez bien tous les ingrédients pour obtenir une consistance uniforme.

Portez la soupe à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter à feu doux pendant environ 10 minutes, en remuant régulièrement pour éviter que la soupe n'attache au fond de la casserole.

Ajustez la consistance en ajoutant au besoin du lait ou de l'eau de cuisson réservée.

Versez la soupe épaisse dans des bols et servez chaud. Agrémentez d'une pincée de poudre de mesquite.



## Gâteau cru aux sorbes

Originaire du sud de l'Europe, le **cormier** (*Sorbus domestica*) a été cultivé et propagé dans l'Hexagone au temps de l'Empire romain. Il affectionne les sols calcaires et le climat viticole. Ses fruits jaune ambré, parfumés et sucrés, ronds ou oblongs, se consomment blets. Pareille production, aujourd'hui oubliée, était aussi utilisée pour la confection de boissons fermentées (cidre, eau-de-vie), de gelée, parfois même séchée puis transformée en farine avant d'être intégrée au pain. Dans certaines régions, lors d'une promenade au mois d'octobre, dans le bocage ou en lisière de forêt, il n'est pas rare de croiser encore un grand cormier et son parterre de fruits au sol. Une autoproduction en quelques années est également possible en plantant des variétés greffées sélectionnées (par exemple : 'Bovender Nordlicht', 'Spiruda', 'Sossenheimer Riesen', 'Duncate Halu-Dalmonte'...). Le cormier est un arbre d'intérêt pour son bois, sa fructification, sa résistance aux chaleurs et son intérêt pour la faune.

### Pour 2 personnes :

#### Pour le biscuit à la base :

1 tasse de noix préalablement réhydratées pendant 12 heures · 1 tasse de figues séchées et réhydratées pendant 30 minutes · 1 tasse de poudre d'amandes

#### Pour l'appareil :

2 tasses de cormes · 1 tasse de noix préalablement réhydratées pendant 12 heures · Jus de citron · 2 g de gélifiant (agar-agar, pectine de pomme ou encore fécule de gland pour les alternatives locales)

#### Pour la garniture :

Petits fruits de saison (pulpe de passiflore rustique, baies de chalef, raisins, noisettes concassées)

### Ustensiles spécifiques :

Pilon · Moule à fond amovible · Blender

Pour la base : Pilonnez les noix, coupez les figues séchées en tout petits morceaux. Malaxe tous les ingrédients, incluant la poudre d'amandes, puis étalez la pâte pour former la première couche de 1 cm d'épaisseur au fond du moule.

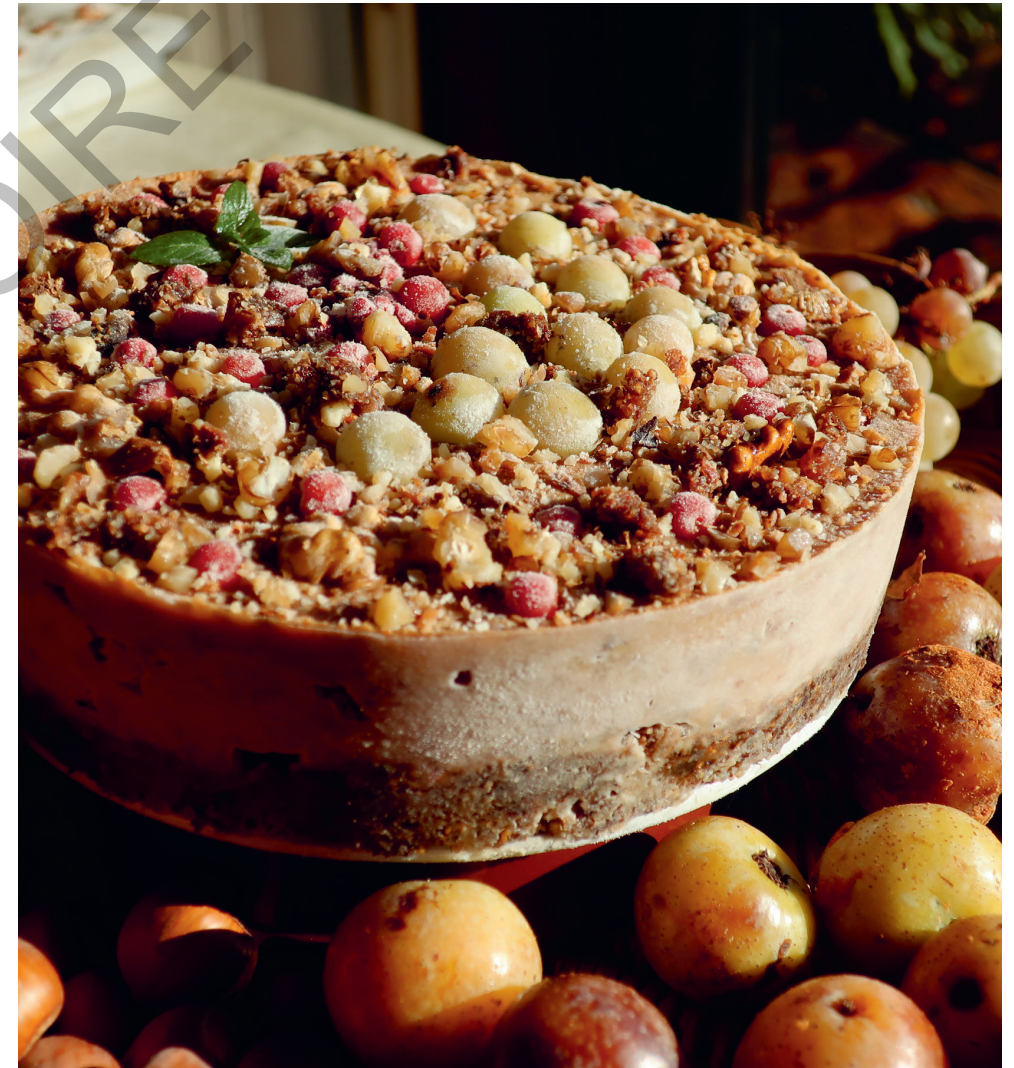
Pour l'appareil : Commencez par extraire la pulpe des cormes en passant les fruits au moulin à légumes (il faut séparer les graines). Mixez la pulpe des cormes et les noix

avec le jus de citron au blender, avec un peu d'eau si nécessaire. En parallèle, portez à ébullition un fond d'eau dans une casserole avec de l'agar-agar en remuant pendant 1 minute. Versez ce liquide dans le blender et remixez un coup.

Versez le mélange dans le moule à fond amovible, au-dessus de la première couche.

Laissez refroidir, ajoutez les petits fruits pour la garniture, puis mettez à prendre au frais pendant 3 à 4 heures.

Démoulez, c'est prêt !



## Asiminette (crème dessert à l'asimine)

Souvenir d'enfance, la crème dessert à la vanille sera définitivement remplacée par cet onctueux dessert à l'asimine. Pour 1 personne, vous aurez besoin de 2 asimines bien mûres et d'une demi-tasse de lait végétal de noisette. Commencez par éplucher les asimines et en retirer les graines. Mixez la pulpe ainsi obtenue en ajoutant un verre de lait de noisette, jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène. Présentez, servez, dégustez !



Marrons et glands  
Une ressource  
abondante à cuisiner