



Rando-gastro Raymonde Cazaux, accompagnatrice, et Laurent Barillé, cuisinier, proposent une randonnée découverte avec stage de cuisine.

La cuisine des plantes et fleurs des Pyrénées

Cécile résume l'envie de cette randonnée-stage de cuisine des plantes et fleurs des Pyrénées : « Cuisiner des trucs un peu originaux, naturels, qui ont du goût et qui étonnent les gens ». Cécile a convié trois copines, Évelyne, Michèle, Brigitte, à participer à cette randonnée à thème. Il s'agit d'un produit touristique original proposé par Raymonde Cazaux, accompagnatrice en moyenne montagne, à Luz, et Laurent Barillé, chef-cuisinier de Chez Louissette, la fameuse auberge du Lienz à Barèges.

La balade-cueillette débute à la sortie de Barèges, sur la vieille route qui longe le Bastan. « Avec la neige et le froid, tout a un mois de retard. Selon les semaines, on trouve des plantes différentes », confie Laurent.

Puis, il montre du plantain. « On peut le manger cru, en salade, avec des tomates. La fleur a un goût de noisette. C'est délicieux, trempé dans la fondue. » Laurent donne ensuite une règle de base pour cuisiner ces plantes des montagnes : « Les mélanger avec quelque chose et faire attention à ne pas en mettre trop ».

Plus loin, de l'oseille sauvage, reconnaissable à ses graines rouges en haut. Mais ce ne sont que les feuilles que l'on cuisine, par exemple pour faire du beurre blanc.

Là, la fleur rose d'un trèfle au goût sucré que l'on portait à la bouche sur le chemin de l'école. Laurent montre ensuite des fougères dont les pousses au printemps se dégustent comme des asperges. Juste à côté, une superbe fleur bleue, toxique. « Les plantes et les fleurs de montagne, c'est comme les champignons. Celles qui sont les plus belles sont rarement comestibles », prévient Raymonde.

à éviter aussi, la crassette, une plante collante dont les sucs prennent les insectes au piège. « Et le petit myosotis bleu, il se mange ? », demande Brigitte. C'est juste pour la déco.

En revanche, avec les fleurs de l'églantier, on fait du sirop, du sabayon. Michèle s'émerveille devant une orchidée mouchetée. « Il y a 350 espèces d'orchidées dans les Pyrénées », renseigne Raymonde.

Puis, on passe devant du thym serpolet. « Hormis en infusion, peu de gens savent le travailler », explique Laurent. En chapelure, il remplace le persil sur des tomates provençales. On l'utilise pané avec des côtelettes d'agneau. Et le fin du fin, en sirop congelé, un melon au granité de serpolet, c'est délicieux.

L'angélique sauvage se prépare confite. « Je vais faire mon Angélique », poétise Évelyne. Attention, le bon cresson, c'est le mauve, le blanc est toxique. « Dans la nature, on a toujours le bon et le mauvais. Quand on n'est pas sûr, comme pour les champignons, il faut se renseigner auprès du pharmacien », explique Raymonde.

Laurent montre ensuite un épice : « Avec les bourgeons, au printemps, je fais de la guimauve grillée à la cheminée pour les enfants ». Sur le chemin, du cerfeuil. « Ah! la tarte menthe-cerfeuil, salive Raymonde. Avec le cerfeuil, on fait des recettes à perte de vue », s'emballe Laurent.

Avant de rejoindre le Lienz, petite halte pour prendre un cours de ramassage d'orties. « Il faut serrer fort sous la feuille et tirer », explique Raymonde. Trop tard, Cécile s'est déjà piquée le pouce et ses copines hésitent à se frotter aux orties. « Sinon, les graines d'orties, c'est délicieux pour les cookies », explique Laurent. On emprunte ensuite la piste de la piquette pour rejoindre la chapelle, au-dessus du Lienz. Epinards au milieu des bouses de vache

Au milieu des bouses de vaches, on ramasse la sarousse, l'épinard sauvage. Sur le feu de bois, Laurent cuit ensuite la soupe aux orties et la brouillade aux œufs et épinards sauvages, puis le cabécou en papillote avec du miel de gentiane et du thym serpolet. Pour l'entrée et le dessert, Laurent avait déjà préparé un cake au cerfeuil, une omelette à l'oseille et un cake aux pâquerettes et aux carottes. Délicieux. Les stagiaires savourent ce moment, avant de passer derrière les fourneaux, le soir.



Accompagnatrice. Raymonde Cazaux

Cuisinier. Laurent Barillé

La recette du bonheur

«Voir la montagne autrement»

« Nous associons nos savoirs. Souvent, en montagne, on progresse sans baisser la tête ou alors, même si on le fait, on connaît assez mal la flore qui nous entoure. L'idée, c'est que les gens reconnaissent les plantes et fleurs de la montagne. Qu'ils sachent celles que l'on peut cuisiner ou non. Et ensuite, on leur propose des recettes faciles qu'ils peuvent refaire chez eux en allant cueillir des plantes dans les bois. » Raymonde Cazaux, accompagnatrice en moyenne montagne (1), à Luz, résume l'esprit de la randonnée-stage de cuisine des fleurs et plantes des montagnes, mitonnée avec Laurent, chef-cuisinier de Chez Louissette. « C'est dans l'air du temps. Il y a une volonté, une envie de la part des gens de manger des produits naturels, de retrouver des saveurs. »

C'est la première saison que Raymonde et Laurent proposent cette randonnée thématique. « On en parlait depuis deux ou trois ans. On s'est lancé. Je crois qu'elle permet de regarder la montagne différemment. J'ai envie de la proposer aux écoles. C'est un moyen ludique de découvrir fleurs et plantes. Savoir qu'elles sont celles qui sont comestibles ? »

Après 22 ans en ville, Raymonde, « dont le papa est Toy », a décidé de vivre et travailler au pays. « La montagne, c'est notre bac à sable. Le matin, on se lève et on se dit : quelle activité on va faire aujourd'hui. »

(1) Luz Aventure-Rando, tél. 05.62.92.33.47 ou 06.85.66.61.99.

Mail : ramondia65@hotmail.fr site : perso.orange.fr/aventure-rando.

Plats

Voici quelques exemples de plats réalisables avec des plantes et fleurs de montagne :

Angélique sauvage : Brochettes de volaille à l'angélique confite.

- Crêpes/pancakes au sirop d'angélique.

Caltha des marais : -Ramasser les jeunes boutons, les mettre au vinaigre afin de les utiliser comme câpres.

Cerfeuil : -Quenelles de truites au cerfeuil et aux géraniums des bois.

- Tarte cerfeuil/menthe hachée.

Cresson : Cannelloni au bœuf et au coulis de cresson.

Plantain : Tomates farcies au plantain.

- **Punti** : Mélange de plantain, rumex, sarrous trempés dans du lait avec des œufs, lardons, farine et pain.

Thym serpolet : Melon au granité de serpolet.

- Escalope de veau panée au serpolet.

