



Vacances en Italie avec sa voiture de fonction : le préfet dans la tourmente

POLÉMIQUE. Après le tract diffusé par la CGT, Yvan Cordier a présenté des excuses par mail aux agents. **PAGE 5**

leveil.fr

l'éveil

CentreFrance

DE LA HAUTE-LOIRE

VENDREDI 29 AOUT 2025 - 1,50 €

Le temps des cueillettes



Buffet à ciel ouvert, la Haute-Loire a nombre de saveurs à offrir au détour d'une randonnée. Coup d'œil sur ces plantes sauvages oubliées, dont les fruits, feuilles, racines et graines sont goûtés et tout aussi dignes d'intérêt. PAGES 2 ET 3

Gros plan sur la dernière partie du chantier du boulevard Vercingétorix

BRIOUDE. Les travaux, qui auront duré deux ans, devraient être terminés en décembre. **PAGE 11**



Le Puy Foot à la conquête de sa première victoire de la saison en National

SPORT. L'équipe de Stéphane Dief mettra l'accent sur l'approche mentale de sa rencontre face à Bourg, ce soir devant son public au stade Massot. **PAGE 18**



La construction de l'immense complexe sportif de Guitard sur de bons rails

LE PUY-EN-VELAY. L'équipement à 26 millions d'euros pourrait être terminé d'ici le mois de février, un record pour un projet de cette ampleur. **PAGE 8**



EV 7561 1,50

Eveil
ISSN 2491-4266
29/08/25

Ces plantes sauvages

Cueillette

Après la canicule vient le temps des balades en forêt pour débusquer les premiers bolets. Et si en cette fin d'été on sortait des sentiers battus ? Buffet à ciel ouvert, la Haute-Loire a nombre de saveurs à offrir au détour d'une randonnée. Coup d'œil sur ces plantes sauvages oubliées, dont les fruits, feuilles, racines et graines sont goûtés et tout aussi dignes d'intérêt.

Ophélie Crémillieux

ophelie.cremillieux@centrefrance.com

Dans la nature foisonnante qui l'entoure, il pourrait égrainer le nom de plantes nourricières à l'infini. Où qu'il pose son regard, Simon Douvivy, petit producteur de plantes aromatiques et médicinales à Saugues, aperçoit une essence dont les feuilles, les fleurs, baies, racines et même les graines sont comestibles, conférant à la Haute-Loire des allures de buffet à ciel ouvert à chacun de ses pas.

Dans ce vaste garde-manger, plus ou moins fourni au gré des saisons, il est possible d'y piocher en cette fin d'été, dans l'attente d'une poussée girolles et l'apparition de bolets, de rares myrtilles, quelques mûres et

framboises... Et tant d'autres saveurs !

Aux petits fruits dont la cueillette et le péché de gourmandise procurent un plaisir instantané s'ajoutent ces plantes sauvages « oubliées ». Aubépine, églantier, cade, orties, groseillier à maquereau... Piquantes ou urticantes, elles découragent le cueilleur du dimanche de s'y frotter. D'autres, le dissuadent d'approcher de peur - à juste titre - de les confondre avec des plantes toxiques. D'autres encore demandent patience et huile de coude au retour de la cueillette pour que se révèle le goût tantôt fruité, tantôt acidulé, en confiture ou en sirop, de ces sauvages. Mais toutes sont gorgées de saveurs, riches en propriétés et dignes d'intérêt pour qui sait les mettre à nu. Focus sur ces plantes comestibles de Haute-Loire que Simon Douvivy invite à toucher, sentir et surtout goûter à quelques jours de la rentrée. ■



INFUSION. À la feuille de ronce. Myrtilles, framboises, mûres... En été, la nature offre aux promeneurs quelques petits fruits juteux à consommer sur place ou à emporter. Mais pourquoi se contenter des fruits ? Il est en effet possible de ramasser les feuilles de ces buissons épineux poussant le long des sentiers de randonnée, notamment celles du murier sauvage. « Personne ne pense jamais à les cueillir mais elles sont gorgées d'antioxydants et de vitamines, indique Simon Douvivy. Elles ont aussi des propriétés anti-inflammatoires. On ramasse, on fait sécher » et on obtient, après infusion, une boisson que le cueilleur amateur peut boire « à volonté ! ». Un breuvage au parfum prononcé : « Les feuilles de ronce, précise le gérant de l'Arche de Gabriel, font partie de celles qui, pour moi, ont le plus de goût en infusion. Elles apportent une touche de mûre, très agréable en bouche. On peut y ajouter un peu de miel pour le côté réconfortant, c'est très bon », recommande le trentenaire. (Photo Ophélie Crémillieux)

CRÈME. De carottes sauvages. La carotte sauvage, il en pousse de partout en Haute-Loire. Sur les talus, dans les jardins, en bordure de chemin... Facile à sortir de terre à la force des bras, la racine de cette plante, sauvage et comestible, ressemble à une carotte potagère. Et ce n'est pas son seul point commun avec le légume orange. Ses feuilles, quand on les frotte entre ses doigts, dégagent une odeur... de carotte ! Un parfum qui permet de différencier la carotte sauvage de ses « faux amis ». La plante aux fleurs blanches peut en effet être confondue « avec la ciguë et d'autres plantes toxiques » qui, à la différence de la carotte sauvage, « puent, c'est répugnant ! ». L'odeur, avertit le cueilleur, ne suffit toutefois pas à écarter le risque de confusion. Il faut également observer la tige de la carotte sauvage : « Elle est pubescente, couverte de petits picos blancs, rugueuse... ». À l'inverse, « celle de la ciguë est lisse », dépourvue de poils. À cette période de l'année, la plante est également reconnaissable aux sortes de « cocons verts » que forment les ombelles, repliées sur elles-mêmes, après la floraison (notre photo). À la table de l'Arche de Gabriel, la carotte sauvage est proposée aux pèlerins dans sa version « tapas ». Une fois la racine cueillie, elle est broyée au mixeur et transformée en « une crème de carotte sauvage, légère et onctueuse ».



CONFITURE. De cynorrhodons. Le cynorrhodon, c'est la baie rouge que produit en cette saison, « et jusqu'en décembre », l'églantier, aussi appelé le rosier des chiens (rosa canina). Chacune « contient des vitamines à gogo. On dit qu'une seule baie est plus riche en vitamine C qu'une orange entière », livre Simon Douvivy. À l'Arche de Gabriel, les petits fruits désaltèrent les marcheurs qui goûtent à l'infusion ou au sirop de cynorrhodons. Et le goût « légèrement acide » de ces baies oubliées fait souvent sensation : « Quand on leur fait goûter, rapporte leur hôte, les gens préfèrent ça à la verveine ou à la menthe. Ça plaît beaucoup. » Elles font aussi « une excellente confiture », dont la préparation demande encore un peu de patience. Pour cet usage, mieux vaut en effet ramasser les baies blettes, ramollies par les premières gelées.



PESTO. D'ortie. Il n'y a pas de saison pour l'ortie. Les feuilles de cette plante urticante peuvent se ramasser toute l'année - en se munissant au préalable de gants de jardinage. De ces feuilles, on peut en faire de la soupe. Et si « tout le monde a à l'esprit cette soupe d'orties qui a un goût de flotte », Simon Douvivy invite « à venir goûter » celle servie à la table de l'Arche de Gabriel. « Il y a moyen de faire quelque chose de vraiment bon », garantit-il. Outre la soupe, l'ortie « peut faire un excellent pesto, presque aussi bon que le pesto d'ail des ours. On sous-estime beaucoup l'ortie », estime le Saugain. (Photo Pierre Hébrard)

Les conseils d'un professionnel pour réussir ses premières fois

Avant de s'en aller cueillir des plantes sauvages la fleur au fusil, il y a quelques astuces et règles élémentaires à connaître.

Ne jamais cueillir une plante que l'on méconnaît. Telle est la première recommandation à suivre. « Quand on n'est pas sûr, rappelle Simon Douvivy, on ne ramasse pas ! On ne se contente pas d'une vidéo Youtube ou de Pl@ntNet », (une application d'identification des végétaux, NDLR). On ne compte plus les accidents avec l'ail des ours, cette plante souvent confondue avec le muguet dont les feuilles sont toxiques et leur ingestion potentiellement mortelle. « Comme pour les champignons », en cas de doute, mieux

vaut demander conseil à un spécialiste : une association ou un cueilleur professionnel, à l'image de Simon Douvivy. Pour toute question, le gérant de l'Arche de Gabriel et ses coéquipiers sont joignables par mail à larchedegabriel@gmail.com.

Il est également rappelé que, là aussi « comme pour les champignons », la consommation des plantes sauvages doit être raisonnée. « Il n'est pas bon d'en manger en grande quantité ou tous les jours », met en garde le gérant de l'Arche de Gabriel.

Raisonnée, la cueillette doit l'être aussi, l'idée étant de ramasser juste le nécessaire pour agrémenter les repas de quelques touches de sauvage, sans impacter la biodiversité. Il faut



SÉCHER. Jamais en plein soleil !

donc veiller à prélever les plantes avec parcimonie, de façon à assurer leur régénérescence.

Par ailleurs, mieux vaut savoir à l'avance à quelle sauce seront mangées les baies sauvages. Si celles-ci sont destinées à être transformées en confiture, il est préférable de les ramasser blettes, les gelées modifiant leur aspect. « Les petits fruits deviennent tout mous, c'est plus facile à travailler », indique Simon Douvivy. En revanche, pour concocter des infusions, la cueillette des baies peut être effectuée plus précocement.

Pour ne pas se piquer en les ramassant, notamment celles du cade qui font un puissant condiment dans les sauces, une astuce consiste à taper les branches

avec un bâton pour faire tomber les baies mûres dans un parapluie positionné à l'envers, au pied de cet arbuste « extrêmement piquant. Ensuite, on verse le contenu dans un drap et en secouant, ça va chasser les aiguilles ».

À noter aussi, la réussite des infusions réside pour partie dans le séchage des feuilles. « Pas besoin d'un séchoir professionnel », mais il faut savoir que « les plantes, on ne les met jamais en plein soleil ! On les fait sécher dans le noir et à l'abri de l'humidité ». Les feuilles, avant d'être broyées, ne doivent pas avoir perdu leur couleur. « Si elles ont viré au marron », c'est le signe d'un loupé. ■

avec Simon Douvizy

LE FAIT
DU JOUR

gorgées de saveurs l'été

COULIS. Aux baies de sureau noir. En Haute-Loire, deux variétés de sureau se rencontrent fréquemment : le sureau noir (*sambucus nigra*) et le sureau yèble. Et les deux ne doivent pas être confondus. Car le premier, « le sureau noir, est bon, l'autre toxique ». Celui qui doit retenir l'attention des familles est reconnaissable à son tronc. « C'est le seul à être un arbrisseau, qui fait de l'écorce », souligne Simon Douvizy. Cet arbuste produit des fleurs blanches en ombelle, que l'équipe de l'Arche de Gabriel transforme en beignets : « On prend l'ombelle fraîche, on fait une panure de beignet, on plonge le tout dans la friteuse et on obtient un beignet à la fleur de sureau aussi bon si ce n'est plus que le beignet à la fleur de courgette », résume le trentenaire. En cette saison, les cueilleurs sont toutefois privés de beignet ! La floraison est malheureusement passée. Les fleurs ont laissé place à des grappes de baies noires, comestibles une fois cuites, qui ont « un léger goût de mûre ». « On peut les ramasser pour en faire confiture et coulis... à consommer avec modération, le sureau noir étant « légèrement laxatif ». Il a aussi des propriétés « anti-inflammatoires », indique Simon Douvizy, qui recommande, au préalable, d'évaluer l'environnement dans lequel pousse la plante. « Le sureau est un arbre accumulateur », qui absorbe les pesticides et autres substances moins bonnes pour les organismes. Mieux vaut donc s'éloigner des zones d'habitation ou de cultures céréalières...



GELÉE. Aux baies de sorbier des oiseleurs. Petit arbre de moyenne montagne, le sorbier des oiseleurs est en pleine fructification en cette fin d'été. Il produit des grappes de baies, très abondantes cette année. D'abord orange puis rouges (*), les petits fruits sont toxiques tout juste cueillis sur l'arbre, lorsqu'ils sont crus. « Comme pour la morille, la cuisson supprime leur toxicité », commente Simon Douvizy. Ces baies, que l'on ramasse de préférence blettes, c'est-à-dire flétries, ramollies par le froid, font une délicieuse gelée, d'après le passionné. On peut aussi en faire de la confiture dont le goût s'approche, dit-il, « d'une marmelade, entre confiture de cynorrhodons (*lire par ailleurs*) et confiture d'oranges ». Pourvu qu'ils soient cuits, les fruits du sorbier sont un concentré de vitamines. « Ils ont des propriétés très intéressantes, poursuit le cueilleur. Beaucoup de laboratoires pharmaceutiques et cosmétiques en commandent. » (Photo Francis Campagnoni)

(* Plus les baies sont rouges, plus elles sont mûres.

SALADE SAUVAGE. Aux feuilles de lierre, d'ortie, tilleul, mauve... Où qu'il pose le regard, Simon Douvizy aperçoit une plante comestible, dont les feuilles peuvent entrer dans la composition d'une salade sauvage. La clé pour qu'elle soit bonne ? « Il faut y intégrer plusieurs plantes » dont les goûts variés évitent la monotonie. Parmi elles, le lierre terrestre (*notre photo*), reconnaissable à ses « petites fleurs violettes », la mauve dont les plus grosses feuilles peuvent aussi faire office « de rouleaux » dans lesquels on glisse une crème de ciboulette, ou encore l'achillée millefeuille, « aussi appelée l'herbe du militaire ou du légionnaire, car elle coupe les saignements ». Les jeunes feuilles de la pulmonaire officinale, celles du tilleul ou encore les plus tendres feuilles du noisetier, dont le goût, « selon moi, est celui qui s'approche le plus de la salade, assez neutre » ont aussi leur place, et leur intérêt, au cœur des assiettes, saupoudrées pourquoi pas de « pétales de fleurs de trèfle ».



TARTE. Aux prunes sauvages. Au détour d'un chemin, il n'est pas rare de croiser le prunellier sauvage. Un arbuste fruitier très épineux « qu'on appelle le pruneloux en Haute-Loire ». Il pousse sur les talus ensoleillés, souvent en compagnie de l'églantier et de l'aubépine (dont les baies rouges aux propriétés calmantes relèvent le goût d'une infusion), deux autres plantes elles aussi dotées d'armes de défense. Le prunellier produit des baies violettes voire noires, comestibles. À cette période de l'année, elles ne sont toutefois pas très agréables en bouche. « Elles sont astringentes, âpres », commente Simon Douvizy, qui conseille de les cueillir blettes, puis de les cuisiner. « On peut en faire de la liqueur, de la confiture ou même une tarte. Une fois les baies préparées, on est vraiment sur un goût de prunes sauvages. »



FRUITS. Du groseillier à maquereau. « C'est la période » pour cueillir les fruits de cet arbuste épineux qui pousse à l'état sauvage en Haute-Loire, « au-dessus des gorges, pas en plaine ». Jusqu'à la mi-septembre, le groseillier à maquereau produit des groseilles jaunes (plus grosses que les fruits rouges du groseillier à grappes), « vraiment très bonnes », assure Simon Douvizy.

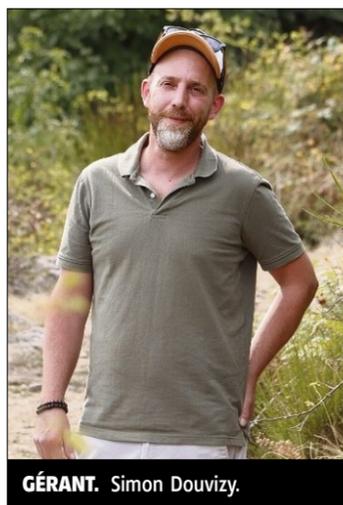
L'Arche de Gabriel, un lieu de vie né d'une belle histoire familiale

L'Arche de Gabriel est un lieu chargé d'une belle histoire familiale à laquelle Simon Douvizy, le gérant, redonne volontiers la trame.

Construite en 1830, la demeure en pierre nichée dans un écrin de verdure où se ressourcent pèlerins, touristes et curieux de nature aux beaux jours, appartenait à ses grands-parents, Marie et Gabriel. Un couple « très fusionnel », qui « a semé des graines dans la nature comme dans les esprits » de ses petits-enfants.

Cette maison familiale du hameau de Roziers, sur la commune de Saugues, Simon, 38 ans, l'a investie en 2018 pour qu'elle

demeure un lieu de vie, au lendemain du décès de ses grands-parents. Il l'a baptisée l'Arche de Gabriel, en hommage à ce grand-père qui lui a transmis ses connaissances sur la faune et la flore foisonnante du pays saugain quand, enfant, il passait ses mois d'août dans ce vaste terrain de jeu. L'Arche de Gabriel, c'est quinze hectares de forêt, essentiellement, et de près où se cultive aujourd'hui encore « le bon sens » hérité du grand-père. « Il conservait les arbres centenaires, récoltait la sève de bouleau... Marie, elle, élevait des coccinelles pour qu'elles mangent les pucerons », énumère leur petit-fils, détenteur d'un



GÉRANT. Simon Douvizy.

savoir oublié autour duquel il a bâti son nouveau projet de vie.

Lui qui s'est nourri de voyages pour approfondir ses connaissances sur la faune et la flore, qui a enchaîné les petits boulots, passant d'intermittent à salarié d'entreprises agroalimentaire et pharmaceutique, s'est ancré à Roziers, sur les terres de ses aïeux, où il s'est reconverti producteur de plantes aromatiques et médicinales. Des plantes qu'il cueille avec son équipe, dans la nature altiligérienne, destinées aux herboristeries, magasins spécialisés et sociétés pharmaceutiques ou cosmétiques, après leur transit par la Sicarappam (*), dans le Puy-de-

Dôme. Dans cet endroit préservé, situé à 250 mètres du GR 65, il cueille et accueille aussi au sein de l'Arche de Gabriel (qui propose aujourd'hui une quinzaine de couchages et emploie, en haute saison, jusqu'à six personnes) les pèlerins qui font route vers Saint-Jacques-de-Compostelle ainsi que les curieux que l'envie de découvrir l'univers des plantes, de la cueillette sauvage et des animaux mène jusqu'à Roziers. Au tour de Simon, fidèle au vœu de partage de ses grands-parents, de leur transmettre ses connaissances. ■

(* Coopérative agricole de producteurs de plantes à parfum aromatiques et médicinales.