

# Tête d'affiche

**JEAN-PIERRE NICOLAS**

## Le gourmet des petites plantes sauvages

Dans un petit guide pratique, l'ethnobotaniste de Concarneau (29) invite à se pencher avec gourmandise sur le petit monde des plantes sauvages.

**Olivier Desveaux**

● « Ça, c'est de la mâche sauvage. Et là, de l'ortie. C'est bien connu pour les soupes. Et ici, du laiteron maraîcher, une de mes préférées... » En à peine cinq minutes de balade dans les rues de sa ville, Concarneau, le regard aiguisé et le nez au sol, Jean-Pierre Nicolas est bien capable de dénicher une dizaine de plantes qui, si elles ne poussaient pas à hauteur de gaz d'échappement et de chiens incontinents, se laisseraient volontiers déguster. Ces plantes sauvages comestibles, le scientifique vient d'en réunir une cinquantaine dans un petit guide permettant de les identifier très facilement. Son but ? « Que les gens regardent la nature différemment, dit-il. Parce que quand on connaît les plantes, on ne les détruit pas. Quand on fixe un usage, la plante reste ».

### Le goût de la transmission

Les plantes et les humains, c'est un peu l'histoire de toute une vie, pour Jean-Pierre Nicolas. À 66 ans, l'homme cumule les casquettes. Anthropologue, ethnobotaniste, ethnopharmacologue, il a sillonné le monde. D'abord pour rencontrer les gens. « Je suis issu de l'éducation populaire », annonce-t-il. Sa thèse d'anthropologie sur les Mayas annonçait déjà la couleur. « J'y abordais, notamment, la question de leur relation aux plantes ».

Mais les anthropologues ne voudront plus de lui, finalement. « Ils trouvaient que j'étais trop intervention-

niste. Alors que je voulais aider, quand les populations sont dans la difficulté... »

La suite, ce sont des études de pharmacie, du bénévolat pour des associations humanitaires, des formations en tant qu'intervenant, de l'enseignement en université en sciences pharmaceutiques et biologiques. Et puis un travail pour un célèbre laboratoire de cosmétiques, pour lequel il recherche plantes et actifs. Actuellement, il suit toujours des étudiants. Ajoutons à cela un peu de militantisme dans des associations concarnoises, ou l'animation de balades nature : l'homme a le goût de la transmission.

### Plus condimentaire qu'alimentaire

« En tant que scientifique, on ne peut qu'être affolé par l'effondrement de la biodiversité, se désole Jean-Pierre Nicolas. Je suis optimiste de nature. Mais quand on regarde les chiffres, on ne peut plus l'être ». Fataliste et un peu désabusé de la nature humaine, l'ethnobotaniste ? « Il est évident que dans nos sociétés, on constate une baisse des connaissances communes, en matière de plantes, avance-t-il. Ailleurs, où les populations sont plus en difficulté, on n'a souvent pas le choix : les plantes et les légumes feuilles servent à se nourrir ou à se soigner ».

Avec ce petit livret, le scientifique compte bien faire sa part, jouer son rôle de « passeur ». « Transmettre un peu une tradition ». Il distille quelques recettes et les bienfaits



« Quand on connaît les plantes, on ne les détruit pas, assure Jean-Pierre Nicolas. Quand on fixe un usage, la plante reste ». Comme pour ce laiteron maraîcher, souvent méprisé et dont l'ethnobotaniste raffole. Le Télégramme/Olivier Desveaux

« Ailleurs, où les populations sont plus en difficulté, on n'a souvent pas le choix : les plantes et les légumes feuilles servent à se nourrir ou à se soigner ».

JEAN-PIERRE NICOLAS

de ces plantes. Mais aussi les meilleurs moyens de les reconnaître. « Attention, dans la plupart des cas, ce n'est pas de l'alimentaire, mais du condimentaire. Souvent, il ne faut pas abuser de ces plantes sauvages ». Pas question non plus pour lui de présenter des végétaux qui pourraient être facilement confondus avec d'autres, non comestibles. Il prévient : on ne ramasse pas là où ça peut être traité et sur les bords de route. Et l'on cueille uniquement ce dont on a besoin.

### En soupe, mais pas que

Jean-Pierre Nicolas a ses propres gourmandises, lorsqu'il arpente la campagne avant de passer en cuisine. « Avant, on mettait tout dans la soupe, mais il y a plein d'autres

moyens de consommer ». Ses préférés ? « Le pissenlit, bien sûr. L'ortie et le laiteron maraîcher aussi. Ou encore l'ail triquète ». Considéré comme « envahissant » dans les jardins, ce dernier peut se déguster à bien des sauces. Feuilles en salade, en pesto, mêlées à des soupes ; boutons floraux conservés au sel ou au vinaigre ; bulbes utilisés comme de l'ail « classique »... La plante a de la ressource. Suffisamment pour y réfléchir à deux fois, la prochaine fois qu'on voudra s'en débarrasser.

### Pratique

Jean-Pierre Nicolas, *Plantes sauvages comestibles, guide de poche nature paru aux éditions Vagnon. Son travail peut être retrouvé sur le site ethnobotanika.org*

Le Télégramme PARTENAIRE

**GRAND PRIX DE L'ÉCOLE NAVALE**  
DU 26 AU 28 MAI 2022

*INSCRIVEZ-VOUS !*



**FFVoile**  
**CHAMPIONNAT DE FRANCE**  
MONOTYPES HABITABLES

