

Lettre d'informations n°13

François Couplan

www.couplan.com

Rencontre avec...

Le pain de bois...

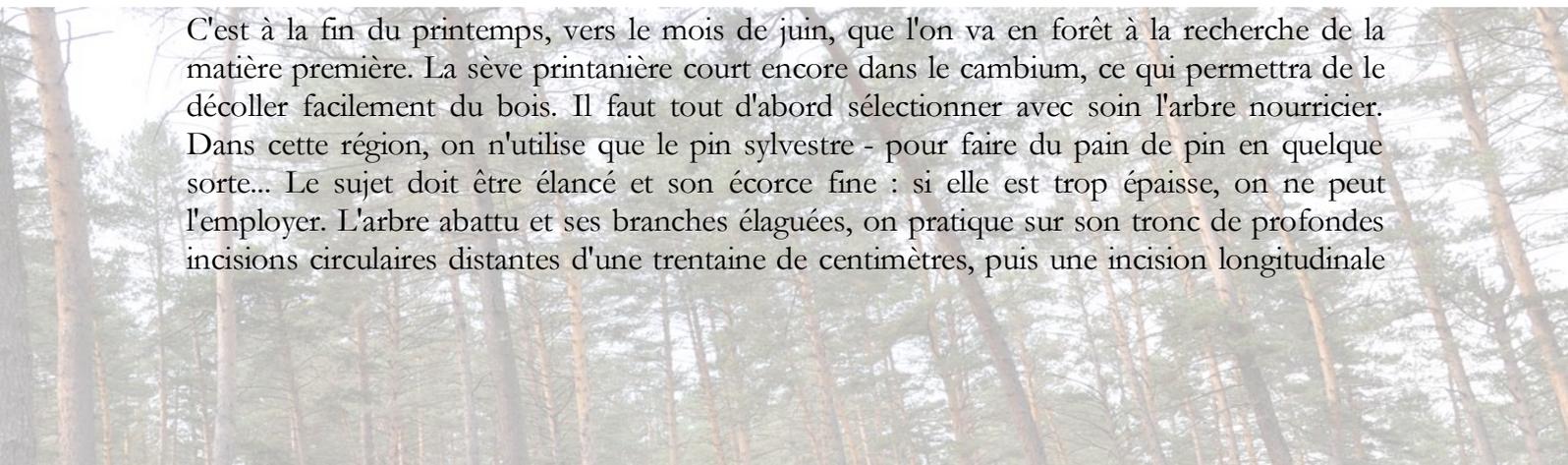
Saviez-vous que les arbres pouvaient servir à faire du pain ? Cette curieuse tradition a nourri pendant des siècles des populations entières.



Chez nous, bien sûr, le pain se fait avec du blé. Mais nombre d'autres céréales ont jadis été mises à contribution, en particulier le seigle et l'orge. Et là où les céréales ne poussaient pas, à cause du climat trop froid, où lorsqu'elles venaient à manquer du fait d'années mauvaises, d'autres plantes prenaient le relais, tels les rhizomes de fougère aigle, les pommes de terre ou diverses racines. Le pain de bois n'était alors pas rare. En Europe, c'est surtout en Scandinavie qu'on le préparait. Et si l'idée de faire du pain avec du bois nous surprend aujourd'hui, ce sont pourtant les arbres qui ont permis à des milliers d'hommes, de femmes et d'enfants de survivre.

On se nourrissait encore de pain de bois dans la province du Kainuu, à l'est de la Finlande, jusqu'à la fin de la deuxième guerre mondiale. Et la tradition s'y est maintenue de nos jours, par simple désir de conserver un patrimoine culinaire qui avait été la base même de la vie du pays. Mais attention, pour faire du pain de bois, il ne suffit pas de prendre de la sciure et de la faire cuire. On le prépare en fait à partir de la seconde écorce de l'arbre, ou cambium, partie vivante où circule la sève, riche en sucres. La récolte de l'écorce et la préparation du pain est une longue opération requérant un véritable savoir-faire artisanal.

C'est à la fin du printemps, vers le mois de juin, que l'on va en forêt à la recherche de la matière première. La sève printanière court encore dans le cambium, ce qui permettra de le décoller facilement du bois. Il faut tout d'abord sélectionner avec soin l'arbre nourricier. Dans cette région, on n'utilise que le pin sylvestre - pour faire du pain de pin en quelque sorte... Le sujet doit être élancé et son écorce fine : si elle est trop épaisse, on ne peut l'employer. L'arbre abattu et ses branches élaguées, on pratique sur son tronc de profondes incisions circulaires distantes d'une trentaine de centimètres, puis une incision longitudinale



recoupant les premières. Cette opération permet de détacher, à l'aide d'une branche taillée en biseau, de grands rectangles d'écorce rougeâtre à l'extérieur et blanche comme neige à l'intérieur, du côté du cambium. L'opération demande un doigté certain pour éviter de déchirer la feuille.

L'écorce est d'abord séchée à l'air libre, posée sur le tronc. Plus tard, les « feuilles » sont roulées, liées en fagots avec une brindille, et mises au sec pour en parachever le séchage. Lorsqu'on veut préparer le pain de bois, chaque rouleau est enfilé sur un support en bois et l'écorce extérieure en est soigneusement grattée – ce qui est la phase la plus délicate de toute l'opération. Les feuilles, alors blanches sur les deux faces, sont cuites de trois à cinq minutes de chaque côté dans un four à bois. Elles deviennent friables et une fois refroidies, on les émiette dans un mortier de bois où elles sont ensuite concassées avec un pilon pointu à un bout et arrondi à l'autre. Utilisant d'abord l'extrémité pointue puis l'autre, le pilonneur récupère au bout de son travail une fine poudre qu'il tamisera pour obtenir enfin la farine dont sera fait le pain.



Toutes sortes de pains

Le pain n'a pas toujours été l'aliment de base de l'être humain. Les glucides dont il a besoin pour fournir à son corps l'énergie nécessaire se trouvent avant tout dans les parties souterraines des plantes ou dans leurs graines, organes de réserves. Depuis les débuts de l'agriculture, voici quelque dix mille ans, l'homme cultive des céréales avec lesquelles il fit successivement des bouillies puis des galettes, qui présentent l'avantage de pouvoir être séchées et conservées longtemps.

Le pain n'est finalement qu'une galette épaisse, cuite dans un four plutôt que sur une plaque. Mais tous les « pains » qu'ont pu consommer nos ancêtres n'ont pas toujours ressemblé à ce que nous nommons ainsi aujourd'hui. Car seul le blé, ou plus exactement le froment, *Triticum aestivum* (il en existe de nombreuses espèces voisines, pour la plupart oubliées), permet d'obtenir un pain bien levé cuisant de façon homogène. Il renferme en effet plus de gluten que toute autre céréale, cette protéine particulière, de texture élastique, emprisonnant les bulles d'air au cours de la fermentation et permettant au pain de lever de façon optimale. Tous les autres pains sont plus ou moins denses, compacts et plus difficiles à digérer.

Quand on le pouvait, la farine d'écorce était mélangée à une quantité égale de farine de seigle – le blé ne poussant pas sous ces latitudes – pour préparer un pain agréable, mais il était courant de faire du pain « pur bois ». Il fallait alors cercler la pâte d'un moule de bois pour qu'elle conserve sa forme. On pratiquait un trou au centre de chaque pain pour pouvoir l'enfiler sur un bâton et le stocker ainsi plusieurs mois. On imagine aisément la texture d'un tel pain, qu'il fallait mâcher longuement pour pouvoir l'avaler. Et s'il était nourrissant, grâce aux sucres du cambium, il était pour le moins riche en fibres, et d'une saveur résineuse qui râpait quelque peu la langue...



Tilia europaea

Il n'y a pas qu'en Europe du Nord que le cambium des arbres ait été utilisé. Les peuplades sibériennes en faisaient usage, de même que de nombreuses tribus d'indiens d'Amérique. Il était parfois mangé cru – il faudrait plutôt dire mâché, car il y a plus de fibres à recracher que de substance à avaler ! Coupé en bandes, on le faisait cuire à l'eau comme des nouilles – ce qui permettait en même temps d'en éliminer l'amertume. Les Indiens utilisaient une méthode particulière : ils écrasaient la pulpe avec des pierres et la formaient en gâteaux assez épais qu'ils cuisaient à l'étouffée dans leurs fours souterrains. Une fois cuits, ils les mettaient à sécher au soleil ou au-dessus d'un feu, après quoi ces blocs pouvaient se conserver longtemps. Pour les consommer, on en cassait un fragment que l'on faisait dissoudre dans de l'eau chaude.



Populus alba



Betula pendula

Rien qu'en Europe, on a utilisé le cambium de nombreux arbres. Les conifères tout d'abord : pin sylvestre (*Pinus sylvestris*), mélèze (*Larix europaea*) en Russie, épicéa (*Picea abies*) et sapin (*Abies alba*). Puis parmi les feuillus : orme (*Ulmus* spp.), hêtre (*Fagus sylvatica*) - on a même fait du pain en mélangeant sa sciure à de la farine ! -, bouleau (*Betula pendula*), tilleul (*Tilia* spp.), peuplier (*Populus* spp.), érable (*Acer* spp.) et saule (*Salix* spp.).

Mais soyons honnêtes, le cambium n'est guère plus qu'une intéressante nourriture de survie. N'allons pas abattre un arbre pour ça.



Bois de bouleau

À lire...

Ils ont domestiqué plantes et animaux,

prélude à la civilisation

Jean Guillaume
Quae, Versailles, 2010

Cet ouvrage important fait le tour de la question de la domestication, tant d'un point de vue historique que botanique et zoologique. Les plantes s'y taillent d'ailleurs la part du lion, ce qui est compréhensible du fait de leur diversité et de leur importance économique et physiologique. Ce livre démontre à l'envi que sans les plantes, nous ne pourrions vivre...

Se pose tout d'abord la question de savoir d'où proviennent les plantes que nous utilisons couramment pour nous nourrir. Elle n'a été résolue que progressivement, au cours des siècles et nous devons en avoir aujourd'hui une idée assez juste grâce aux travaux des botanistes, des archéologues et des généticiens. Toutefois, certaines énigmes sont encore irrésolues et la recherche a encore beaux jours devant elle.

Le vaste sujet du néolithique, période de domestication des plantes et des animaux, est abordé en détail d'un point de vue historique et géographique, car il est important de se rendre compte que si le modèle d'agriculture céréalière né au Proche-Orient voici dix à douze mille ans est celui qui domine notre monde actuel, il n'est pas le seul, loin s'en faut. Et la question de savoir pourquoi l'homme s'est mis à cultiver, très récemment en regard de la présence de notre espèce sur terre, n'entraîne pas de réponses simples et évidentes, comme nos œillères culturelles, néolithiques, justement, voudraient nous le faire croire.

Reste à étudier les mécanismes de la domestication des plantes et à tenter de comprendre pourquoi certains végétaux ont été choisis plutôt que d'autres. Y a-t-il encore place à de nouvelles mises en culture ? Il est en tout cas intéressant d'observer la façon dont les plantes ont été domestiquées, puis diffusées depuis des millénaires, souvent par vagues successives, d'un continent à l'autre à travers la planète.

Un chapitre entier est consacré à la domestication des animaux, mammifères, volatiles, batraciens, reptiles et poissons, qui a elle aussi modelé l'humanité.

Mais si l'on se veut objectif, il faut aussi se demander si la culture est une bonne chose. D'un point de vue nutritionnelle, la réponse n'est pas un oui franc et massif : on sait aujourd'hui que la néolithisation s'est accompagnée de carences alimentaires décelables sur les squelettes fossilisés. Et divers troubles liés à des manques de vitamines ont été mis en évidence au cours de l'histoire humaine. La valeur alimentaire des plantes cultivées mérite donc d'être examinée de près.

Il faut aussi étudier les facteurs indésirables que renferment nos aliments, car les principes antinutritionnels sont légion et la valeur globale des aliments doit être soigneusement évaluée pour éviter divers problèmes de santé, souvent bénins, mais parfois graves.

L'ouvrage nous propose ensuite un tour d'horizon assez complet des principales plantes vivrières : céréales, pseudocéréales, plantes amylacées, légumes, fruits, épices et plantes à boisson. Et il termine sur des questionnements qui ne manquent pas d'intérêt sur les avancées possibles des techniques, la nostalgie des plantes du passé et l'attrait de l'exotisme, la possibilité d'obtenir des aliments plus nourrissants, la nécessité d'adapter les cultures au monde de demain et de repenser l'équilibre entre cultures végétales et élevage.

Ce livre mérite d'être lu pour se faire une idée globale de la question fondamentale de l'origine, de la diversité et de la qualité de notre nourriture et il offre de nombreuses pistes de réflexion. Il est cependant à regretter, de mon point de vue, que l'auteur néglige l'apport potentiel des plantes sauvages qu'il méconnaît manifestement vu les erreurs qu'il commet lorsqu'il les mentionne au passage... Elles pourraient pourtant venir de façon efficace en complément de nos aliments cultivés, coûteux à produire et pauvres en certains nutriments.

Ils ont domestiqué plantes et animaux

Prélude à la civilisation



Jean Guillaume



éditions
Quæ

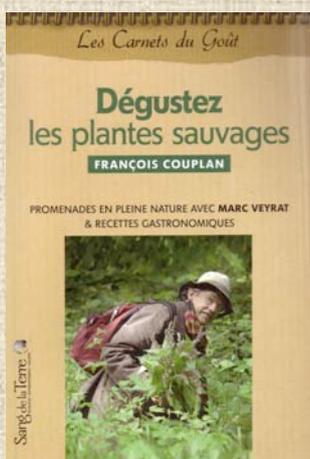
À suivre l'année prochaine ...

✓ Les dates de nos stages pour l'année 2013 seront bientôt sur notre site : <http://www.couplan.com/> - Visitez-le souvent !

✓ Nous venons de démarrer la nouvelle session du Collège Pratique d'Ethnobotanique. La prochaine commencera en 2014, mais nous proposerons déjà une préformation à partir de l'année prochaine. Si vous êtes intéressés par cette formation,

Pour tous renseignements sur les stages et la formation :
france.breil@couplan.com

Le coin des livres ...

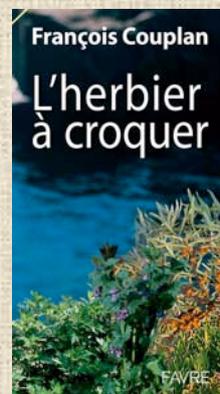


- [Déguster les plantes sauvages](#), par François Couplan.

Aimeriez-vous enrichir votre vie de mille saveurs nouvelles ? Au cours de quinze promenades à travers des paysages variés – par prés et bois, de la montagne à la mer, etc. –, vous découvrirez au fil des saisons plus de 200 plantes délicieuses, que vous saurez facilement accommoder grâce aux nombreuses recettes de ce livre entièrement illustré en couleurs. Une seconde partie traite de la cueillette et de la cuisine des plantes sauvages. Enfin, un chapitre est consacré au magicien des plantes, le chef triplement étoilé Marc Veyrat, qui nous livre en prime sa carte et quelques recettes. Ce livre, très complet et pourtant facile à lire, donne une idée générale de tout ce que nous offre la nature sur notre continent, selon les mois et les lieux.

- [L'herbier à croquer](#), par François Couplan.

Ce livre de base, idéal pour les débutants, vient d'être réédité pour la cinquième fois. Il permet l'identification aisée de 55 légumes et fruits sauvages couramment rencontrés de la plaine à la montagne dans toutes nos régions. Chaque plante est décrite et illustrée en pleine page, et ses utilisations sont détaillées. Vous trouverez aussi dans ces pages 10 légumes oubliés, autrefois courants dans les potagers et qui reviennent au goût du jour. Une quarantaine de recettes complètent cet ouvrage à la fois simple et efficace. C'est aussi un joli cadeau...



Pour voir l'ensemble des ouvrages disponibles en un coup d'œil, retrouvez notre [catalogue](#) sur le site et passez [commande](#).

Plante du moment...

Le cornouiller mâle (*Cornus mas*)

Dans les haies de jadis

Ce bel arbuste s'est beaucoup raréfié avec la destruction des haies, où il aimait à vivre. On le rencontre parfois encore dans des parcs où il fut planté pour ses fruits. Le cornouiller mâle porte tout d'abord de petites fleurs jaunes, qui embaument l'air au tout début du printemps. Puis viennent ses feuilles opposées, vert clair, pointues. Les fruits rouges, de la taille et de la forme d'une olive paraissent à la fin de l'été.

Un fruit injustement oublié

Les cornouilles sont d'abord vertes, puis deviennent successivement orange, rouge clair puis rouge foncé. C'est à ce stade qu'elles sont bonnes à déguster crues. Bonnes ? Excellentes : quel délice lorsqu'elles sont parfaitement mûres, telles quelles ou simplement passées au moulin à légumes pour en recueillir la chair parfumée et en éliminer les noyaux durs. Leur pulpe, qui s'est ramollie, est un mélange de groseille rouge, de cerise et de framboise. Plus tôt, les cornouilles sont acides, mais on peut déjà en faire de très bonnes compotes et des confitures autrefois réputées. Quant aux fruits de couleur orange, encore immatures, ils étaient jadis conservés dans de la saumure à la façon des olives vertes.

Un cousin à éviter

Il ne faut pas confondre le cornouiller mâle avec son cousin le cornouiller sanguin (*Cornus sanguinea*), commun dans les haies. Le feuillage de ce dernier devient rougeâtre en automne, ses fleurs sont blanches et ses petits fruits noirs sont toxiques.



Recettes

Pâte de fruits de cornouilles

1 kg de cornouilles, 1,2 kg de sucre, 5 cl d'eau

- Retirez les noyaux de vos cornouilles et mettez les fruits à cuire dans l'eau avec le sucre dans un récipient large, par exemple une cocotte en fonte.
- Portez à ébullition et remuez constamment jusqu'à ce que la pâte devienne très consistante, le plus dur possible.
- Étalez sur une plaque huilée et laissez durcir.
- Découpez en carrés et roulez, selon vos goûts, dans du sucre ou dans du chocolat amer fondu.

Nous vous souhaitons un bel automne.

Amicalement,

François Couplan

Textes : François Couplan,
Photos : François Couplan, France Breil,
Mise en page : France Breil
Relecture : France Breil, Lucie Benoit, F. Couplan
Toute reproduction interdite sans autorisation

Si vous souhaitez vous inscrire à cette lettre d'information gratuite, allez sur notre site : www.couplan.com