

LOISIRS

Toutes les saveurs de la forêt dans une assiette

La 8^e édition de Rando-Moselle a démarré doucement, hier à Lettenbach/Saint-Quirin. Une journée d'échauffement qui a permis aux premiers marcheurs de découvrir les plantes comestibles de nos forêts.

Quand Valérie Soulier, restauratrice au Prieuré à Saint-Quirin, prend son joli panier en osier, ce n'est pas pour aller faire ses courses au marché mais pour chercher des saveurs méconnues en forêt. Hier matin, elle a emmené dans son sillage un groupe de marcheurs venus participer à l'une de premières randonnées thématiques de la 8^e édition du festival Rando-Moselle.

Popularisée par de grands chefs comme Marc Veyrat, cette tendance au retour à la nature, à l'utilisation de plantes oubliées et pourtant à portée de main, fait de plus en plus d'adeptes. En la matière, Valérie Soulier est une véritable encyclopédie. Et si jamais elle devait tomber sur des végétaux inconnus, elle a toujours avec elle la bible du parfait « herbivore vogueur ». « Par principe, on ne cueille que ce qu'on connaît bien. C'est comme pour les champignons : dans le doute, on n'y touche pas », explique-t-elle à ses élèves du jour.

Autre astuce : tout ce qui sent très fort, même si c'est une odeur agréable, il faut s'en méfier. Mais la nature est ainsi faite qu'elle admet de nombreuses exceptions. Les pétales de rose, de violette ou la menthe sauvage, par exemple, font le bonheur des fins palais. « A condition qu'il n'y ait pas de pesticide dessus, pas de problème. Je vous conseille de les servir cristallisés. Il suffit de tremper les pétales dans du



Beaucoup d'herbes, de feuilles, de fleurs ou de bourgeons que l'on trouve en forêt peuvent se cuisiner. Le tout est de savoir les reconnaître.

blanc d'œuf puis dans du sucre et de laisser sécher, c'est délicieux. »

Des fleurs de l'apéritif au dessert

La rose, la menthe, la violette, tout comme les mûres, les fraises des bois ou les orties, tout le monde ou presque en a déjà goûté. Les randonneurs gastronomes étaient à la recherche de plantes bien moins conventionnelles. Ils n'ont eu qu'à se bais-

ser pour en ramasser. Sans nécessairement s'enfoncer profondément dans les bois. Ici, du trèfle blanc dont les feuilles à des petits peu sucrées mêlées à des feuilles douces de ronciers révéleront une salade décorée de fleurs de ronciers. Là, des fleurs de sureau qui, une fois réduites en sirop, parfumeront délicatement un apéritif façon kir ou un dessert type crème brûlée. Un peu plus loin, ce sont des bourgeons de sapin

noir qui attirent l'attention des marcheurs et réveillent quelques souvenirs chez certains : « Ma grand-mère en servait dans de l'eau glacée l'été ou dans du thé l'hiver. C'est bon pour la gorge ». La restauratrice donne sa propre recette : « Laissez les bourgeons mariner dans une bouteille de schnaps pendant tout une année, dernière une fenêtre bien éclairée. Ensuite, vous filtrez et vous dégustez. »

Et comme rien ne se perd, les feuilles de plantain ou d'oselle sauvage qui sont trop fanées pour être cuisinées rejoindront la pharmacie familiale. « Elles ont des vertus antiseptiques, c'est très efficace sur des piqûres d'insecte. » Mère Nature a décidément pensé à tout.

Textes : **Stéphanie PAQUET**
Photos : **Daphine DE LUCIA**

rando-moselle encore aujourd'hui et demain à saint-quirin



Cette année, le programme des randonnées équestres a été étoffé. Particulièrement plébiscité par les enfants et les ados, ce type de balades encadrées par des professionnels du tourisme équestre permet d'être au plus près de la nature sans pour autant se fatiguer outre mesure. Pour les cavaliers confirmés (des 13 ans, niveau galop 3 exigé), quatre formules seront proposées aujourd'hui et demain à la découverte des trésors des contreforts vosgiens. Pour les débutants (5-11 ans), des départs pour des parcours découverte d'une demi-heure, avec accompagnateur à pied, seront donnés toutes les 30 minutes. Tous les départs se feront du Centre équestre des Balzannes, route de Lettenbach, à Abreschviller. Renseignement et inscription par mail : dates7@orange.fr