

LA FORÊT, J'EN MANGE

Charles Prince, restaurateur
en collaboration avec Roger Larivière, biologiste

DE LA FORÊT, J'EN MANGEAIS, J'EN MANGE ET J'EN MANGERAI

La passion ne date pas d'hier. Même si j'ai poussé à l'orée des grandes cheminées, une grande partie de ma courte vie se passa en présence du doux air pur de la forêt. La chasse aux papillons et autres insectes à plus ou moins six pattes et la cueillette des petits fruits ensoleillaient mes étés.

Un peu plus vieux, lorsque je voulus approfondir mes connaissances, de nombreux livres et l'immense toile qu'est l'Internet ont d'abord fait exploser ma tête. Négativement. Car au-delà des bleuets et framboises sauvages cueillis pendant mes jeunes années, comment s'y retrouver?

Le truc est fort simple. Une page à la fois. On ne s'attaque pas à ce genre d'ouvrage comme à un roman qu'on dévore, telle une poignée de fraises des champs ramassée à la sueur de notre front. On maîtrise une plante en théorie et en forêt, ensuite en cuisine, enfin on recommence, possiblement à l'infini. S'il le faut, on pose des questions, ça permet d'éviter les embêtements. C'est si simple et tout autour il y a l'appel de la nature. Il suffit de prendre le temps. Ça, par contre, c'est plus compliqué.

Maintenant, et depuis près de 10 ans, j'ai une vitrine pour mes découvertes boréales. Je peux partager. Fondateur et propriétaire d'un bistro-chocolaterie à Rouyn-Noranda, je me permets d'intégrer au menu ou à mes chocolats différents ingrédients que nous offre notre territoire. Nous cueillons de manière écoresponsable ou nous encourageons des cueilleurs écoresponsables. Certaines entreprises qui partagent cette passion commune trouvent aussi écho entre nos murs. Cependant, notre lien avec l'environnement ne s'arrête pas là puisque, entre autres à l'aide de différentes mesures, nous visons l'objectif zéro déchet.



photo : Dominic McGraw

Une fois les connaissances théoriques acquises, il faut prendre le temps d'aller cueillir en forêt, et ce, de manière écoresponsable

En association avec le biologiste et passionné auteur des *Plantes comestibles et médicinales de la forêt boréale* (ABC de l'édition), Roger Larivière, nous proposons différentes activités. Des cafés-causeries, des dégustations ou autres sorties en forêt dont le but est de faire profiter pleinement et en toute sécurité des avantages gustatifs que nous offre notre gargantuesque étendue d'eau et de bois.

À la maison, ma cuisine sert aussi à la recherche et au développement de nouvelles idées. En épices, en salades, en tisanes chaudes ou glacées, il existe d'innombrables possibilités pour utiliser ce que nous offre généreusement, saison après saison, année après année, notre région. Malheureusement, nous tendons à la délaissier plutôt qu'à la parcourir. La vie urbaine effrénée a ses défauts.



photo : Dominic McGraw



photo : Dominic McGraw

Charles Prince, fondateur et propriétaire du bistro-chocolaterie Le Gisement, co-auteur de la chronique «La forêt, j'en mange»

Le thé glacé du labrador est une belle création qui peut être dégustée au Gisement

Dernièrement, il me plaît à découvrir les mal-aimés, par exemple le pissenlit ou la matricaire odorante. Sinon, le thé du labrador, certains conifères et le myrique baumier ont des goûts que j'apprécie particulièrement. Au grand plaisir de mes papilles, le chocolat fait un heureux alliage avec eux.

Voici, pour conclure, une présentation d'un ingrédient que j'apprends à connaître : la tête-de-violon. J'espère que ce résumé du savoir encyclopédique par mon collaborateur saura faire naître ou raviver en vous l'étincelle de cette belle passion.

LA TÊTE-DE-VIOLON

En forêt boréale, la tête-de-violon, appelée aussi matteucie fougère-à-l'autruche, se cueille vers la fin de mai. C'est la seule fougère vraiment comestible... au Canada!

Pourquoi se nomme-t-elle TÊTE-DE-VIOLON ou crosse-de-violon? La très jeune feuille apparaît enroulée comme cette partie du violon. Toutefois, elle n'est pas la seule à se présenter ainsi. C'est d'ailleurs une des raisons pour lesquelles elle est parfois confondue avec les autres espèces, toutes toxiques. Comment la reconnaître à coup sûr?



Ressemblant réellement à une tête de violon, d'où elle tire son nom, on l'appelle également crosse-de-violon

D'abord, il faut observer son habitat : elle ne pousse que dans les milieux humides, souvent inondés au printemps, comme les bords de lacs et de rivières où elle forme de grandes colonies. Cette fougère adore les alluvions qui y sont déposées au moment des crues. Ensuite, elle accompagne très souvent un arbre aux branches opposées et à l'écorce crevassée : le frêne noir.

Son allure mérite également toute notre attention. Ses grandes feuilles en forme de plumes d'autruche poussent en couronne. Mais à cette période de l'année, elles sont mortes et écrasées par la neige. Toutefois, nous avons un autre indice : la partie brune qui

Avouez que cette salade de têtes-de-violon a l'air délicieuse!



Les feuilles sont facilement reconnaissables, aux allures de plumes d'autruche. Le pétiole ressemble à une tige de céleri

portait les spores a résisté à la neige et sa forme est unique. En effet, son pétiole, ou queue, ressemble à une tige de céleri; cette caractéristique se retrouve également sur l'axe central de la feuille.

Bien identifiée, il est temps de la cueillir. On recommande de ne jamais en casser plus d'une ou deux par couronne, afin de préserver son garde-manger.

Rendu à la maison, il est important de faire disparaître les écailles brunes en déposant la récolte dans le fond d'un évier, en ajoutant de l'eau froide et en brassant vigoureusement. Les écailles vont se séparer et se retrouver au fond de l'évier; il est souvent nécessaire de répéter l'opération une deuxième fois, de sorte à n'avoir que des cosses bien vertes.

Afin d'éviter des douleurs digestives souvent violentes, il est absolument nécessaire de blanchir les cosses avant de les cuisiner. Le surplus peut aller au réfrigérateur (deux semaines) ou au congélateur. Fraîches ou congelées, elles peuvent être cuites à la marguerite, comme des asperges, ou dans la poêle avec du jus de citron et de l'ail. Une crème aux têtes-de-violon est un pur délice.

Bonne dégustation. ■

