

Primula - Plantes et Hommes, La Nature en partage

Textes et photos Marie Leroy

Le Lot est riche par sa nature abondante, généreuse, et pourtant souvent méconnue. Pour la découvrir, Caroline Farvacques organise des balades botaniques où elle partage sa passion et son savoir de botaniste.



Être botaniste, c'est faire l'inventaire de la flore sauvage dans un territoire pour connaître la biodiversité locale et savoir s'il y a des plantes plus ou moins rares. Cela permet de mettre en place des mesures de protection et de conservation des plantes qui en ont besoin. Pour son association, elle cherchait un nom accrocheur d'une jolie fleur typique du Lot : c'est Primula, la primevère officinale, qui a été retenue. Même si elle n'est pas présente que dans le Lot, on rencontre cette petite fleur de coucou jaune vif partout dans le département au printemps.

"Raconter les plantes, c'est une façon de toucher les gens d'une manière différente"

La précision Plantes et Hommes est aussi importante, c'est ce qui nous lie, et ce que veut partager Caroline : *"Raconter les plantes, c'est une façon de toucher les gens d'une manière différente"*. Par les sentiers lotois, dans les forêts ou les prés, sur les causses ou dans la vallée, les fleurs, les plantes et les arbres dévoilent leurs secrets. La Psoralée bitumineuse doit son nom à son parfum très... urbain. L'Orpin à feuilles épaisses offre son petit goût salé pour accompagner des salades. La Garance voyageuse, ou Rubia peregrina, se teinte de rouge-orange grâce à ses racines. Il ne s'agit pas de flâner au hasard : Caroline repère les chemins, et se forme chaque jour afin de partager ses découvertes.

Arrivée du Nord il y a bientôt 3 ans et accompagnée de son mari Stéphane Delplanque, également botaniste, Caroline Farvacques a créé l'association Primula - Plantes et Hommes en février 2018.



Les balades durent environ 2h. A vos agendas pour réserver votre place pour les prochaines sorties en vallée du Lot :

- **6 mars de 9h30 à 11h00** : la flore du circuit des dolmens à Castelfranc
- **17 mars de 16h00 à 17h30** : la flore de la petite vallée du ruisseau de Clédelles à Puy l'Evêque
- **31 mars de 16h à 17h30** : balade sur le causse de Pech Bédél à Belaye
- **05 avril de 09h30 à 11h00** : pelouse calcicole du Pech de Nadal, Le Boulvé
- **17 avril de 09h30 à 11h00** : la flore du château de la Coste à Grézels

APPRENDRE À CUISINER LES PLANTES SAUVAGES

Habitante de Belaye, Caroline Farvacques a fait le tour de sa maison pour se rendre compte de la richesse végétale qui l'environne. Et pas n'importe quelle richesse : des plantes comestibles, alors pourquoi ne pas les cuisiner ? Des ateliers culinaires sont mis en place, chez elle. Avec la liste des plantes nécessaires pour les recettes, chacun fait sa récolte.

Enfin, c'est l'heure de se mettre aux fourneaux. Orties, violettes, pissenlits, salicorne, et même pâquerettes vont se retrouver en salade, en toasts apéritifs ou en gratin.

En attendant le prochain atelier « Cuisine

de plantes sauvages » prévu à Belaye le 21 avril, Caroline nous offre l'une de ses recettes préférées, celle du Parmentier de violettes (pour 4 personnes) :

- Récolter 2 bonnes poignées de violettes odorantes (*Viola odorata*) dans un milieu sain, les laver et les hacher grossièrement.

- Préparer la purée de Parmentier : dans un saladier, mélanger la purée de 3-4 grosses pommes de terre avec les feuilles et les fleurs de violettes, 1 ou 2 œufs, incorporer 100 g de farine et un peu de lait ou de la crème liquide jusqu'à obtenir une pâte épaisse, mais souple. Ajouter du fromage râpé à volonté et un peu de beurre. Saler, poivrer.

- Mettre la préparation dans un plat huilé allant au four. Parsemer de fromage râpé, de morceaux de beurre et de chapelure.

- Faire cuire 20 min ou jusqu'à ce que le dessus soit doré, gratiné. Servir chaud.

Plus de renseignements, sur le site www.primula.fr, ou par mail : contact@primula.fr. ■



Viola odorata ou violette odorante