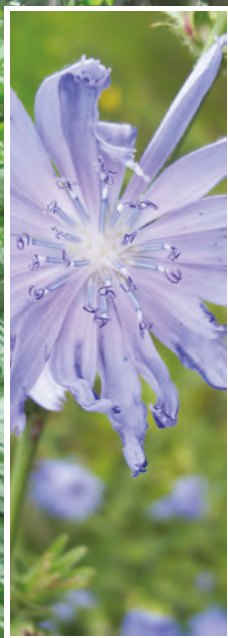


Le lac Saint-Pierre



un « menu »
à protéger



INTRODUCTION

Constituant l'un des premiers modes de subsistance de l'humain, la cueillette sauvage représente, pour la société moderne, un prétexte au loisir et un complément gastronomique très intéressant. Cependant, pour assurer la conservation des ressources et minimiser notre impact sur les plantes et l'environnement, il importe d'adopter des pratiques de cueillette respectueuses.

Dans les pages qui suivent, vous trouverez les bonnes pratiques à adopter ainsi qu'une brève description de certaines plantes comestibles intéressantes de la région.

Avant de vous lancer dans l'aventure de la cueillette sauvage, il est essentiel de vous documenter sur les contre-indications possibles. En effet, l'ingestion de certaines plantes n'est pas recommandée pour les personnes présentant des conditions physiques particulières ou étant atteintes de pathologies. Quelques espèces peuvent également interférer avec la prise de médicaments. Il est donc très important de se renseigner adéquatement sur les effets que peuvent avoir les végétaux consommés sur votre santé et celle de vos convives.

Ce guide s'adresse donc à toutes les personnes qui s'intéressent à la cueillette des plantes comestibles du lac Saint-Pierre et qui sont soucieuses de réaliser des prélèvements écoresponsables.

MISE EN GARDE

Bien que le présent guide donne les informations nécessaires pour identifier et protéger plusieurs plantes indigènes de la région du lac Saint-Pierre, ces dernières vous sont présentées seulement à titre indicatif. Il demeure donc essentiel de vous assurer d'avoir récolté les bons spécimens au moyen d'un guide d'identification fiable ou en consultant un expert avant de les consommer.



QUELQUES PRINCIPES À RETENIR

Pour que l'activité soit une réussite, il est essentiel de planifier sa récolte et d'appliquer ces quelques principes de base.

Avant la cueillette

- ✿ Vérifier à qui appartient la propriété où vous prévoyez effectuer votre cueillette et s'il y a lieu, obtenir l'autorisation du propriétaire au préalable.
- ✿ Les forêts, les lisières des bois, les champs, les friches constituent des lieux idéaux pour la cueillette. Éviter certains lieux où les risques de contamination sont plus élevés tels que les bords de routes, les champs aspergés de pesticides et les endroits à proximité des sorties des eaux usées ou des sites d'enfouissement.

Lors de la cueillette

- ✿ Idéalement, la cueillette devrait se faire lors d'une journée ensoleillée et lorsque les plantes sont exemptes de rosée.
- ✿ Récolter vos plantes dans des sacs en papier, des paniers de bois ou d'osiers et éviter de mélanger les différentes espèces.
- ✿ Privilégier une cueillette manuelle.
- ✿ Éviter de dépouiller complètement un spécimen et toujours laisser des pousses, des fleurs ou des fruits afin d'assurer la régénération naturelle du plant.
- ✿ S'assurer de prendre les mesures adéquates pour conserver votre récolte et éviter le gaspillage.
- ✿ Ne cueillir que ce qui est connu et nécessaire.
- ✿ Ne déraciner une plante que pour utiliser spécifiquement la partie souterraine.
- ✿ Demeurer autant que possible à l'intérieur des sentiers afin d'éviter le piétinement et la perturbation excessive du milieu, surtout dans les habitats fragiles tels que les milieux humides, les marais et les tourbières.
- ✿ Respecter l'environnement, la faune et la flore en ramassant les déchets.

Après la cueillette

- ✿ Nettoyer adéquatement les plantes cueillies.
- ✿ Utiliser une méthode de conservation appropriée pour la portion de cueillette qui n'aura pas été consommée immédiatement.



LES PARTIES COMESTIBLES DES PLANTES

Alors que certaines plantes peuvent être consommées en entier, d'autres n'ont que quelques parties qui présentent un intérêt culinaire. De plus, les parties comestibles peuvent différer en fonction de la saison. Ainsi, avant la cueillette, il est important de se documenter pour connaître le cycle de croissance et les méthodes de propagation des espèces visées afin d'identifier les parties de la plante qui peuvent être consommées et éviter de cueillir l'ensemble du plant si cela n'est pas nécessaire.

Parties aériennes

-  Tige
-  Feuille
-  Fleur
-  Fruit



Parties souterraines

-  Racine
-  Bulbe
-  Rhizome
-  Tubercule



Types de fleurs



Ombelle



Corymbe



Capitule



Épi

LÉGENDE

-  Printemps
-  Été
-  Automne
-  Hiver

-  Feuille
-  Crosse
-  Fleur
-  Bouton floral
-  Épi
-  Pétale

-  Fruit
-  Gousse
-  Graine
-  Pollen
-  Racine
-  Tubercule

-  Coeur
-  Pousse
-  Tige

MATTEUCCIE FOUGÈRE-À-L'AUTRUCHE...

ENCORE ABONDANTE, MAIS FRAGILE!

La matteuccie fougère-à-l'autruche est une espèce relativement abondante. Cependant, cette fougère est une plante à croissance lente, c'est-à-dire qu'elle prend plusieurs années pour se reproduire. Chaque couronne compte une réserve de feuilles pour les années à venir; ce qui permet à la matteuccie de survivre à un gel printanier qui détruirait les crosses en cours de déroulement. Ainsi, la récolte d'une trop grande proportion de frondes sur un même plant provoque le développement prématuré de sa réserve des années à venir.

Le prélèvement de grandes quantités de crosses pour s'alimenter et la récolte de spécimens entiers pour les écouler sur le marché de l'horticulture ont exercé une pression non négligeable sur les populations sauvages de cette espèce. Par conséquent, cette espèce est protégée en vertu de la **Loi sur les espèces menacées ou vulnérables** et possède le statut de plante vulnérable au Québec depuis 2005.

Ce statut particulier interdit donc la récolte de plus de cinq spécimens entiers ou parties souterraines en milieu naturel et limite la vente à un seul spécimen.

LA MATTEUCCIE AU LAC SAINT-PIERRE

La matteuccie fougère-à-l'autruche croît en forêts de feuillus, à l'ombre des arbres et des grands arbustes, et où le sol est à la fois riche et humide. Elle abonde dans les milieux humides, particulièrement dans les plaines de débordement en bordure des ruisseaux et des rivières.

Bien qu'elle soit présente dans toutes les régions du Québec, les rives du lac Saint-Pierre offrent des conditions idéales à la croissance de cette espèce, et par le fait même, un potentiel de cueillette très intéressant. Or, chaque année, plusieurs cueilleurs arpentent ce territoire à la recherche de ces précieuses pousses, ce qui exerce une pression importante tant sur le milieu que sur l'espèce.

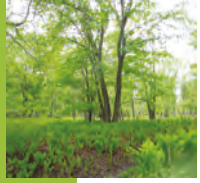




Matteuccie fougère-à-l'autruche



Matteuccia struthiopteris



Habitat : milieux humides, bordure de cours d'eau, zones inondées.

Identification

Fougère : la matteuccie se distingue par ses grandes frondes (feuilles) stériles disposées en forme de couronne et ses frondes fertiles, vertes devenant brunes, au centre. Le rachis (partie supérieure de la tige) facilite son identification, car un sillon est présent en son centre.



Têtes-de-violon (crosses) : ces dernières se situent dans la base du plant et sortent au printemps. Elles sont lisses, de couleur verte et recouvertes d'écailles brunes.

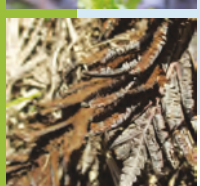


Cueillette durable

Il est très important de ne pas récolter plus de 2 à 3 crosses par plant. La matteuccie est composée d'une couronne qui possède des frondes (feuilles) de réserves pour les quatre années à venir. Lors de la cueillette d'une grande quantité de têtes-de-violon, les crosses de réserve, situées sous la couronne, se déroulent et fragilisent la plante. Les cueillettes intensives et répétitives peuvent également entraîner la diminution de la taille des plants. Surveillez la présence de tiges cassées qui constituent un indice qu'un cueilleur est déjà passé par là et choisissez alors un autre site. Il est également recommandé de ne pas revenir faire vos cueillettes au même endroit chaque année.



Ces mesures préventives assureront une cueillette de qualité et durable au fil des années.



Comestibilité et cueillette

On récolte les crosses de la matteuccie tôt au printemps. Il faut tout simplement couper la base à l'aide d'un couteau ou la casser délicatement avec les doigts. Lorsque la crosse commence à se dérouler, elle n'est plus consommable.



À table

Selon Santé Canada, pour apprêter sécuritairement les têtes-de-violon, il suffit de les secouer vigoureusement dans un sac de plastique pour éliminer toutes les particules brunes, puis de les laver à grande eau. Ensuite, on les fait cuire pendant 15 minutes dans l'eau bouillante ou à la vapeur pendant de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

MISE EN GARDE : il est important de bien faire cuire les crosses avant de les consommer, car la cuisson élimine les toxines présentes dans certaines feuilles.

Plantes semblables

Onoclée sensible (*Onoclea sensibilis*)



Distinction crosse : non disposées en couronne et de couleur vert rougeâtre.

Distinction fronde : ses feuilles sont molles et peu découpées. Sa fronde fertile est composée de spores en forme de billes.

Attention TOXIQUE



Osmonde cannelle (*Osmundastrum cinnamomeum*)



Distinction crosse : fortement pubescente (poilues).

Distinction fronde : le rachis ne possède pas de sillons et ses frondes fertiles, situées au centre de la couronne, sont de couleur cannelle.

Attention TOXIQUE



Osmonde de Clayton (*Osmunda claytoniana*)



Distinction crosse : fortement pubescente (poilues).

Distinction fronde : on reconnaît particulièrement cette espèce, par ses frondes fructifères disposées directement au centre de la feuille et son rachis ne présentant pas de sillon.

Attention TOXIQUE





Asclépiade commune

Asclepias syriaca



Habitat : milieux ouverts (bordures de routes, de cours d'eau, de boisés et friches).

Identification : tige simple et droite, feuilles opposées de 10 à 20 cm se terminant avec une pointe, fleurs blanches et roses en ombelle terminale, fruits en forme de gousse entre 7 et 10 cm remplis de graines soyeuses.



Cueillette durable

Plusieurs considèrent l'asclépiade commune comme une plante envahissante. La cueillette ne semble donc pas nuire à l'espèce. La disparition complète de cette espèce aurait cependant des conséquences néfastes pour le papillon Monarque qui en dépend pour l'accomplissement de son cycle vital.



Comestibilité et cueillette

Jeunes pousses : dès que la plante pousse en juin, choisir les tiges dont les feuilles ne sont pas encore sorties.

Boutons floraux : ils se récoltent à la main en les cassant avec les doigts durant le mois de juillet lorsqu'ils sont fermés et verts.



Gousses : une très courte fenêtre de cueillette est disponible pour cette partie, soit de la fin de juillet au début août. Dès que les gousses dépassent 5 cm, elles deviennent coriaces.

MISE EN GARDE : Toutes les parties contiennent un latex blanc et collant qui peut irriter la peau. Consommé en grande quantité, il peut occasionner des maux de ventre et de la diarrhée. Le port des gants est conseillé pour la cueillette.

À table

La plante produit un latex collant qui lui confère un goût amer. Il est conseillé de bien laver vos récoltes au moins deux fois dans deux eaux différentes. La cuisson doit également s'effectuer dans deux eaux. Ainsi, on porte une première eau à ébullition, on y plonge la récolte, puis on laisse bouillir une minute, on égoutte, et on bouille jusqu'à cuisson finale dans la deuxième eau.

Plantes semblables

Asclépiade incarnate (*Asclepias incarnata*)

Distinction : milieux humides, feuilles plus allongées, fleurs rose foncé.

Non comestible



Apocyn à feuilles d'androsème (*Apocynum androsaemifolium*)

Distinction : les jeunes pousses n'ont pas de poils et sont de couleur rouge à la base (asclépiade commune : poils blancs).

Attention TOXIQUE



Grande et petite bardane

Arctium lappa et *Arctium minus*



Habitat : milieux ouverts (bordures de routes, de cours d'eau, de boisés et friches).

Identification : importées de l'Eurasie, ces deux espèces se ressemblent beaucoup, mais elles se distinguent par leur taille et le pétiole des feuilles basilaires. La petite bardane possède des pétioles creux, alors que ceux de la grande bardane sont pleins. Elles possèdent de grosses feuilles alternes semblables à de la rhubarbe. Généralement, on les reconnaît par la présence de leurs fruits et de leurs fleurs, qui forment un gros capitule, recouvert d'épines à la base et orné d'une fleur variant de rose à mauve au sommet.

Cueillette durable

Une récolte modérée des racines ne devrait pas affecter la survie de l'espèce.

Comestibilité et cueillette

Cœur des tiges florales : récolté avant la floraison, entre la mi-juin et la mi-juillet, car sinon, il prend un goût amer.

Racines : on sélectionne les racines qui en sont à leur première année de croissance, à l'automne ou le printemps suivant, après elles deviennent coriaces. Il faut ameublir le sol autour des racines à l'aide d'une fourche ou d'une pelle, puis tirer doucement sur les tiges.

MISE EN GARDE : les racines sont très profondes, alors bien travailler le sol avant de tirer, sinon la racine cassera. Puisque la plante est munie de plusieurs piquants, il est préférable de se munir de gants pour la cueillette.

À la table

Cœur des tiges florales : on pèle la tige et on peut manger le cœur cru ou cuit dans deux eaux (pour éliminer l'amertume). Il s'apprête comme du céleri.

Racine : la racine de la première année de croissance peut être consommée fraîche comme un légume. On peut également la faire sécher, la couper en rondelle ou la râper, pour ensuite la broyer au moulin à café. Elle peut ainsi être ajoutée à vos pains, muffins, soupes, salades, etc. Elle a un goût de noisette ou d'amande.

Plante semblable



Plante cultivée : rhubarbe

Aucune plante sauvage





Marguerite blanche

Leucanthemum vulgare



Habitat : milieux ouverts (bordures de routes, champs de foin, pâturages).
Identification : plante vivace à tige carrée pouvant atteindre entre 30 et 60 cm, feuilles basales en forme de rosette et feuilles vert foncé avec de grosses dents arrondies disposées en alternance sur la tige. Fleur, habituellement unique, composée d'un capitule à disque jaune entouré de 20 à 30 rayons blancs.



Cueillette durable

Cette plante est vivace, alors même son prélèvement ne devrait pas mettre l'espèce en danger.



Comestibilité et cueillette

Jeunes feuilles : effectuer la cueillette au printemps avant l'apparition des boutons floraux. Il suffit de les couper à la base.

Boutons floraux : la période optimale est de la mi-mai à la mi-juin. Par contre, ils peuvent être récoltés tout l'été, mais la cueillette est alors plus laborieuse. La récolte s'effectue à la main en pinçant la tige avec les doigts, à la base du bouton floral.



Fleurs nouvellement ouvertes : immédiatement après l'ouverture des boutons floraux, la récolte des fleurs s'effectue en les coupant à la base.

MISE EN GARDE : à force d'être en contact avec la plante, certaines personnes peuvent développer une dermatite.

À la table

Jeunes feuilles : mélangées dans une salade ou cuites avec des épinards ou des brocolis.

Boutons floraux : ils se consomment crus, cuits ou marinés. Ils peuvent être utilisés en remplacement des câpres.

Fleurs : goût semblable à la camomille. Fraîches comme sèches, elles s'utilisent en tisane.

Plantes semblables

Rudbeckie hérissée (*Rudbeckia hirta*)

Les fleurs de la rudbeckie sont d'un jaune éclatant avec un centre brun. La tige et les sépales sont couverts de poils raides.

Attention TOXIQUE



Camomille des chiens (*Anthemis cotula*)

Les feuilles de cette espèce sont divisées et portent habituellement plus d'un capitule floral, contrairement à la marguerite blanche qui possède un seul capitule. La plante dégage une odeur fétide lorsqu'on la froisse.

Attention TOXIQUE



Menthes sauvages



Mentha piperita, *Mentha spicata*, *Mentha arvensis*

Habitat : milieux humides ouverts (bords de routes, de cours d'eau, fossés, champs).

Identification : Les menthes sauvages possèdent des feuilles dentées et lancéolées, disposées de façon opposée sur une tige carrée. Leurs petites fleurs sont mauves, roses ou lilas, mais présentent des particularités selon l'espèce. Les fleurs de la menthe à épis (*Mentha spicata*) sont groupées en épis discontinus, longs, étroits et pointus au sommet des tiges. Celles de la menthe du Canada sont réunies en sphères ou en demi-sphères à l'aisselle des feuilles. La menthe poivrée (*Mentha piperita*), qui est en fait une hybridation des deux autres espèces, possède les caractéristiques florales de ces deux dernières. La menthe du Canada (*Mentha arvensis*) est la seule espèce indigène du Québec, les deux autres espèces étant originaires de l'Eurasie.

Cueillette durable

Les menthes sont des plantes qui poussent très facilement et qui sont presque considérées comme des espèces envahissantes. Même une récolte intensive serait sans danger pour leur survie.

Comestibilité et cueillette

Feuilles : elles se récoltent à la main durant les saisons estivales et automnales.

Fleurs : récolte à la main de juillet à septembre.

MISE EN GARDE : à forte dose, la menthe est un stimulant. De plus, elle peut être toxique si son extrait concentré est ingéré en très grande quantité.

À la table

La menthe poivrée est la plus piquante et la menthe à épis est la plus sucrée.

Feuilles : remplacent la menthe cultivée. On peut en faire des tisanes ou les réduire en poudre pour aromatiser les desserts. Elles rehaussent également les breuvages.

Fleurs : s'utilisent de la même façon que les feuilles.



Galéopside à tige carrée (*Galeopsis tetrahit*)

Cette plante possède des poils piquants. Ses fleurs roses ou blanches et de plus grande dimension n'ont pas l'odeur caractéristique de la menthe.

Autrefois utilisé comme plante médicinale



Les lycopes (*Lycopus* sp.)

Les lycopes ont des fleurs blanches plus petites et n'ont pas une odeur de menthe.

Autrefois utilisés comme plantes médicinales





Quenouille à larges feuilles

Typha latifolia



Habitat : milieux humides (fossés, marais, étangs, baies peu profondes, lacs).

Identification : longues feuilles (1 à 3 m) reliées à la base et portant une tige florale où se situe un épi qui caractérise spécifiquement la quenouille.

Cueillette durable

Son système racinaire est composé d'une multitude de petites griffes sur le rhizome principal, qui poussent aussitôt que la plante mère meurt ou est prélevée : la cueillette de la quenouille favorise donc sa prolifération.

Comestibilité et cueillette

Cœur : il constitue le centre blanc dans la base de la tige non florale. Les plants trop petits ne valent pas la récolte et les plus gros sont coriaces. Pour la récolte, il faut tirer d'un coup sec sur la tige, tout en laissant la partie souterraine dans l'eau pour la survie de la plante. Couper la section verte afin de conserver entre 15 et 20 cm de la base, puis retirer les couches fibreuses présentes autour de la tige. Une cinquantaine de tiges équivalent à un repas!

Épis mâles : récolter l'épi encore vert au début du mois de juillet. Il se situe juste au-dessus de l'épi femelle sur la tige florale.

Pollen : le pollen des fleurs mâles peut remplacer la farine. Il faut le récolter quelques jours après l'apparition des épis verts. Ces derniers fleurissent et libèrent un pollen jaune vif.

Mieux vaut se munir de bottes d'eau, car la récolte de la quenouille s'effectue en eau peu profonde.

MISE EN GARDE : demeurez respectueux des milieux humides et privilégiez les sites de récolte loin des habitations et des endroits contaminés, car la quenouille accumule les polluants.

À la table

Cœur : nettoyer le cœur des feuilles extérieur. Il peut être consommé cru, bouilli ou cuit à la vapeur deux à trois minutes.

Épi : cuit comme un épi de maïs (le cœur ne se mange pas).

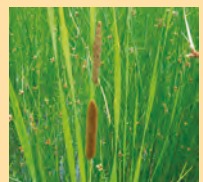
Pollen : mélanger en part égale avec de la farine de blé.

Plante semblable

Quenouille à feuilles étroites (*Typha angustifolia*)

Cette espèce est comestible, toutefois sa plus petite taille donne des cœurs plus petits. On peut les différencier par les sommités florifères qui sont séparées chez cette espèce, alors qu'elles se touchent chez la quenouille à larges feuilles.

Comestible



Rosiers sauvages



Rosa sp.

Habitat : milieux ouverts mi-ombragés à ensoleillés (bords de routes, de cours d'eau, de forêts, friches).

Identification : Les rosiers sauvages possèdent des fleurs roses ou blanches, généralement formées de cinq grands pétales, de cinq longs sépales souvent poilus, de plusieurs étamines et pistils. Leurs fruits, appelés cynorhodons, sont charnus, rouges ou orangés et généralement surmontés de sépales persistants. Dans la majorité des cas, la tige des rosiers porte des aiguillons. Leurs feuilles composées de folioles dentées et opposées sont disposées en alternance sur la tige.

Cueillette durable

La récolte des fleurs ne semblerait pas nuire, puisque ces arbustes présentent habituellement une floraison abondante.

Comestibilité et cueillette

Pétales : se récoltent à la main une fois la fleur ouverte, du printemps à l'été. On les choisit lorsqu'ils sont épanouis, encore jeunes, non fanés et flétris.

Fruits : tout comme les pétales, on récolte les fruits à la main au courant du mois de septembre. Certains attendent les premières gelées qui attendrissent les fruits.

MISE EN GARDE : la majorité des espèces de rosiers ont des tiges épineuses. Il est donc conseillé de porter des vêtements longs, ainsi que des gants lors de votre cueillette.

À la table

Pétales : frais en salade, ou transformés en sirop, confiture, gelée, liqueur, vinaigre, tisane, dessert et autres.

Fruits : même utilisation que les pétales, mais généralement, on en fait du vin et de la confiture. Il est important de les épépiner avant de les apprêter, sinon votre préparation aura un goût et une texture désagréables et pourrait être irritante. Les fruits peuvent être congelés.

Plante semblable

Aucune plante



Sagittaires

Sagittaria sp.



Habitat : milieux humides et calmes (cours d'eau, fossés, lacs et le long des berges).

Identification : il existe plusieurs espèces de sagittaires et elles possèdent toutes des feuilles circeuses en forme de flèche. Une hampe sort de l'eau portant des fleurs blanches. Les tubercules sont blancs à l'intérieur et violacés à l'extérieur.

Cueillette durable

Même avec beaucoup d'efforts, il est impossible de récolter tous les tubercules, et partout où elle est cueillie, la sagittaire revient aussi abondante l'année suivante.

Comestibilité et cueillette

Mi-septembre lorsque la plante commence à faner, car c'est lors de cette période que les tubercules sont les plus gros. Il est toujours possible de les récolter en octobre et en novembre, toutefois les feuilles seront disparues et les risques d'endommager les milieux humides sont plus grands.

Il est préférable de se munir de bottes-pantalon pour la récolte.

MISE EN GARDE : les milieux humides sont des sites fragiles importants pour la faune qui jouent un rôle primordial dans la filtration des eaux. Soyez respectueux en y circulant de façon à éviter d'endommager les végétaux et le sol environnant.

À la table

On cuisine les tubercules de sagittaire comme des pommes de terre (frites, bouillies ou braisées). Il est préférable de manger cette espèce cuite, car crue, elle a un goût amer.

Aucune plante ne génère un tubercule qui se cueille de la même façon que celui des sagittaires et qui présente une couleur violacée. Par contre, les deux plantes qui suivent possèdent des parties aériennes semblables.

Pontédérie à feuilles en cœur (*Pontederia cordata*)

Les feuilles ont une forme semblable, mais elles ressemblent davantage à un cœur qu'à une flèche et sont beaucoup plus épaisses. Cette plante possède également un épi composé de plusieurs fleurs bleu violacé ornées d'une tache jaune.



Comestible

Alisma (*Alisma sp.*)

Pour l'Alisma, ce sont les fleurs qui sont semblables. Toutefois, les feuilles de forme ronde et disposées en couronne la distinguent efficacement.



Tanaisie vulgaire

Tanacetum vulgare



Habitat : milieux ouverts (bords de routes, rivages, champs, milieux en friche).

Identification : plante vivace originaire d'Eurasie et poussant en grandes colonies. Elle possède une tige robuste de 30 et 120 cm de hauteur, dressée et ramifiée vers le haut. Ses feuilles de 10 à 20 cm de longueur sont divisées en segments, dentées, plus ou moins frisées, dépourvues de poils et de couleur vert sombre. Ses fleurs et ses capitules sont jaunes, ressemblant au cœurs de celles de la marguerite. Ils sont réunis en corymbe aplati.

Cueillette durable

Une récolte intensive des feuilles seulement est sans danger pour la survie de l'espèce.

Comestibilité et cueillette

Feuilles : avant la floraison.

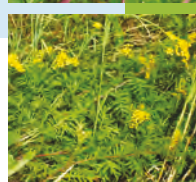
Boutons floraux : tout début de la floraison, avant que les fleurs s'entrouvrent.

MISE EN GARDE : On utilise cette plante comme condiment et non comme aliment. Elle peut irriter le tube digestif et être toxique, voire mortelle, si elle est consommée en trop grande quantité. Elle constitue un aromate très puissant, dont les saveurs prennent plusieurs heures à s'activer. Il est recommandé d'y aller avec parcimonie.

À la table

Feuilles : elles peuvent remplacer la sauge. Comme elles sont très aromatiques, et toxiques à forte dose, on les utilise en petite quantité. On peut les préparer en infusion, avec les viandes, les poissons, les fromages frais ou les desserts.

Boutons floraux : on les ajoute dans les pâtes à pouding, les viandes, les ragoûts, les marinades, les gâteaux, etc.



Plante semblable

Aucune plante

Sumac vinaigrier

Rhus typhina



Habitat : s'adapte à beaucoup de milieux, généralement sites ouverts (bords de routes, de cours d'eau et de forêts).

Identification : grand arbuste à feuilles composées et découpées. Son tronc se divise également en plusieurs branches recouvertes de petits poils, lui donnant l'aspect des bois des cervidés. À l'automne, ses feuilles se teintent d'un rouge écarlate aux reflets orangés.

Cueillette durable

La cueillette des fruits n'aurait aucun impact sur l'espèce. Par contre, lors de votre récolte, les branches peuvent être cassantes, alors il est important de prendre des mesures afin d'éviter d'endommager les arbustes.

Comestibilité et cueillette

Fruits : on cueille les fruits du vinaigrier de la fin juillet jusqu'en septembre. On les coupe avec un sécateur à la base du fruit. Une dizaine de cônes suffisent à préparer quelques recettes.

MISE EN GARDE : les fruits et les branches laissent échapper un liquide collant, alors prévoyez des gants lors de vos cueillettes. Certaines personnes développent des allergies ou des dermatoses lorsqu'ils entrent en contact avec ce latex.

À la table

Pour faire une limonade : briser grossièrement les fructifications à la main. Ajouter de l'eau, pour les couvrir. Par la suite, écraser les fruits toujours avec les mains. Filtrer ou laisser macérer quelques minutes, au goût. Par contre, ne pas laisser trop longtemps dans l'eau, car les tiges y donneront un goût âcre. Ajouter du sucre pour obtenir une limonade désaltérante en quelques minutes.

Épices : faire sécher les cocottes. Lorsque sèches, les frotter pour que les petits poils tombent. L'épice ainsi obtenue peut remplacer le citron.

Plante semblable



Sumac de Virginie lacinié
(*Rhus typhina* 'Laciniata')

Distinction : les feuilles de ce sumac sont très divisées.



Comestible

Violettes

Viola sp.



Habitat : milieux humides et sous-bois.

Identification : au Québec, on trouve 26 espèces de violettes. Elles sont de petites plantes herbacées d'une hauteur entre 5 et 20 cm. Elles possèdent des feuilles alternes, simples, longuement pétiolées, minces, dentées ou crénelées, avec ou sans poils, vertes et de forme cordée (cœur). Majoritairement, les fleurs sont bleu violacé, toutefois, certaines sont blanches ou jaunes. Elles se propagent par stolons (tiges qui s'enracinent).

Cueillette durable

Comme toute la partie aérienne des violettes peut être consommée, il est conseillé de ne prélever que la quantité nécessaire.

Comestibilité et cueillette

Feuilles : elles se cueillent dès le printemps et jusqu'à l'automne. Il vous suffit de les couper à la base.

Fleurs : on peut cueillir les fleurs dès leur ouverture, au printemps. On les récolte à la main. Durant l'été, les fleurs disparaissent.

MISE EN GARDE : le rhizome de la violette est vomitif. Puisqu'il contribue à la propagation de l'espèce, il est préférable de le laisser dans le sol pour prolonger votre récolte dans les années à venir.

À la table

Feuilles : crues, ajoutées à vos salades ou séchées, en tisane.

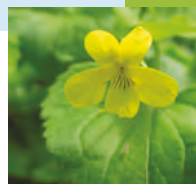
Fleurs : fraîches, mélangées dans vos salades, en décoration dans vos assiettes ou séchées, en tisane. Vous pouvez aussi créer un sirop pour mettre sur vos crêpes, gaufres et desserts. Il suffit d'infuser une part de fleur pour une part d'eau pendant 12 heures. Par la suite, filtrer la solution et y ajouter deux parts de miel puis mélanger.

Plante semblable

Asaret du Canada (*Asarum canadense*)

Feuilles poilues et qui, lorsque frottées, dégagent une odeur de gingembre. La tige est charnue et poilue, tandis que les violettes ont une tige mince et d'aspect fragile.

Attention cancérigène et vomitif si consommé en grande quantité



QUELQUES AUTRES ESPÈCES COMESTIBLES

MISE EN GARDE : il demeure très important de se renseigner sur les plantes avant de les consommer, car certaines peuvent être confondues avec des espèces toxiques. Également, celles-ci pourraient s'avérer toxiques si elles sont ingérées en grande quantité ou encore lorsqu'elles sont mal apprêtées.

Achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) ☀️ ☀️ 🐦 ☀️ 🌿

On utilise les feuilles et les fleurs en tisane, car elles sont très aromatiques. Les feuilles fraîches remplaceront la sauge dans vos recettes.



Chicorée sauvage (*Cichorium intybus*) ☀️ 🌿

Cueillir les jeunes feuilles au printemps et les servir en salade ou comme des épinards.



Myrique baumier (*Myrica gale*) ☀️ 🐦 🌿 ☀️

Graines : goût s'apparentant à la muscade. Parfait avec les fruits et les viandes.

Feuilles : séchées, elles assaisonnent viandes, poissons, desserts et confitures.



Ortie dioïque (*Urtica dioica*) ☀️ ☀️ 🌿

On cuisine les jeunes feuilles de la même façon que les épinards : potages, salades. On sélectionne les jeunes feuilles, car elles n'ont pas encore leur propriété urticante.



Pissenlit officinale (*Taraxacum officinale*) ☀️ ☀️ 🐦 ☀️

On cuisine les fleurs en tisane ou en vin. Les boutons floraux peuvent être marinés, servis en salade ou comme légume. Les jeunes feuilles en salade.



Vigne de rivages (*Vitis riparia*) ☀️ ☀️ 🐦 ☀️ 🌿

Cette plante offre des fleurs et des fruits comestibles avec lesquels on peut faire de la gelée. Les feuilles de vigne farcies sont délicieuses.



Viorne trilobée (*Viburnum opulus*) 🐦 ☀️ 🍅

Les fruits sont transformés en sauce, tarte, gelée, vin et liqueur. Leurs goûts se marient bien avec la viande et le gibier.



RÉFÉRENCES

- DEMERS, S. et E. POULIN. 2013. Guide des principaux PFNL de l'Estrie. Coopérative de solidarité Cultur'Innov. PDF. 212 p.
- LE GROUPE FLEURBEC. 1977. Plantes sauvages des villes et des champs. Le groupe Fleurbec inc. 273 p.
- MARIE-VICTORIN. 2002. Flore laurentienne. 3e édition, Gaëtan Morin Éditeur, Boucherville. 1093 p.
- MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE, DE L'ENVIRONNEMENT ET DE LA LUTTE CONTRE LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES DU QUÉBEC. 2005. Plantes menacées ou vulnérables du Québec : *Matteuccia struthiopteris*. <http://www.mddelcc.gouv.qc.ca/biodiversite/especes/matteuccie/>
- SANTÉ CANADA. 2000. Relevé des maladies transmissibles au Canada. PDF. 176 p.
- TÉLÉQUÉBEC. TV. 2009-2010. Les coureurs des bois. <http://coureursdesbois.telequebec.tv>
- UNION DES PRODUCTEURS AGRICOLES (UPA). 2003. Achillée millefeuille. Fiches techniques, Produits forestiers non ligneux en Gaspésie. PDF. 3 p.
- UNION DES PRODUCTEURS AGRICOLES (UPA). 2003. Bardane. Fiches techniques, Produits forestiers non ligneux en Gaspésie. PDF. 3 p.
- UNION DES PRODUCTEURS AGRICOLES (UPA). 2003. Chicorée sauvage. Fiches techniques, Produits forestiers non ligneux en Gaspésie. PDF. 3 p.
- UNION DES PRODUCTEURS AGRICOLES (UPA). 2003. Marguerite blanche. Fiches techniques, Produits forestiers non ligneux en Gaspésie. PDF. 2 p.
- UNION DES PRODUCTEURS AGRICOLES (UPA). 2003. Matteuccie fougère-à-l'autruche. Fiches techniques, Produits forestiers non ligneux en Gaspésie. PDF. 3 p.
- UNION DES PRODUCTEURS AGRICOLES (UPA). 2003. Pimbina. Fiches techniques, Produits forestiers non ligneux en Gaspésie. PDF. 3 p.
- UNION DES PRODUCTEURS AGRICOLES (UPA). 2003. Pissenlit officinal. Fiches techniques, Produits forestiers non ligneux en Gaspésie. PDF. 3 p.
- UNION DES PRODUCTEURS AGRICOLES (UPA). 2003. Quenouille à feuilles étroites et à feuilles larges. Fiches techniques, Produits forestiers non ligneux en Gaspésie. PDF. 2 p.
- UNION DES PRODUCTEURS AGRICOLES (UPA). 2003. Rosier sauvage. Fiches techniques, Produits forestiers non ligneux en Gaspésie. PDF. 3 p.

PARTENAIRES

Ce guide a été réalisé grâce à la généreuse contribution
de nos partenaires.



Gouvernement
du Canada

Développement durable,
Environnement et Lutte
contre les changements
climatiques

Québec 



Zone d'intervention prioritaire du
LAC SAINT-PIERRE



121 Petite Rivière, bureau 14
Louiseville, Qc, J5V 2H3
819-228-1384
www.comiteziplsp.org