

**ÉVASION Bol d'air**  
Pages réalisées par Danièle Boone et France Carré

**Cormelles et ses maisons à colombages typiques.**



**Le sureau parfume  
sirops et vins de fleurs.**



**Le plantain lancéolé,  
remède souverain aux  
piqûres d'ortie.**



## 5 balades pour découvrir les plantes qui font du bien



**Les chevaux et les haras,  
indissociables de la région.**



**La consoude, aux  
vertus cicatrisantes,  
ne se consomme pas.**





Dans la vallée de la Calonne, les richesses du bocage normand s'offrent aux promeneurs et cyclistes.



L'ortie soulagerait goutte et rhumatismes.



La mésange bleue utilise les plantes médicinales contre les parasites.



## AU NORD-OUEST

## → MENUS ET REMÈDES FLORAUX

### VERS CORMEILLES, LE BOCAGE NORMAND RECÈLE UNE FLORE GÉNÉREUSE À LA PORTÉE DE TOUS LES CUEILLEURS.

Le chemin creux bordé de haies fleuries longe une pâture. Des chevaux arrivent au trot, espérant quelques gâteries. Sur le talus, poussent des orties. Banal! Détrompez-vous. Elles ont plus de vitamine C qu'une orange et plus de calcium qu'un verre de lait! Oui, mais elles sont très piquantes. De fait, seul le dessous de la feuille a des poils urticants. Si vous évitez de les prendre à rebrousse-poil, vous pouvez les cueillir à main nue. Aïe, c'est raté. Pas de panique. Le plantain, la plante antidote, pousse toujours dans ses parages! La première cueillette effectuée, on repart vers la forêt. En ce printemps, les oiseaux s'affairent à construire leur nid. Savez-vous que les mésanges bleues tapissent le leur de lavande, menthe, immortelle... pour éloigner les parasites de leurs oisillons? Nos phytothérapeutes à plumes connaissent instinctivement leurs propriétés insecticides ou fongicides. On les envie. Voilà justement un beau pied de consoude. Finement hachée, elle s'utilise en cataplasme sur une plaie, avec les mêmes vertus antiseptiques que l'aloë vera. De plante en plante, notre menu se dessine. Que diriez-vous d'une tarte aux orties avec une salade de

pissenlits et des jeunes pousses de pâquerettes avec, en dessert, un cake au lierre terrestre, une plante légèrement sucrée et parfumée? Après ce repas sauvage, il est temps de visiter Cormeilles, ses maisons à pans de bois et ses antiquaires. Vous y dénicheriez peut-être un de ces livres magiques sur les remèdes de bonne femme! D. B.

### → RANDONNER

L'office de tourisme de **Cormeilles (27)** propose 2 balades "Saveurs sauvages" (4 h avec repas, les 19 avril, 2 et 16 juin...) et "Soignons-nous dans les bois" (2 h 30, les 9 juin, 16 et 30 juillet...). 6 €. Tél. 02 32 56 02 39, [www.office-tourisme-cormeilles.com](http://www.office-tourisme-cormeilles.com).



### → Y ALLER

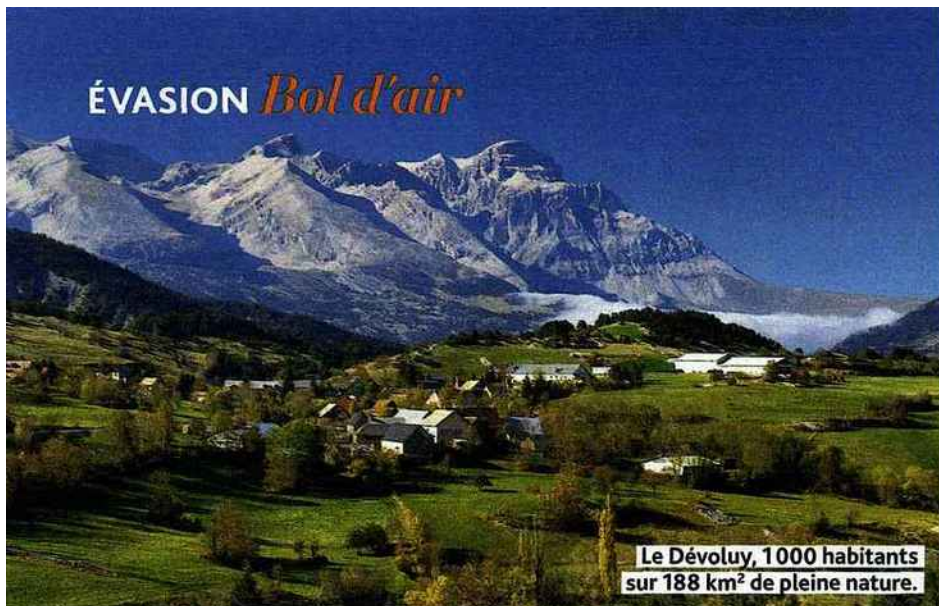
**Gare de Lisieux + bus 560B** vers Pont-Audemer (30 min). [www.eureenligne.fr](http://www.eureenligne.fr).

### → DORMIR ET SE RESTAURER

**Le clos Beauvallet.** 2 chambres d'hôtes dans une longère, dès 80 € la double. 27260 Morainville-Jouveaux. Tél. 02 32 20 07 68, [www.leclosbeauvallet.fr](http://www.leclosbeauvallet.fr).  
**Le relais des Fauveries.** Produits frais et locaux. Menu midi dès 14,90 €. 27260 Morainville-Jouveaux. Tél. 02 32 42 28 22.

**CAP SUR LA FÊTE DE LA NATURE** Cette année, l'accent est mis sur les plantes sauvages. Parmi les centaines de propositions, vous trouverez sans aucun doute une sortie près de chez vous. Du 21 au 25 mai. [www.fetedelanature.com](http://www.fetedelanature.com).





## ÉVASION *Bol d'air*

Le Dévoluy, 1000 habitants  
sur 188 km<sup>2</sup> de pleine nature.



Les bourgeons de mélèzes,  
à consommer avec du miel.



L'endémique ibéris  
du mont Aurouze.



Pour arpenter les pentes,  
le bâton de randonnée est conseillé.

## AU SUD-EST → SIROP ET TISANE SUR UN PLATEAU

### LE MASSIF DU DÉVOLUY, PAYS DES HAUTES-ALPES, BOURRÉ DE PLANTES AROMATIQUES ET MÉDICINALES.

Situé sur le plateau du pic de Bure et culminant à l'Obiou (2789 m), ce massif transformé en partie en station de ski l'hiver est enclavé entre Drôme, Hautes-Alpes et Isère. Au printemps, on s'y sent comme dans un no man's land qui ne respire qu'au rythme de la saison et des clochettes accrochées au cou des moutons. Le Dévoluy ne se vit qu'en disciple de la nature : au grand air ! Et la cueillette est une activité phare. À chaque strate de ce massif, du bois en passant par l'étage alpin où paissent des milliers de moutons, puis le rocher noir et aride, la flore s'adapte avec acharnement. Vous y découvrirez l'ail des ours qui fait un délicieux pesto culinaire, des champs de primevères officinales jaune d'or, nos fameux coucous, qui, séchés, donnent une excellente tisane contre la toux sèche, et le mystérieux ibéris du mont Aurouze, une fleur qui ne prend racine qu'à cet endroit. Précisément. Luc, le seul paysan-cueilleur de la région, peut vous guider en partageant sa passion pour son terroir. On cueille, on marche, on observe, on écoute même le silence, on photographie, on apprend, on respire, on se détend enfin ! Ne vous étonnez pas de trouver au pied des bouleaux des jerricanes reliés à un siphon piqué dans l'écorce : la sève, reconnue pour ses pouvoirs revitalisants, est bue en cure ! Quant aux bourgeons des mélèzes qui couvrent le sol des alpages,

ils sont macérés au soleil avec du miel : le fameux sirop chaud est un remède radical contre l'enrouement. Le Dévoluy a aussi ses fiertés patrimoniales : la deuxième source résurgente de France pour son débit, Les Gillardes, ne se tarit pas, même en hiver, et le col du Noyer suspendu dans la pierre, a découragé plus d'un cycliste du Tour de France !

F.C.

### → RANDONNER

**Huwans propose une initiation à la flore du Dévoluy** avec Luc, paysan-cueilleur. 7 jours dont 6 de randonnée, 10 km par jour, 635 € en demi-pension en gîte. Départs de début mai à fin juin. Tél. 04 96 15 10 20. [www.huwans-clubaventure.fr](http://www.huwans-clubaventure.fr) (onglet "Rando en France", puis "Provence") et [www.herbierdudevoluy.fr](http://www.herbierdudevoluy.fr).



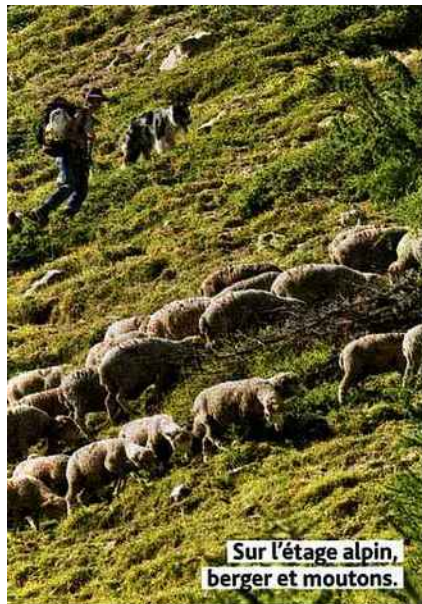
### → Y ALLER

**Gare SNCF de Veynes.** Puis navette départementale (tél. 04 92 502 505, [www.05voyageurs.com](http://www.05voyageurs.com)) jusqu'à **Joue-du-Loup** (30 min).

### → DORMIR ET SE RESTAURER

**Centrale de réservation du Dévoluy :** Tél. 04 92 58 91 91. [www.ledevoluy.com](http://www.ledevoluy.com). Un gîte pour 4 personnes coûte de 250 € et 400 € la semaine.  
**Hôtel refuge de l'Éterlou.** 95 € la chambre double avec petit-déjeuner. Tél. 04 92 23 33 80. [www.hotel-eterlou.com](http://www.hotel-eterlou.com).

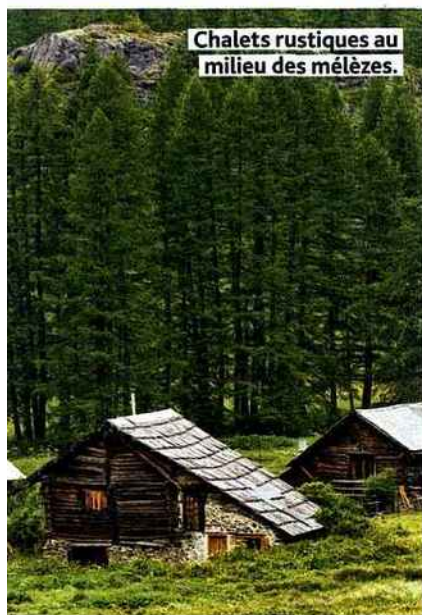




Sur l'étage alpin, berger et moutons.



Le lac de Guéry, site naturel protégé, abonde en poissons.



Chalets rustiques au milieu des mélèzes.



Un ingénieux système de récupération de la sève des bouleaux.

## AU CENTRE → SALADES ET SORBETS NATURELS

### AU PAYS DES VOLCANS, UNE RANDONNÉE AUVERGNATE, EN DEHORS DES CIRCUITS BATTUS.

Après une mise en jambe autour de la basilique romane d'Orcival, on arrive au lac de Servières dans le cratère d'un ancien volcan. La salade de jeunes pousses du pique-nique se compose peu à peu. Le cresson des fontaines apporte du piquant; la pimprenelle, sa saveur de concombre; l'alliaire officinale, un goût d'ail. Chemin creux ou estive, les milieux sont variés, les plantes aussi. En quelques jours, on déniche entre 60 et 80 végétaux à déguster! On poursuit dans les pâturages verdoyants où se blottit le lac de Guéry, le plus haut de la région. Il arbore un air scandinave avec sa ligne d'horizon vert sombre d'épicéas. Il est temps de prélever les bourgeons des résineux, prélude à un inoubliable sorbet. D. B.



Les feuilles et les fleurs de l'alliaire font un excellent mesclun.

#### → RANDONNER

Aluna Voyages propose des randos-cueillettes accompagnées, du 1<sup>er</sup> au 4 mai (489 € par personne), du 7 au 9 juin (349 €)... Balade facile de 3 à 5 h/jour. Pique-nique le midi, dîner à partir de la cueillette. Hôtel\*\*\* à Orcival. 04 73 65 92 55/ 06 78 40 36 79, [www.aluna-voyages.com](http://www.aluna-voyages.com).



#### → Y ALLER

Train jusqu'à Clermont-Ferrand. Transfert vers Orcival (15 € par personne).

© PHOTONONSTOP/G. LABRIET - HÉMISF. GUIZOU - GREENMEDIA/CAP/BIOSPHOTO



## ÉVASION *Bol d'air*

### AU SUD-OUEST

#### → REPAS TRÈS NATURE

#### LES PÂTURAGES DE CERDAGNE SE PRÉSENTENT À D'APÉRITIVES MARCHES.

Le paysage n'est qu'ondulation. Le trille aigu d'un berger menant son troupeau altère un instant la quiétude des lieux. Le sentier descend vers sa cabane. Là, sur le reposoir, pousse le chénopode Bon-Henri, un épinard sauvage très goûteux qui apprécie les terres riches, et qui a aussi des vertus anti-inflammatoires et laxatives. Puis le chemin serpente à travers une pelouse fleurie. L'atmosphère est chargée de parfums suaves et les abeilles bourdonnent de plaisir.

On avance, guidé par la rumeur du torrent au bord duquel pousse la cardamine à larges feuilles avec ses grappes de fleurs rose lilas. Elle s'utilise comme le cresson, en coup de fouet au sortir de l'hi-



La renouée bistorte (ci-dessus) pousse en Cerdagne, région généreuse en plantes comestibles.



ver. La marche se poursuit au fil des plantes comestibles. Voilà la renouée bistorte. Ses feuilles se consomment en gratin ou comme des légumes verts. Ici, c'est la grande berce: ses jeunes pousses fraîchement coupées exhalent de subtiles notes d'agrumes et de noix de coco! Idéal pour un cake. En fin d'après-midi, tous en cuisine au gîte pour préparer le dîner puis, si le cœur vous dit, balade digestive dans le joli village de Llo accroché à flanc de montagne. D. B.

#### → RANDONNER

2 jours avec Stéphane Martineau, guide botaniste. 100 € hors hébergement. 4h/jour de marche. 06 86 87 88 31, [www.randonnee-decouverteplantes.com](http://www.randonnee-decouverteplantes.com).

#### → Y ALLER

Gare de Latour-de-Carol (66).

#### → SE RESTAURER ET DORMIR

Gîte San Feliu. Dès 88 € pour deux en demi-pension, panier gourmand à 11 €. 66800 Llo. Tél. 06 21 61 50 59. [www.gite-de-llo.com](http://www.gite-de-llo.com).



L'aspérule odorante (ci-dessus) se plaît dans les sous-bois autour de la chapelle Notre-Dame-de-Rabas.

### AU NORD-EST

#### → VIN DE MAI ET BEIGNETS

#### AU NORD-EST DE METZ, S'ÉTEND UNE FORÊT LÉGENDAIRE AUX ESPÈCES ODORANTES.

Au cœur des bois de Villers-Bett-nach, la chapelle Notre-Dame-de-Rabas célèbre un miracle dont le cheval de Charlemagne fut le héros. Du sol frappé par son sabot aurait surgi une source qui désaltéra l'empereur et ses hommes. Dans ce sous-bois humide, s'épanouissent des tapis du goûteux ail des ours, et aussi de l'aspérule odorante dont les feuilles macérées parfument le vin de mai. À la futaie de hêtres succède une pelouse calcaire bordée de sureaux en fleurs à l'odeur entêtante, de quoi concocter de délicieux beignets en dessert! D. B.

#### → RANDONNER

Balade avec Valérie Loescher. 2 à 3 h de marche, préparation et dégustation des plantes. Sorties de 10 € à 35 € (+ adhésion). Tél. 06 36 56 60 42, [delicieuxsortileges57.over-blog.com](http://delicieuxsortileges57.over-blog.com).

#### → Y ALLER

Gare de Metz + bus n°3 pour Woippy

#### → SE RESTAURER ET DORMIR

Le domaine des Templiers. 4 chambres d'hôtes avec jardin, dès 60 € la double. 57530 Glatigny. Tél. 03 87 74 08 34.  
La Petite Auberge. Menu dès 18 €. 57530 Colligny. Tél. 03 87 64 41 12.

