

BELLES PLANTES

linotte #10

Rencontres inspirantes et engagées
autour de l'alimentation durable



ÉDITO

Une fois de plus la Linotte fait son numéro ! Numéro 10 ! Un chiffre rond ! Pour l'occasion, elle sort le grand jeu et s'offre une impression en risographie, un procédé écologique et artisanal, à son image ... Image, qu'elle entrevoit parfois dans un lac ou un étang au cours de ses pérégrinations, mais sans s'y attarder car, elle n'aime pas se regarder le nombril (d'ailleurs, elle n'en a pas !). Non ! Ce qu'elle aime ce sont les rencontres ...

Mi-oiseau migrateur, mi-pigeon voyageur, comme dans la bande dessinée de Thierry Gontan, elle prend ses ailes à son cou et nous emmène aux quatre points cardinaux.

Direction l'Ouest, à La Ferme à Cultures, où Fabien Forestier et Renaud Chambre œuvrent pour la biodiversité et font le lien entre culture et Culture.

Puis la Drôme, où Nathalie Pagé pratique la rébellion poétique en cultivant du chanvre.

D'un coup d'aile, la Linotte remonte vers le Nord, pour se délecter des parfums du safran sur les toits de Paris, avec les Bien Elevées. Elle nous emmène sur des chemins buissonniers, emboitant le pas de Nathalie Levy et Anne Lanciotti, ethnobotanistes de terrain.

Le voyage se fait surréaliste avec le récit de Cécile Préfol, poétique sous la plume de Patrice Lumeau et gourmand avec des recettes d'ici et d'ailleurs.

Le point commun à toutes ces rencontres ? Les plantes. Un thème fédérateur qui offre à La Linotte l'occasion de rendre hommage à ceux qui imaginent, sèment, préservent, osent, partagent, créent du lien...

Il est grand temps de vous dire merci ! Lectrices, lecteurs, contributrices et contributeurs, grâce à vous, La Linotte a pu prendre son envol !

Mille merci pour votre soutien !

Julie & Maud Subiry

Sommaire

- 04 — La rédaction
- 06 — *BD*
Tête de Linotte
- 08 — *Reportage*
LA FERME À CULTURES
Pour une agriculture vivante
- 12 — *Planche botanique*
Brède mafane
- 14 — *Recette*
Le ti'mafana de Saka Spirits
Romazava revisité sans zébu
- 16 — *Reportage*
NATHALIE PAGÉ
À fleur de légalité
- 20 — *Planche botanique*
Chanvre cultivé
- 22 — *Recette*
Houmous Merry's
- 24 — *Reportage*
LES BIENS ÉLEVÉES
Des safranières sur les toits
- 28 — *Planche botanique*
Crocus domestique
- 30 — *Recette*
Le véritable risotto alla milanese
- 32 — *Extrait du carnet de voyage de deux ethnobotanistes*
Sur les chemins buissonniers
- 36 — *Fiction sonore*
Le sens de l'accueil
- 38 — *Poème*
- 39 — *Carnet d'adresses*

LA RÉDACTION



JULIE SUBIRY

Photojournaliste

Passée de la restauration au photojournalisme, le leitmotiv est resté le même : la rencontre. Des brèves de comptoir au reportage il n'y a qu'un pas !

Elle signe les textes et photos des reportages et recettes de ce numéro.

hello@studiomijote.fr
studiomijote.fr



MAUD SUBIRY

Graphiste

Souvent dehors, les plantes l'ont toujours passionnée. Ce numéro spécial était une belle occasion de les croquer !

Elle signe la mise en page et les illustrations.

LES INVITÉS



THIERRY GONTAN

Scénariste et vidéaste

Toujours à l'affût de scènes quotidiennes décalées, Thierry les retranscrit dans ses scénarios écrits ou dessinés.

Il signe une Tête de Linotte drôle et engagée.

thierryg@gmail.com
thierrygontan.fr



NATHALIE LEVY

Ethnobotaniste

Nathalie a plus d'une corde à son arc !

Paysagiste, ethnobotaniste, guide nature Qualinat, elle organise des visites nature dans les jardins parisiens, sur la Marne et différents massifs forestiers autour de Paris.

guidenaturegrandparis.com



ANNE LANCIOTTI

Ethnobotaniste

Anne a pour territoire le Jura. Grâce à son approche sensible, elle vous apprend la qualité d'un silence et la joie de traverser un lac en plein hiver. Une dégustation de plantes sauvages et d'un vin nature auprès d'un feu vous récompenseront.

annelanciotti@gmail.com



CÉCILE PRÉFOL

Réalisatrice de podcasts audio

Le son qu'elle préfère ? Le cri des feuilles par grand vent.

Micro à la main, Cécile capte les ambiances et signe une fiction sonore organique.

cprefol@gmail.com

soundcloud.com/cecileprefol



PATRICE LUMEAU

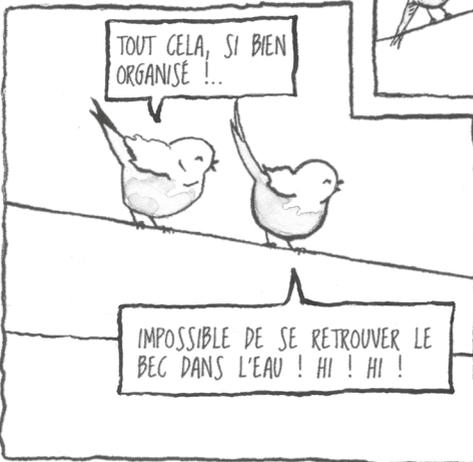
Rédacteur

Récolter la parole, la mettre en récit et par inadvertance écrire quelques vers !

Patrice signe un inventaire poétique de plantes en tous genres.

lumeaup@gmail.com

ecrits-de-vie.blogspot.com



LAISSEZ-MOI RIRE !! J'AI VU DES LIEUX EXTRAORDINAIRES À SEULEMENT QUELQUES
BATTEMENTS D'AILES D'ICI !! PAS PLUS TARD QU'HIER AU-DESSUS D'UN CHAMP
DE CHANVRE J'AI PLANÉ... JE ME SUIS FROTTÉE À QUELQUES BOUQUETS DE

SAFRAN,
J'AI...



CHÉRI !
LES ENFANTS
PIAFFENT
D'IMPATIENCE !!



OUI... BON,
BON, ON Y VA...



«BUENAS TARDES» L'AMIE !!
À L'ANNÉE PROCHAINE !!
ET BON COURAGE !!



OD EN ÉTAIS-JE
DÉJÀ ?... AH OUI,
LE CHANVRE, LE SAFRAN..



ME RESTE PLUS QU'À
RETRouver LE CHEMIN...

**TÊTE DE
LINOTTE**



LA FERME À CULTURES

Pour une agriculture vivante

En Loire Atlantique, à Saint-Hilaire de Chaléon, la Ferme à Cultures produit une curiosité potagère... la brède mafane. Les Malgaches raffolent de sa saveur piquante et l'utilisent dans la préparation du traditionnel et national pot-au-feu, le romazava. En France, elle est utilisée dans l'élaboration du Rhum Mafana. Fabien et Renaud qui pratiquent permaculture et agroforesterie, nous emmènent à la découverte de cette plante étonnante et de leur ferme où une vie foisonnante semble s'être installée en même temps qu'eux.

La rencontre a eu lieu, comme souvent, autour d'une boisson : le Rhum Mafana, élaboré avec la fleur de brède mafane. La première gorgée laisse une étonnante sensation en bouche, un feu d'artifice, une joyeuse explosion, un pétilllement sur la langue ! « C'est l'effet Mafana » explique Anthony Gongora. Le gérant de Saka Spirits a lancé le mouvement #buvonslocal et a à cœur de travailler avec des producteurs bio et locaux. En 2019, lorsque la ferme charentaise dans laquelle il se fournit cesse son activité, Anthony se tourne vers La Ferme à Cultures, qui débute la sienne.

C'est dans une serre à la végétation luxuriante, où elle côtoie pieds de tomates, carottes et arbres fruitiers que pousse la brède mafane. Cette année, les besoins d'Anthony sont de 300 kg. La Ferme à Cultures en a récolté 400. Il semblerait que les principes de la permaculture soient efficaces ! Ici on ne plante pas les légumes en « rangs d'oignons », on utilise la place disponible en hauteur et l'espace racinaire, en associant des plantes de différentes tailles. Des arbres ont été plantés pour créer une canopée. *Dans la nature, on ne voit pas la terre. Il faut fermer l'accès au soleil pour la garder vivante*, explique Fabien Forestier.

Brède mafane et arbres fruitiers dans la serre de la Ferme à Cultures

Petites surfaces mais gros rendements. Sur 3,5 ha, seuls 5000 m² sont cultivés. L'espace à l'air sauvage... mais a été savamment agencé par Fabien. L'ancien circassien, formé à la permaculture à la Ferme du Bec Hellouin est un puit de savoir. Il connaît les plantes et la manière dont on peut les associer pour qu'elles s'entraident, comprend la vie des sols, reconnaît les oiseaux à leur chant. Renaud Chambre est son fidèle comparse. Lui aussi est issu du spectacle vivant. Il est à l'origine d'une invention qui a fait le tour des festivals de l'Ouest : le Wonder Cake, un camion recyclé en toilettes sèches, avec bar et DJ sur le toit !

« **l'espace agricole a la responsabilité de maintenir la biodiversité.** »

A quatre mains, ils ont construit, pioché, aplani, planté, semé... et dessinèrent jour après jour, grandeur nature, les plans de la Ferme à cultures. Le terrain a été agencé autour des points d'eau qui jaillit en trois points. A partir de cette observation les deux agriculteurs ont creusé une île, trois étangs et une mare. Théophile Oudin, jeune stagiaire et étudiant en gestion et protection de la nature, y recense la biodiversité. Grâce à des écoutes nocturnes, il a pu repérer une grande

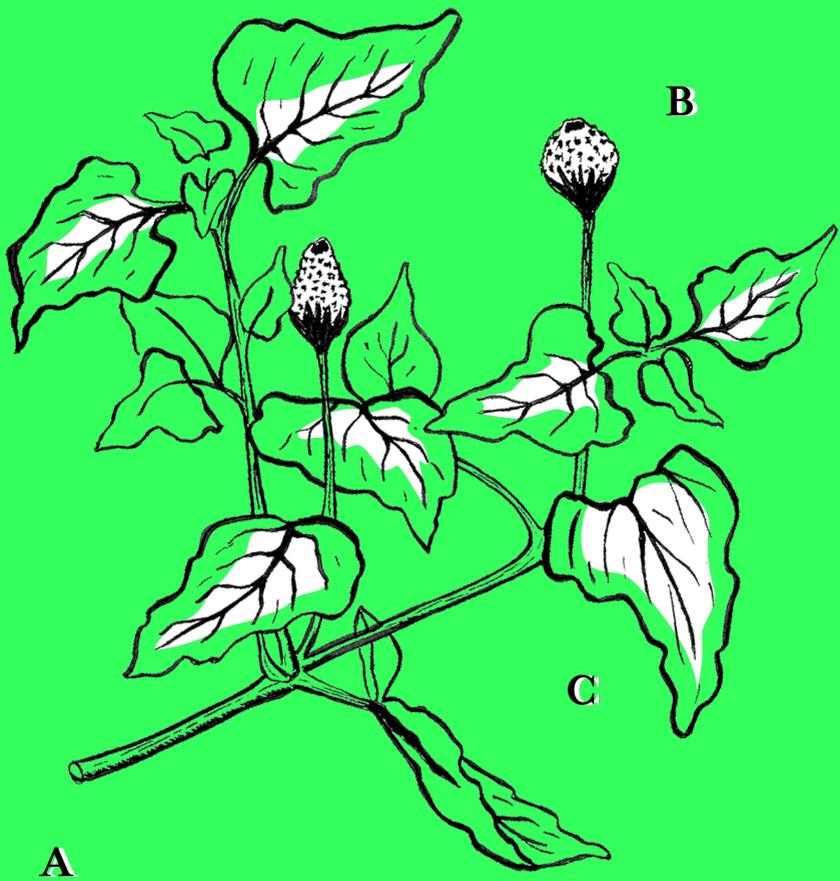
quantité d'amphibiens. Grenouilles vertes hybrides et de Lessona, crapauds communs, grenouilles rousses, reinettes vertes, crapauds calamites peuplent les marais de la Ferme à Cultures.

1000 mètres de haies champêtres façonnent le lieu. 2000 arbres ont été plantés pour leurs fruits, bois et baies. Ce sont autant de refuges pour les 75 espèces d'oiseaux recensées, dont certaines sont rares et menacées : bouvreuils pivoinés, bécassines des marais, busards Saint-Martin, chouettes hulottes et chevêches d'Athéna...

Fabien l'affirme : *les espaces naturels n'existent plus, c'est pourquoi l'espace agricole a la responsabilité de maintenir la biodiversité.* Il est devenu agriculteur pour remplir cette mission. Mais ce n'est pas pour autant qu'il a abandonné ses premières amours...

L'été, un chapiteau accueille visiteurs, spectacles et concerts. Bientôt une tour d'observation verra le jour, avec à son sommet, un DJ ! Les deux lurons ne manquent pas d'occasions pour organiser des fêtes et d'idées pour faire de leur ferme un espace de rencontres et de lien social. La Ferme à Cultures mérite bien son nom !





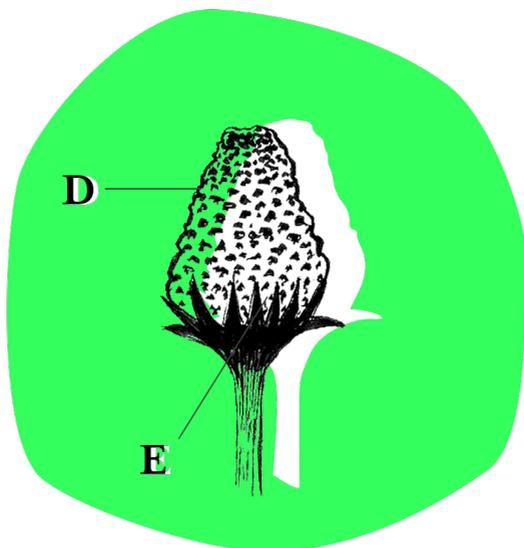
Brède mafane

Cresson du Parà

Spilanthes oleracea

Originnaire d'Amérique du Sud

Récolte d'août à octobre



Description

A. plante annuelle herbacée de la famille des Asteracea — **B.** fleur jaune conique — **C.** feuille opposée à limbe entier — **D.** capitule — **E.** bractée

Exposition chaude et ensoleillée. Planter la brède mafane de mars à avril dans un sol drainant bien fertilisé pour une récolte de juin à octobre. Les fleurs, très fortes en goût, sont cueillies en boutons bien jaunes quand elles sont chargées en principes actifs.

LE TI'MAFANA DE SAKA SPIRIT'S

Un cocktail explosif



Ingrédients

Un demi citron vert

1 cuillère à café de sucre de canne roux

5cl de rhum Mafana

Ecrasez le sucre et les quartiers de citron vert dans le fond du verre.

Versez le rhum, mélangez, dégustez et partez en voyage sans prendre l'avion !



ROMAZAVA REVISITÉ SANS ZÉBU

Devant la difficulté à trouver tous les ingrédients nécessaires à la préparation du traditionnel romazava (brèdes mafanes et viande de zébu ne courent pas les rues !), nous vous proposons un romazava revisité sans zébu. Plus facile à faire qu'à dire !

Ingrédients

1 botte de cresson
1 boîte de tomates concassées (400g)
1 demi litre d'eau
1 filet d'huile d'olive
3 gousses d'ail
3 oignons
1 morceau de gingembre frais
1 cuillère à café de cumin
Sel et poivre
Noix de cajou



Dans une cocotte, faire revenir l'ail et les oignons avec un filet d'huile d'olive. Mélanger avec le gingembre rapé et le cumin en poudre. Après quelques minutes, ajouter les tomates concassées puis l'eau. Cuire à petits bouillons pendant 20 à 25 minutes, en remuant de temps en temps. Retirer les tiges du cresson. Le laver à grande eau et le déposer dans la cocotte quelques minutes avant la fin de la cuisson. Mélanger encore. Saler et poivrer.

Servir avec du riz blanc, quelques noix de cajou et se régaler !
Mazotoa homana !



NATHALIE PAGÉ

A fleur de légalité

En France, les boutiques de CBD poussent comme des champignons. Pourtant, rares sont les agriculteurs qui se lancent dans sa production : jusqu'à aujourd'hui la réglementation française interdit toujours culture et consommation des fleurs et feuilles de chanvre. Nathalie Pagé, ancienne éleveuse, fait figure de pionnière ...

C'est au cœur des collines de la Drôme Provençale, sous le regard bienveillant du Mont Angèle, que la transformation a eu lieu, à la ferme du Faucon, où Nathalie Pagé a élevé des chèvres pendant près de 25 ans. Cette battante n'a pas attendu que les fumées du flou juridique planant autour de la fleur de chanvre se dissipent pour militer pour une production locale, bio, et promesse d'un avenir meilleur pour les agriculteurs.

Tout a commencé en 2017. Après le décès de son mari, Nathalie se retrouve seule à gérer son exploitation et élever ses deux enfants. Comme de nombreux éleveurs, elle ne compte pas ses heures et les fins de mois sont difficiles. Elle décide de braver les interdictions et commence à cultiver et transformer la fleur de chanvre (fleurs séchées, macérats, huiles ...) En octobre 2018, elle vend ses produits sur les marchés de la Drôme, après que le chanvre ait été retiré de la liste des drogues.

Mais Nathalie n'est toujours pas dans les clouds : si le décret de mai 2021 prévoit l'ouverture du marché du cannabidiol (CBD), il exclut la commercialisation de la fleur et des feuilles de chanvre séchées.

*Fleurs de Chanvre
Biologique Dioica 88,
Cannabis Sativa L.*

Militante, elle est persuadée que le CBD est un marché d'avenir pour les agriculteurs en difficulté. Son objectif



le CBD lui permet de soulager les douleurs dont il souffre depuis qu'il a perdu une jambe.

est de conseiller et former celles et ceux qui voudraient se lancer dans l'aventure. Elle transmet son savoir aux woofers qui s'initient à la ferme du Faucon, mais aussi à tous ceux qui veulent bien l'écouter : lorsqu'un voisin éleveur de chèvre passe boire un

café, elle lui offre une poignée de ses précieuses fleurs : « mets-en dans tes fromages, tu les vendras un peu plus cher ! ».

Ce qui la motive ? Les retours positifs de sa clientèle. Loin des clichés des fumeurs de joints, ce sont souvent des personnes qui cherchent à soulager leurs douleurs grâce à des méthodes naturelles. Francis, son compagnon, en mesure les effets chaque jour : le CBD lui permet de soulager les douleurs chroniques dont il souffre depuis qu'il a perdu une jambe.

Mais savez-vous distinguer le CBD (cannabidiol) du THC (tetrahydrocannabidiol) ? Tous deux issus du chanvre, ils sont actifs sur les récepteurs de l'organisme (système nerveux, organes, système immunitaire). Leurs effets sont toutefois différents : le CBD apporte de la détente sans l'effet « planant » recherché par les « fumeurs de joints » et n'entraînerait aucune dépendance. Réduction des inflammations, anti-douleur, anti-stress, anti-cancer, etc. Ses possibles effets thérapeutiques sont étudiés par la science.

Il y a une forte tradition chanvrière en France, on en retrouve les premières traces en 270 avant JC. Ses fibres étaient utilisées dans la marine pour fabriquer des cordages. Aujourd'hui il entre dans la composition de textiles, matériaux de construction, substituts

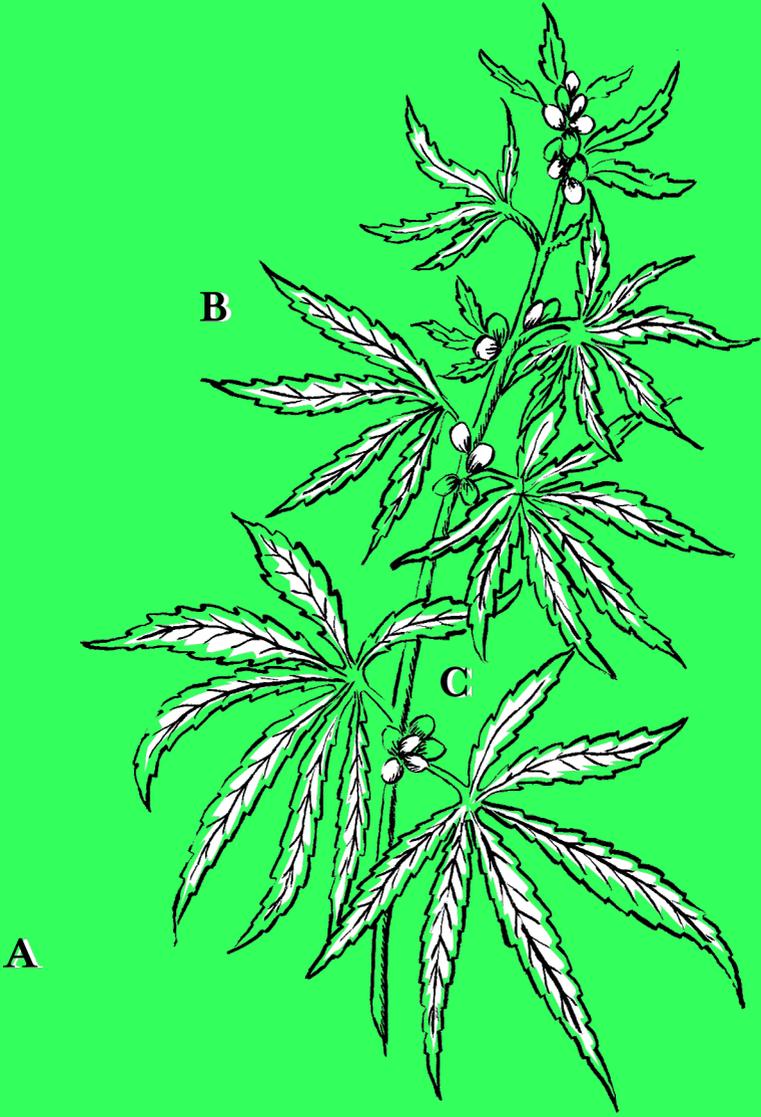


du plastique etc. Mais si la France en est le premier producteur d'Europe, elle est aussi la plus stricte en matière de législation.

Pourtant selon Nathalie, la création d'une filière agricole française pourrait aider nombre d'agriculteurs à s'en sortir. La plante est robuste, facile à cultiver et supporte bien les aléas climatiques. Elle nécessite peu d'espace, elle est bénéfique pour les sols et s'adapte très bien à un mode de culture biologique.

Si la nouvelle activité de Nathalie est moins physique et moins contraignante, elle n'en reste pas moins intense. Dès le printemps, elle prépare la terre pour la cultiver. Après la récolte, il faut passer à la transformation : séchage, macération, ré-humidification, conditionnement, étiquetage, préparation des commandes, vente sur les marchés ...

Le temps du repos n'est pas encore venu pour l'ancienne chevière... Mais elle reste convaincue que la fleur de chanvre lui apporte un peu de douceur de vivre... à laquelle tous les agriculteurs devraient avoir droit.



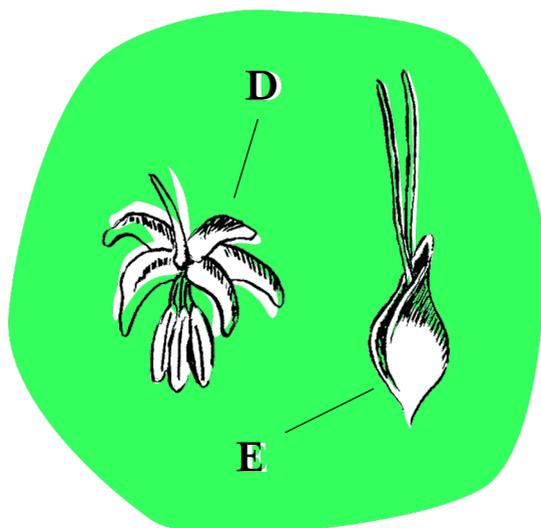
Chanvre cultivé

Chanvre industriel

Cannabis sativa

Originnaire d'Asie centrale

Floraison en août



Description

A. plante herbacée annuelle de la famille des Cannabinacées — B. feuilles à 7 folioles — C. tige cannelée souple et creuse — D. fleur femelle — E. fleur mâle

Le chanvre se sème dans une terre profonde entre mars et avril. Si besoin il peut être démarré en terreau : il supporte bien le repiquage. Il nécessite un arrosage abondant, apprécie les terrains frais mais n'aime pas avoir les pieds dans l'eau. La pollinisation a lieu en juillet. La croissance dure tant que les jours augmentent. Mi-août, quand les jours raccourcissent, c'est le début de la floraison. On le récolte de fin septembre à début octobre.

Les chanvriers préfèrent les variétés monoïques (car les mâles meurent avant les femelles).

HOUMOUS MERRY'S

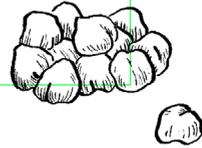
Recette de Jessie Etrillard



Chiche ou pas chiche ?

Ingrédients

250 g de lentilles corail
250 g de pois chiches
2 oignons rouges
2 gousses d'ail
1 cuillère à soupe de spiruline brindille (spiruline de Retz)
20 cl d'huile d'olive
7,5 cl d'huile d'assaisonnement Merry's CBD (olive, ail, thym)
7,5 cl d'huile de sésame torréfiée
15 cl de jus de citron
2 cuillères à soupe de curcuma
3 cuillères à soupe de cumin
Graines de courge et chanvre, à votre convenance
Une noix de beurre
Sel et poivre



Si vous utilisez des pois chiches secs, pensez à les faire tremper la veille pendant 10 heures, puis à les cuire sans sel dans 3 fois leur volume d'eau pendant 1 heure. Sinon, utilisez-les en conserve. Dans tous les cas, retirez la peau, car elle est indigeste.

Coupez l'ail et les oignons sans verser de larmes.

Dans un faitout, faites fondre le beurre, les oignons, l'ail, le curcuma et deux cuillerées à soupe de cumin. Ajoutez les lentilles corail. Faites revenir à feu doux 2 à 3 minutes, puis faites cuire le mélange en ajoutant trois volumes d'eau pour un volume de lentilles. Lorsque l'eau bout, réduisez le feu et laissez cuire pendant quinze minutes.

Laissez refroidir avant d'ajouter les pois chiches ! Mélangez et mixez.

Ajoutez le jus de citron, le reste de cumin, la spiruline, l'huile d'assaisonnement Merry's CBD, les huiles d'olive et de sésame.

Conseil : avant de remuer, laissez le tout en surface une dizaine de minutes de façon à ce que la spiruline fonde et donne au mélange une belle couleur verte.

Dressez et ajoutez un filet d'huile d'assaisonnement Merry's CBD, décorez avec quelques graines de courge et de chanvre grillées.

Trouvez quelques amis pour partager un bon moment de détente autour de ce délicieux houmous !



LES BIEN ÉLEVÉES

DES SAFRANIÈRES SUR LES TOITS

À mille lieues des plateaux du Cachemire ou d'Iran, les terrasses parisiennes aménagées par les Bien Élevées se parent des belles couleurs mauves du *Crocus Sativus*, de fin septembre à début novembre. Une armée de petites mains se presse pour récolter les précieux pistils de la plante, qui se vendent à prix d'or. Et pour cause ! la récolte du safran, dit aussi Or Rouge, demande temps, minutie et délicatesse ...

À l'origine des Bien Élevées, il y a quatre sœurs : Amela, Louise, Philippine et Bérangère. Leur dilemme : elles aiment la ville, mais rêvent d'un retour à la terre. Elles cherchent à cultiver une plante qui, comme elles, s'acclimaterait parfaitement à une agriculture urbaine...

Le safran est tout trouvé. Il ne nécessite pas d'arrosage, se contente d'un substrat pauvre, ne produit pas de déchets et n'est pas sensible à la pollution atmosphérique parce que cueilli à peine sorti de terre.

En 2018, les Bien Élevées remportent un appel à projet de la Mairie de Paris et aménagent leur première terrasse sur le toit d'un grand magasin du 13^{ème} arrondissement. Depuis, les safranières des 4 sœurs ont colonisé nombre d'espaces, comme les toits de l'Opéra Bastille, et bien d'autres à Paris, Montrouge, Créteil et Lyon.

Le safran est facile... alors pourquoi est-il si cher ? La plante doit être cueillie quelques heures après sa floraison. À peine récoltée, le pistil est séparé du reste de la fleur, c'est l'émondage. Il faut laisser ensemble les trois stigmates qui

*Fleurs de
Crocus Sativus*



le composant, gages de qualité quand beaucoup de safran commercialisé sont frelatés. Exceptionnellement, on peut en trouver jusqu'à cinq, c'est signe de chance ! La récolte est tout de suite séchée pour une durée de quatre heures dans un déshydrateur à 30°C. Trois semaines plus tard elle exprime tous ses parfums, et se conserve trois ans à l'abri de la lumière et de l'humidité.

cette plante
magique
aurait aussi
des propriétés
anti-dépressives
et apaisantes

Une aura de légende entoure la plante. On raconte qu'Alexandre Le Grand, au moment de conquérir le Cachemire en 323 avant JC, aurait installé son camp dans une prairie verdoyante. Au lever du soleil, le sol est tapissé de fleurs mauves ... Impressionnés, les soldats refusent d'aller plus loin. Le conquérant fait demi-tour, mais n'aurait cessé depuis ce jour de s'imprégner de la force de la plante en infusions ou en bains.

On raconte aussi qu'en Haïti, les pétales et étamines, très puissants en actifs, seraient utilisés pour des rites Vaudou.

Épice très précisée en Moyen-Orient, en Asie et dans le bassin méditerranéen, le safran colore et parfume les mets aussi



bien salés que sucrés. La meilleure manière de libérer tous ses arômes est de l'infuser avant de l'incorporer à la préparation d'un plat.

La célèbre Maison Ladurée a imaginé un macaron au safran... et se fournit, on ne peut plus localement chez les quatre sœurs.

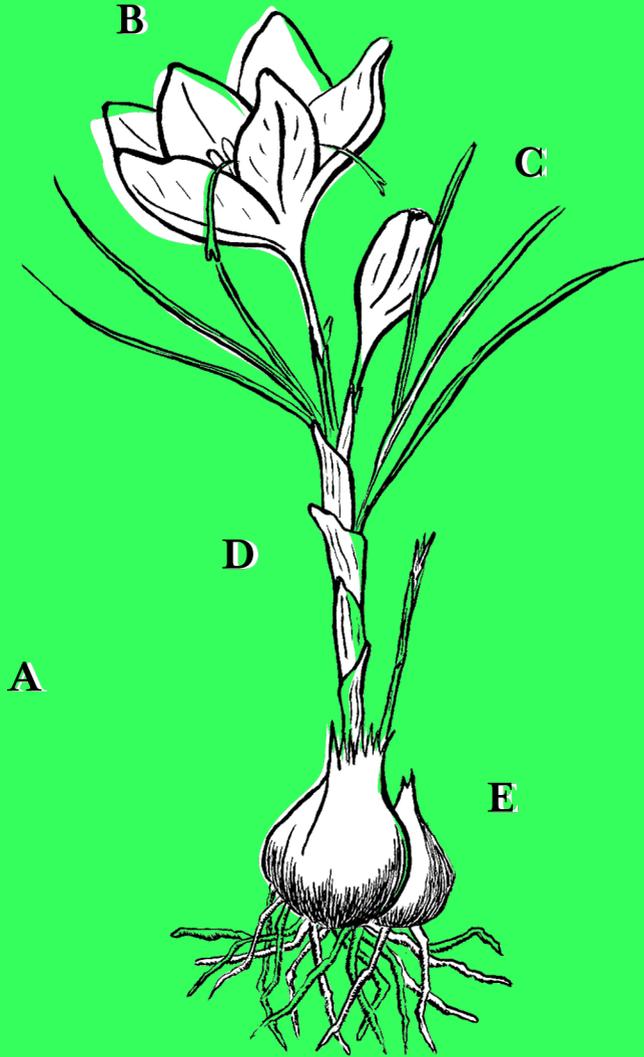
Curieux, touristes, citadins en mal de nature sont nombreux à assister aux ateliers des Bien Elevées. C'est l'occasion pour elles de partager leur savoir-faire et leur passion, mais aussi un complément de revenu.

Si vous êtes capables de patience et de précision, venez, vous aussi mettre la main à la pâte !

Vous repartirez prêts à vous lancer à votre tour dans la production de sa-

fran maison. Tout comme Amela, à ses débuts, vous pourrez planter des bulbes sur votre balcon et prélever à l'automne quelques pistils pour parfumer riz et desserts.....Mais si votre ambition est de devenir riche... passez à la vitesse supérieure, car il ne faut pas moins de 150 000 fleurs pour obtenir 1 kg de safran.

Alors, à vos pelles, râpeaux et ciseaux !



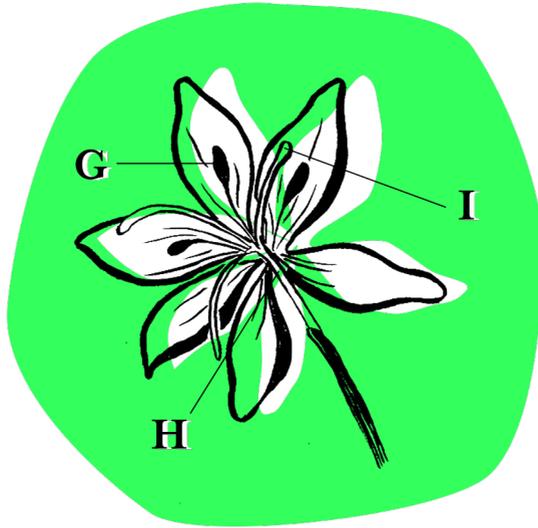
Crocus domestique

Safran, Or rouge

Crocus sativa

Maquis méditerranéen

Fleurit en octobre



Description

A. plante vivace de la famille des Iridaceae – B. fleur constituée de 6 pétales de couleur violette – C. bouton floral – D. feuille étroite et longue – E. bulbe de 3 à 5 cm de diamètre appelé aussi corne – F. racines – G. étamine, 3 par fleurs – H. style, de couleur jaune pâle, se divise en 3 stigmates – I. stigmate de couleur orange rouge, il constitue le safran condimentaire et officinal.

Installer les bulbes à 15-20 cm de profondeur en les espaçant de 10 cm dans un sol bien drainé au soleil. Arrosage faible.

LE VÉRITABLE RISOTTO ALLA MILANESE

(au safran-zefferano)

Pour 6 personnes

Recette partagée par Gianpaolo Chierici
(grand expert du risotto), empruntée au chef Toni Vianello
(encore plus grand expert, selon Gianpaolo...)



Il existe un point de divergence entre les deux connaisseurs, le même qui divise l'Italie en deux camps depuis l'invention du risotto, c'est la méthode de l'ajout du bouillon. « L'une préconise de mouiller peu à peu le riz avec le bouillon en remuant jusqu'à la fin de la cuisson et l'autre (...) qui consiste à mouiller immédiatement le riz avec la quantité de bouillon nécessaire. Dans ce cas, il ne doit pas être remué pendant la cuisson. »



Ingrédients

450 g de riz Carnaroli ou arborio superfino
1 litre et demi de bouillon de volaille (ou de légumes)
Huile d'olive
150 g de moelle blanchie (facultatif)
80 g de jambon de Parme (facultatif)
1 oignon
1 cuillerée de purée de potiron (facultatif)
1 verre de vin blanc
60 g de beurre
100 g de parmesan
½ cuillère à café de pistils de safran
Sel et poivre du moulin

Préparer le riz en suivant la méthode de base *, en ajoutant la moelle coupée en morceaux et le jambon de Parme en lamelles fines. Verser le vin blanc, ajouter le bouillon.

Trois minutes avant la fin, ajouter le safran, préalablement infusé dans deux cuillères de bouillon. Rectifier l'assaisonnement.

Pour finir, mantecare et servir.

*Méthode de base :

Faire revenir à feu doux un oignon moyen coupé en mirepoix (petits cubes) dans deux cuillerées d'huile d'olive. Lorsque l'oignon est légèrement blondi (surtout ne pas faire trop dorer), après 10 à 12 minutes, on verse le riz et on mélange intimement à l'huile. Chaque grain de riz devient alors translucide, nacré, opération délicate qui nécessite beaucoup d'attention : il ne faut surtout pas trop chauffer (ne pas colorer), car sinon on risque de détruire l'enveloppe de protéines qui protège la partie interne contenant l'amidon, substance essentielle pour réussir un bon risotto. Après cela on peut rajouter le vin puis, après avoir laissé évaporer complètement, on mouille avec 1 litre et demi de bouillon. Ensuite on laisse cuire 12 minutes à couvert à feu doux.

Après ce temps, ajouter la garniture déjà prête et poursuivre la cuisson 3 à 4 minutes. Pour finir, rectifier l'assaisonnement, ajouter 80 g de beurre froid et 60 à 80 g de parmesan sans mélanger.

Eteindre le feu, laisser reposer à couvert 2 minutes et là seulement procéder à la liaison (mantecare) en mélangeant rapidement. Servir.

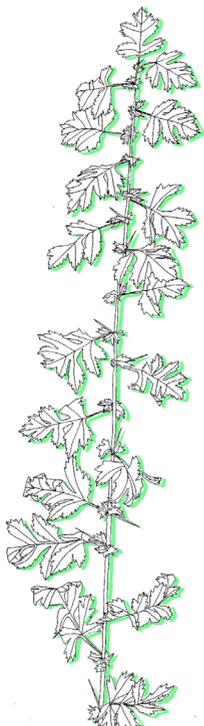


SUR LES CHEMINS BUISSONNIERS

Extraits du carnet de voyage de deux ethnobotanistes

Nathalie Lévy et Anne Lanciotti

Automne, Jura. Les feuilles portent enfin leurs couleurs. Odeurs de feu de bois, de fâines grillées, de blaireaux mouillés. Parfums de fruits en confitures sucrées. Avec les coings qui commencent à fermenter sur le sol, on pense à faire un thé comme en Corée. Nous transformons nos cueillettes en conserves réconfortantes pour la saison à venir.



Crataegus monogyna

Jura

Nous sommes selon les géographes dans une “reculée” ou “curieuse vallée” qui se termine brutalement au fond d’un cirque, le bout du monde, au pied duquel jaillit une résurgence. Falaises, gouffres, grottes, pertes et sources l’entourent dans une abondance de verdure luxuriante. Profitant d’un rayon de soleil, nous partons observer mousses et fougères. Qu’elles soient aigles, scolopendres ou polypodes, nous nous plaisons à retenir leurs noms compliqués grâce à toutes sortes de jeux.

L’hiver, saison propice aux découvertes géologiques, mais aussi aux sensations physiques. Traverser le ruisseau du Grand Mont, pieds nus, comme traverser le lac d’Illay cul nu, ne nous fait pas peur. Seul le Pic Noir de son cri puissant, pourra se moquer de nous !

À cette saison le calme revient, les touristes sont sur les pistes de ski, le territoire redevient, si les chasseurs le veulent bien, vivant.

Mars, début du printemps, nous nous envolons pour Amorgos, la dernière île des Cyclades. Une invitation au grand bleu. Les parfums se promènent aussi, grâce au vent puissant que rien n’arrête, odeurs de mer et de génévrier cade (*Juni-*

perus oxycedrus), de rue (*Ruta chalepensis*), de sauge à feuilles de verveine (*Salvia verbenaca*), d'immortelles (*Helichrysum spp.*).

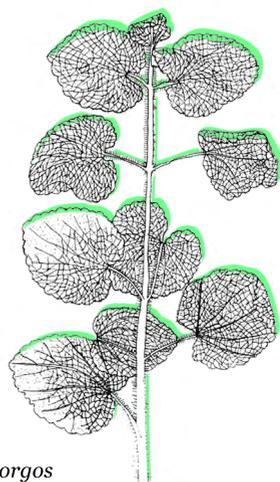
Une fois à table, ces odeurs se transforment en saveurs. Nous imaginons un tzatziki à la rue, goûtons les fleurs du muscari (*Muscari cycladus*), mais ne répondons pas à cette invitation espiègle : "tu prendras bien un peu de salade" en regardant la mandragore (*Mandragora officinarum*). Nous préférons la chicorée, le laiteron (*Sonchus oleraceus*), la cousteline (*Crepis heldreichiana*) et les feuilles de crépide des rochers (*Crepis heldreichiana*).

Nous sommes guidées par Yanis dans sa petite voiture rouge. Rendez-vous à 15 h avec un distillateur du cru... "Happy raki", nous souhaite le Pope, accompagné de tendres loukoums.

Il y a aussi la femme "au long couteau", cette vieille grand-mère grecque. Son visage paisible est souriant et rassurant. Elle cueille des rosettes de plantain (*Plantago coronopus*) sur la plage, avec son homme et son âne, encore attelé pour les transporter. Un restaurateur de l'épicerie de Chora, nous invite à nous installer près du poêle à bois et tandis que les femmes trient les légumes, il s'agite en cuisine pour nous préparer une assiette "d'agria horta".

Au pied du monastère orthodoxe d'Hozoviotissa, grâce aux vents, nous nous envolons, comme au pied du phare du Créach à Ouessant.

Le printemps toujours réjouissant, annonce un voyage d'Est en Ouest. Arrêt à Paris. Dommage ça sent le bitume ! Nous continuons la traversée jusqu'au **Finistère**, où se termine la terre. Les odeurs entêtantes nous font sortir du véhicule



Ballota acetaloza

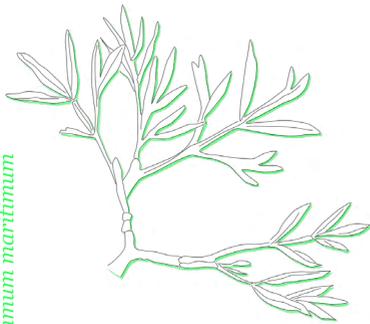
Amorgos

jusqu'à la dune. Accueillies par les lagures soyeuses (*Lagurus ovatus*), le nez cette fois en l'air, nous respirons à nouveau grâce aux embruns, aux parfums iodés, les giroflées et autres brassicacées.

Sur les rochers glissants découverts par la marée, nous croquons les algues. Nous pouvons compter les années de l'ascophyllum (*Ascophyllum nodosum*) - une algue brune plus connue sous son appellation goémon - en énumérant le nombre de ses flotteurs.

Nous rencontrons cueilleurs d'algues et pêcheurs de turbot comme Bernard, pe-

tit homme aux pieds agiles. Il a gardé les plaisirs enfantins de la cueillette et du glanage. Dans ses filets, étrilles, berniques, petites “vieilles” et crevettes grises. Les grandes marées nous permettent de partir loin sur l’estran. Notre cueillette se diversifie d’algues Nori, haricots de mer, osmonde et dulse que nous ferons sécher



Crithmum maritimum
Finistère

à l’air libre en convoquant le soleil breton. Nous glanerons aussi derrière les buissons, l’arroche des plages à grignoter et autres plantes aux saveurs iodées et poivrées.

À regarder intimement cette végétation charnue et basse, nous observons qu’elle est profilée pour s’adapter à des conditions météorologiques rudes. Alors, nous la saluons, toujours émues d’observer un plantain lancéolé sur un rocher perché ou une mouette rieuse jouant du vent.

L’été est associé aux vacances dans le **Queyras**, région montagneuse à cheval entre France et Italie. Cette saison a l’odeur de l’armoise (*Artemisia ab-*

sinthium) ou plus exactement de l’absinthe, de la famille des astéracées, qui accompagne le chemin conduisant à la Mélézaie, ancienne ferme de montagne. À 1700 mètres d’altitude, elle pousse ici tout naturellement.

Plus haut, lorsque que l’on gravit le Béal Traversier (2910 m), les edelweiss de la taille de médailles et les génépis (*Artemisia glacialis*) viennent récompenser la petite troupe partie à son ascension. Quelques brins de cette armoise d’altitude viendront parfumer délicatement nos alcools.

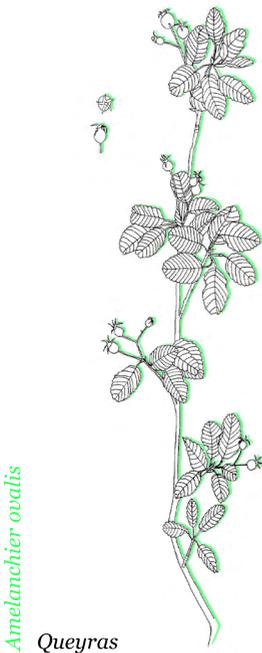
À proximité des bergeries, nous dénichons du carvi ! Cette petite ombellifère des prairies alpines a des graines savoureuses ressemblant au cumin, en plus subtile et plus fruité.

Un peu plus loin, nous croquons les délicates raiponces et croisons les épilobes dont les sommités viennent remplir nos poches. Nos salades et potages alpins seront fleuris. Enfin, pour notre plus grand plaisir, les trèfles de montagne dégagent des effluves de vanille qui parsèment les prairies où nous nous reposons paisiblement.

Pendant ce temps, sur les versants ensoleillés de la vallée du Guil, les fleurs d’astragale queue de renard se sont épanouies. Ce sont des célébrités dans cette vallée, car vous ne la verrez qu’ici ! Et par chance, nous nous sommes rejointes à l’époque de leur floraison.

Ces expéditions ont enrichi nos esprits, carnets de notes, herbiers, bocaux, ventres et poches. Nos valises et voitures

ressemblent à des cabinets de curiosités. Elles sont remplies de grigris, morceaux de bois, insectes dans des boîtes d'allumettes, plumes, mues de serpent, mousses, bourgeons, racines étranges, pierres de schiste, granit ou calcaire... Attentivement, nous écoutons un naturaliste chevronné parler de sa connaissance des plantes, comme nous interrogeons les savoirs d'une femme rom, d'une femme au couteau près de son âne ou d'un glaneur ouvrier, les pieds dans l'Estran du Morbihan.



vivant, à son écoute, pour le comprendre, le connaître et le respecter. Terre sacrée pour certains, massacrée par d'autres ! Devenues ethno-botanistes de terrain, nous pensons que l'écologie est aussi urbaine. Notre émotion est la même dans les bois, les champs, les dunes ou accroupies devant les talus enherbés d'un cimetière, d'un camping, ou d'une friche, pourvu que nous arrivions à entendre le merle chanter ou le murmure d'un vol d'étourneaux.

*Et vous, allez ! Le monde est ouvert devant vous,
Vaste est la terre, grand et sublime est le ciel ;
Observez, étudiez, rassemblez les détails ;
Que la nature en vous balbutie son mystère.*

J.W. von Goethe, Élégie de Marienbad (1827)

Nos récits, si peu académiques, manifestent à leur façon notre lien au monde

LE SENS DE L'ACCUEIL

Une fiction sonore de Cécile Préfol

Au CHU, mes parents avaient été installés dans une zone « virus exotique ». Personne ne savait dire pourquoi, ni comment une chose pareille avait pu se produire.

Je m'appelle Maxime, mon père c'est Toran et ma mère Bhaïne. Je suis relativement vexé de porter ce nom tragiquement classique alors que mes parents ont des noms si...

~ ... on m'avait dit que j'allais vivre les semaines les plus insolites de ma vie, j'aurais sans doute proposé à l'univers un contrat davantage gagnant gagnant ... ~

Il y a 3 mois, dans l'appartement de la rue Eugène Spitre, j'étais un enfant quelconque. C'est-à-dire pas du tout exotique, à l'image de la vie qui s'écoulait dans ces 88 m² boisés, au parfum de citron, notes de romarin, feuilles mouillées.

« Bhaïne, viens voir s'il te plaît » ! Ma mère s'approche du cagibi, se penche, cherche à sentir, touche, renifle : « qu'est-ce que c'est que ça ? »

Tous deux sont calmes, saisis dans une stupeur qui les rend lumineux. Leurs bras se frôlent et leurs pulls s'entremêlent jusqu'à former un châle enveloppant. J'aimerais m'y lover et respirer leur odeur, mais je suis un peu grand, alors c'est juste...

~... un joli couple stupéfait et lumineux, dans un appartement de la rue Eugène Spitre. ~

« Comme ça a pu arriver » ? murmure ma mère, comme s'il ne fallait pas LA réveiller, comme si cet endroit n'était déjà plus une pièce de l'appartement mais une zone à défendre. Notre ZAD.

Ce cagibi, c'est les toilettes. Et là, au milieu de cette oasis bleu-tée, s'élançait une tige délicate ornée de larges feuilles striées, couleur vert bouteille, tendant vers le vert de gris avec ici et là des taches vert prairie.

SOUDAIN, la nature sauvage avait fait sa grande entrée par la cuvette des toilettes. Le réseau racinaire est solide, formant une chevelure fine et volumineuse qui remonte le long du conduit. Une per-ruque inversée qui danse doucement sur une musique muette

« Et maintenant comment on...

~ ... *fait comme raffut ! dès la première nuit, des sons distincts, brefs. Comme ça :*

« *CLAQUEMENT DE LANGUE* *RACLEMENT*
L O C L O C *NOTE LONGUE*
P O C L O C *LONGUE*
puis *DEUX COURTES* ».~

Ma mère aussi les a parfaitement entendus puisque nous nous sommes retrouvés tous les deux devant la cuvette, plus inquiets que lumineux.

Rapidement, mes parents prirent la décision de céder la place à cet organisme vivant.

VENDREDI, SAMEDI, DIMANCHE : des sons, CHAQUE nuit, « *CRAC CROC*
TUC TUC M..MBA LONG LONG
puis *COURT COURT* ». J'ai un mur mitoyen avec les toilettes, j'entends parfaitement ce qui s'y déroule.

LUNDI, la plante s'est déployée en une multitude de petits bras ventousés tandis que des dizaines de lianes filandreuses se dirigent vers la chambre de mes parents. « C'est normal, elle a besoin de lumière ». Ma mère est une femme généreuse, empathique, tournée vers l'autre. Dans la catégorie des humains en connexion avec le végétal elle a un master mention « excellent ».

Des toilettes, la plante s'est répandue en cliquetant dans le couloir, puis dans la chambre, sur les murs, sur **leur lit**.

192 heures après notre premier contact, la plante s'exprimait de plus en plus fort, ses feuilles agissant comme des enceintes vibrantes et son tronc, comme un caisson. Des notes claires et pointues formaient une partition végétale asynchrone, rythmée par des **FRISSOTIS** : « *WI Z Z Z*
B A N G ». *T I C*

Mes parents dormaient toujours dans la chambre, exaltés par cette expérience unique d'être vivants comme jamais.

216^{ÈME} heure : je remarque que ma mère et mon père n'ont plus d'ongles. Leurs doigts sont à vif mais ils ne sentent rien grâce à la pellicule anesthésiante qu'a laissé amicalement la plante après avoir sucé leurs ongles.

Après les ongles, la plante a enveloppé la main de ma mère, tendrement comme pour la bercer, faire une avec elle ...

À la **264^{ÈME} heure** mes parents n'avaient plus que des moignons au bout de leurs bras et ils intégraient le service « virus exotique » du CHU.

Rue Eugène Stripe une serre a pris place, transformant définitivement la fonction sociale de notre appartement.

Des concerts végétaux sont organisés par le collectif serre-tête, un groupement pro-oxygéné un peu radical.

....**2160^{ÈME} heure** : mes parents quittent le service « virus exotique ». Leurs mains ont repoussé, tout comme leurs ongles, joliment striés d'une couleur vert bouteille tendant vers le vert de gris avec ici et là des tâches vert prairie.



Agapanthe en ombelles

Baladier bihaï

Célosie crête-de-coq

Dactyle pelotonné

Dame d'onze heures

Euphorbe hétérophylle

Fritillaire pintade

Griffe-de-Chat

Herbe aux massues

Immortelle

Jojoba

Kermès

Liane-de-feu

Micocoulier

Néorégélia

Ophrys brun

Pulsatilla

Queue-de-lièvre

Reine de la nuit

Sabot de Vénus

Tsuga

Utriculaire

Verge d'or

Witloof

Xanthosoma

Yagua

Zamioculcas zamiifolia

dans le nom des plantes
la poésie

Patrice Lumeau

CARNET D'ADRESSES

LA FERME À CULTURES

Fabien Forestier et Renaud Chambre

La Prise, 44680 Saint-Hilaire-de Chaléons

LaFermeACultures@retzien.fr

SAKA SPIRITS

sakaspirits.com

LA FERME DU FAUCON

Nathalie Pagé

1761 Route de Saint-Nazaire-Le-Désert, 26460 Bouvières

www.fleurdechanvre-ladromoise.fr

MERRY'S

cbd-merrys.fr

LES BIEN ÉLEVÉES

Amela, Louise, Philippine et Bérengère

Les toits de Paris

bienlevees.com

QUALITALIA

www.qualitalia.pro

Studio
Miyote

Imprimé en riso par Studio Fidele
Dépôt légal : décembre 2021
Prix de vente : 10 euros