

# **DÎNERS BOTANIQUES**

**Jeudi 16 avril 2015**

**12h20 – 13h15**

**Local 3408**

**Pavillon Paul-Comtois**

**C'est pour tous !**

**C'est gratuit !**

***Plantes sauvages comestibles***

**Présentation et photos: Gilles Ayotte**



Compétence 2000

www.c2000.ulaval.ca

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie

Présentations

The screenshot shows the website interface for the Faculty of Agriculture and Food Sciences at Laval University. The main navigation bar includes 'c2000', 'Ressources', 'Nouvelles', 'Présentations', and 'Réalizations'. A sidebar on the left lists various events, with 'Dîners Botaniques' expanded to show 'Hiver 2015' as the selected item. The main content area displays a table of presentations for the winter 2015 botanical dinners.

Faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation

UNIVERSITÉ LAVAL

Accueil | À propos | Nous joindre | Plan du site | Chercher

Compétence 2000

Approches pédagogiques utilisant les technologies de l'information

c2000 Ressources Nouvelles Présentations Réalisations

Accès étudiant

DANS LA SECTION

- Dîners Botaniques
  - Hiver 2015
  - Automne 2014
  - Hiver 2014
  - Automne 2013
  - Hiver2013
  - Automne 2012
  - Hiver 2012
  - 2011
  - Fête des semences
  - Camp agroalimentaire
  - Journée périscolaire
  - Jeunes explorateurs
  - La Fleur 101

Présentations \ Dîners Botaniques \ Hiver 2015

Fichier	Thème	Conférencier
	Curieuses histoires de plantes du Canada: Des vikings à Louis Nicolas	Alain Asselin
	Curieuses histoires de plantes du Canada: Des vikings à Louis Nicolas (suite)	Alain Asselin
	Ptéridophytes du Québec (lycopodes, sélaginelles, prêles, isoètes, fougères)	Mélodie Paquet
	Conifères du Québec	Gilles Ayotte
	La plantanthere à gorge frangée et la connectivité des tourbières	Laurent DeVriendt
	Un paillis de vesce velue et de seigle d'automne pour maîtriser les mauvaises herbes dans les cucurbitacées	David Miville
	De nouveaux aleurodes trouvés au Québec apprécient notre flore - conséquences phytosanitaires.	Jean-Denis Brisson

# Plan de la présentation

## « Plantes sauvages comestibles »

On se promène et on grignote !  
Pas de saccage !

- Système souterrain (racine, bulbe, rhizome, tubercule)
- Tige (jeune pousse)
- Feuille: crue, légume cuit, infusion (tisane, thé)
- Inflorescence
- Fruit
- « Combo »



=> Vu sur le campus

# Pourquoi le nom latin ?

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie

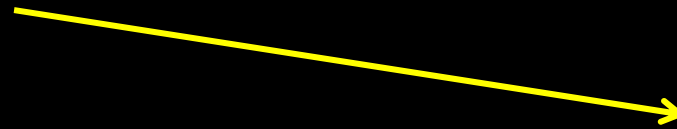
*Helianthus annuus* Linnaeus  
(hélianthe annuel)

Recherche sur INTERNET:

*Tournesol...*



# *Tournesol*



[http://www.tintinmilou.free.fr/  
characters/images/tournesol.gif](http://www.tintinmilou.free.fr/characters/images/tournesol.gif)

belle-Angélique...

petits cochons...

traînage...

pétards... péteux...

*charme de Caroline...*

Marguerite, Véronique et Cassandre ???

Sites sérieux => Nom latin

*Helianthus annuus* L.

Tous les noms sont actualisés dans =>

**Vascan**

<http://data.canadensys.net/vascan/search?lang=fr>

The screenshot displays the Vascan website interface. At the top, there is a navigation bar with the text "Canadensys données | commu" and a logo. Below this, a menu contains the items "explorateur", "dépot", "outils", and "vascan". The main heading is "Recherche de noms". A search input field contains "Polygonum hydropiper" and a "Recherche" button is next to it. Below the search field, a message reads: "Bienvenue à la Base de données des plantes vasculaires du Canada (VASCAN). Une recherche sur 'arte' retournera 'Artemisia', mais non 'myosotis des parterres'. Vous voulez plutôt chercher par répartition? Utilisez le générateur de listes." Below this message is a large word cloud of Canadian plant genera. The most prominent word is "Carex". Other large words include "Salix", "Crataegus", "Juncus", "Rumex", "Potamogeton", "Potentilla", "Draba", "Erigeron", "Galium", "Lonicera", "Poa", "Ranunculus", "Bromus", "Castilleja", "Epilobium", "Eleocharis", "Festuca", "Geranium", "Gentiana", "Lupinus", "Minuartia", "Packera", "Persicaria", "Primula", "Rosa", "Rubus", "Scirpus", "Stachys", "Thalictrum", "Utricularia", "Viola", "Vaccinium", "Vernonia", "Solidago", "Stellaria", "Taraxacum", "Trifolium", "Symphyotrichum", "Saxifraga", "Veronica", "Silene", "Saxifraga", "Veronica", "Silene", "Saxifraga", "Veronica", "Silene". A small text box above the word cloud says "Nuage de mots-clés de genres canadiens, créé avec www... la police est relative au nombre d'espèces canadiennes de...".



## Recherche de noms

Recherche

Bienvenue à la Base de données des plantes vasculaires du Canada (VASCAN). Une recherche pour "**Artemisia**", mais non "**myosotis des parterres**". Vous voulez plutôt chercher par répartition ou par listes.

### 11 résultats

- SYN** *Polygonum hydropiper* Linnaeus  
synonyme de *Persicaria hydropiper*
- SYN** *Polygonum hydropiper* var. *projectum* Stanford  
synonyme de *Persicaria hydropiper*
- SYN** *Polygonum hydropiperoides* Michaux  
synonyme de *Persicaria hydropiperoides*
- SYN** *Polygonum hydropiperoides* var. *adenocalyx* (Stanford) Gleason  
synonyme de *Persicaria hydropiperoides*
- SYN** *Polygonum hydropiperoides* var. *asperifolium* Stanford  
synonyme de *Persicaria hydropiperoides*
- SYN** *Polygonum hydropiperoides* var. *breviciliatum* Fernald  
synonyme de *Persicaria hydropiperoides*




### *Polygonum hydropiper* Linnaeus

**SYN** *Polygonum hydropiper* Linnaeus est un synonyme sensu FNA Ed. Comm., 2005 de :

↳ **ACC** *Persicaria hydropiper* (Linnaeus) Delarbre, un nom accepté d'espèce sensu FNA Ed. Comm., 2005.

[Recl](#)[Gén](#)[À pr](#)[API](#)[Télé](#)




Canadensys données | co

explorateur dépôt outils vascan

## *Persicaria hydropiper* (Linnaeus) Delarbre

**ACC** *Persicaria hydropiper* (Linnaeus) Delarbre est un nom accepté d'espèce sensu FNA Ed. Comm., 2005.

### Noms vernaculaires

<b>ACC</b>	renouée poivre-d'eau	Darbyshire et al., 2000
<b>SYN</b>	poivre d'eau	Lambinon et al., 1992
<b>SYN</b>	curage	Marie-Victorin, 1995
<b>ACC</b>	marshpepper smartweed	FNA Ed. Comm., 2005
<b>SYN</b>	mild waterpepper	
<b>SYN</b>	marsh waterpepper	
<b>SYN</b>	waterpepper	FNA Ed. Comm., 2005
<b>SYN</b>	marshpepper knotweed	
<b>SYN</b>	common smartweed	
<b>SYN</b>	annual smartweed	

### Synonymes

<b>SYN</b>	<i>Polygonum hydropiper</i> Linnaeus	FNA Ed. Comm., 2005
<b>SYN</b>	<i>Polygonum hydropiper</i> var. <i>projectum</i> Stanford	FNA Ed. Comm., 2005

### Répartition

Carte
Liste

**NAT** INDIGÈNE
**INT** INTRODUIT
**EPH** EPHEMÈRE
**EXC** EXCLUS
**EXT** DISPARU
**P** DOUTEUX
**---** ABSENT

## *Persicaria hydropiper* (Linnaeus) Delarbre

**ACC** *Persicaria hydropiper* (Linnaeus) Delarbre est un nom accepté d'espèce sensu FNA Ed. Comm., 2005.

### Répartition

Carte

Liste

**NAT** INDIGÈNE **INT** INTRODUIT **EPH** EPHEMÈRE **EXC** EXCLUS **EXT** DISPARU **?** DOUTEUX **-** ABSENT



- Youtube =>
- bourgeons de bouleau gris (*Betula populifolia*)
  - jeunes inflorescences d'érable rouge (*Acer rubrum*)
  - bourgeons de pin blanc (*Pinus strobus*)
  - jeunes inflorescences d'érable de Norvège (*Acer platanoides*)
  - très jeunes feuilles d'érable de Norvège...

[https://www.youtube.com/watch?v=4sjV6p\\_YBCQ&index=443&list=UUAW5XgRy0EZrLDAQME9o6OQ](https://www.youtube.com/watch?v=4sjV6p_YBCQ&index=443&list=UUAW5XgRy0EZrLDAQME9o6OQ)

# têtes de violon

\*\* Quelqu'un la connaît ou la reconnaît ?

( *Matteuccia struthiopteris* (Linnaeus) Todaro )

(matteuccie fougère-à-l'autruche)

(anglais: Ostrich Fern)



Blanchir 3-4 min. (congélation) ou bouillir 10-12 min.:  
légume vert, potage, crème, refroidie avec vinaigrette...

=> **Pousses très hâtives**: en même temps que l'anthèse du **Saule discoloré**; *petits minous* =>

# têtes de violon

=> **Pousses très hâtives**: en même temps que l'anthèse du saule **discolore**; *petits minous*



*Matteuccia struthiopteris* (Linnaeus) Todaro  
(matteuccie fougère-à-l'autruche)



« Quelques touffes à l'intérieur de l'érablière du boisé du pavillon Jean-Charles-Bonenfant, 21 juillet 1975, B75-397(QFA). Cette colonie a été éliminée en 1980 lors de l'aménagement de sentiers pédestres à travers le boisé du campus. Lionel Cinq-Mars m'a indiqué dès 1972 l'existence de cette espèce dans le boisé du pavillon Agathe-Lacerte, mais je n'ai pu la retrouver là et elle aurait été éliminée lors des travaux de débroussaillage de 1971. » p. 48



# asclépiade commune

(*Asclepias syriaca* Linnaeus)

*petits cochons, cochons de lait*

(anglais: Common Milkweed)



\*\* Quelqu'un la connaît ou la reconnaît ?

## asclépiade commune

(*Asclepias syriaca* Linnaeus)

*petits cochons, cochons de lait*

(anglais: Common Milkweed)



### Un peu d'histoire...

*« Durant son séjour en Nouvelle-France entre 1664 et 1675, Louis Nicolas observe que la soie de la « cotonnière » est inutile pour la confection des chapeaux. Les plantules sont cependant consommées comme des asperges. »*

tiré de Asselin, A. et coll. 2014. Curieuses histoires de plantes du Canada. Éditions du Septentrion. p. 111



# asclépiade commune

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie

**ATTENTION:** toujours faire bouillir dans 2 eaux pour éliminer le latex qui cause une **INTOXICATION**

Se récolte en 3 temps:

- printemps => pousses (stade 2-4 feuilles) => asperge
- été => ombelle de boutons floraux => brocoli
- fin été => jeunes fruits (longs de 2- 4 cm)



# asclépiade commune

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie

**ATTENTION:** toujours faire bouillir dans 2 eaux pour éliminer le latex qui cause une **INTOXICATION**

Se récolte en 3 temps:

- printemps => pousses (stade 2-4 feuilles)
- => asperge



# asclépiade commune

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie

**ATTENTION:** toujours faire bouillir dans 2 eaux pour éliminer le latex qui cause une **INTOXICATION**

Se récolte en 3 temps:

-été =>

ombelle de boutons floraux

=> brocoli



# asclépiade commune

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie

**ATTENTION:** toujours faire bouillir dans 2 eaux pour éliminer le latex qui cause une **INTOXICATION**

Se récolte en 3 temps:

-fin été => jeunes fruits  
(longs de 2- 4 cm)



# asclépiade commune

(*Asclepias syriaca* Linnaeus)

*petits cochons, cochons de lait,  
herbe à la ouate*

(anglais: Common Milkweed)

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie



**ATTENTION => plante toxique mortelle**

**apocyn à feuilles d'Androsème**

*Les pousses, violemment toxiques, apparaissent en même temps que celles de l'asclépiade qui sont comestibles.*

*Il est donc essentiel de savoir distinguer les deux plantes.*



# NE PAS CONFONDRE ces 2 plantes à latex

## asclépiade commune

(*Asclepias syriaca* Linnaeus)

**COMESTIBLE**

**Tige et feuilles très  
pubescentes => laineuses**



## apocyn à feuilles d'Androsème

(*Apocynum androsaemifolium* Linnaeus)

**MORTELLE**



**Tige et feuilles glabres  
=> sans poils**



# *quenouille, massette*

(*Typha* spp.) (anglais: Cat-tail)



Se récolte en 2 temps:

- fin de printemps => pousses => « **cœurs de palmier** » ...
- début été => inflorescence mâle => « **blé d'Inde** » ...





## *quenouille*

« **cœurs de palmier** » (cueillir les tiges avant qu'elles ne développent l'inflorescence)

- Arracher la tige en faisant une torsion  
(elle se sépare assez facilement du rhizome)
- Ne conserver que la portion blanche au-dessus des racines
- Enlever les feuilles superficielles qui sont spongieuses
- Conserver dans vinaigre et eau (70/30)
- Au goût: gousse d'ail, épices...



# *quenouille*

## « blé d'Inde »

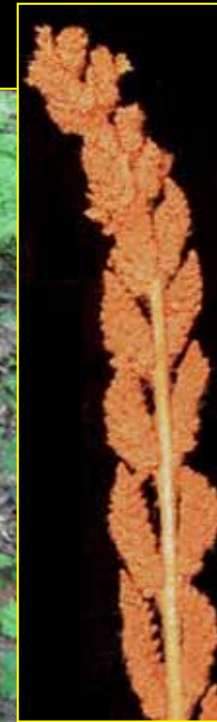
- Cueillir les épis verts (mâle et femelle) alors qu'ils commencent à se pointer hors des gaines des feuilles
- Ne conserver que la portion supérieure (= épi mâle)
- Bouillir exactement comme du **blé d'Inde**
- Savourer avec beurre et sel



# osmonde cannelle (*Osmunda cinnamomea* Linnaeus)

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie

(anglais: Cinnamon Fern)



« *La base élargie du pétiole est tendre, succulente, légèrement sucrée, et d'une belle couleur de marbre gris; on voit souvent les enfants la manger comme friandise.* » Marie-Victorin, Flore laurentienne, p. 122-123

« *Soupçonnées de causer des troubles digestifs (note: frondes de **osmonde cannelle** et **osmonde de Clayton** ).* Fleurbec, 1981. Plantes sauvages comestibles, p. 130

# renouée japonaise; bambou

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSA/Phytologie

(*Fallopia japonica* L. et *Fallopia sachalinense*; Giant Knotweed)

(= *Polygonum cuspidatum*, *P. japonicum*)

(anglais: Japanese knotweed; *Mile-a-minute weed*, *Donkey rhubarb*)



Jeunes pousses jusqu'à 20 cm (avant le déploiement des feuilles)

Tiges un peu âgées => goût de rhubarbe mais plutôt coriaces



## renouée japonaise; *bambou*



Jeunes pousses jusqu'à 20 cm (avant le déploiement des feuilles)  
Ne pas cuire trop longtemps...

# **bardane mineure;** *artichaut, rhubarbe sauvage, rapace, tabac du diable, toques...*

(*Arctium minus* Linnaeus) (anglais: Common Burdock)

Lu sur une étiquette de spécimen d'herbier:

Lieu de récolte: **Université Laval, lieu inculte**



**Légume cuit: racine** (*plante bisannuelle => jeune plant en rosette*)

\*\* Quelqu'un la connaît ou la reconnaît ?



# les dessous de la bardane...

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie



# renouée poivre-d'eau

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie

(*Persicaria hydropiper* (Linnaeus) Delabre = *Polygonum hydropiper* )  
(anglais: Water Pepper)

VASCAN



Feuille => épice poivrée





# onagre bisannuelle

(*Oenothera biennis* Linnaeus)

(anglais: Evening Primrose)



Légume cuit: racine (*plante bisannuelle* => jeune plant en rosette)

***Délicieuse !***



# onagre bisannuelle

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie



Jeunes plants en rosette

**panais; *panais cultivé* (*Pastinaca sativa* Linnaeus)**

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie

(anglais: Wild Parsnip)



Légume cuit: racine (*plante bisannuelle* => jeune plant en rosette)

**ATTENTION** => dermatite si récoltée en plein soleil et que la tige ou les feuilles viennent en contact avec la peau => super coup de soleil

# carotte sauvage; *carotte potagère*

(*Daucus carota* Linnaeus)

(anglais: Wild Carrot)

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie

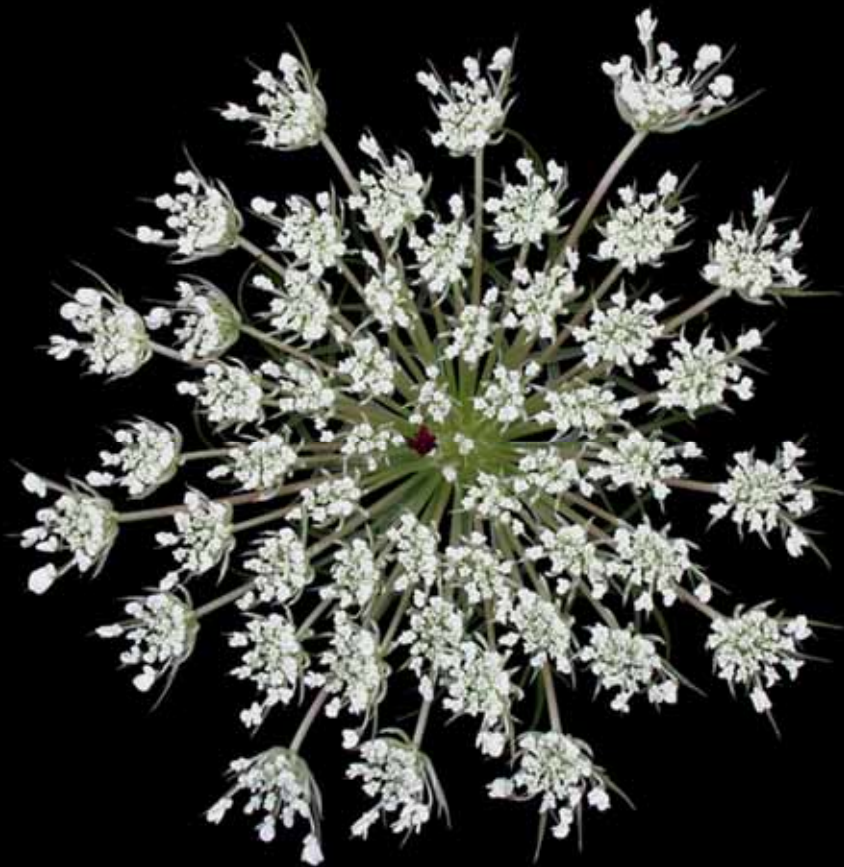


Légume cuit: racine (*plante bisannuelle => jeune plant en rosette*)

\*\* Quelqu'un la connaît ou la reconnaît ?

# les dessous de la carotte...

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie



# DANGER: À NE PAS CONFONDRE

**cicutaire maculée**  
*Carotte à Moreau*  
(*Cicuta maculata* L.)  
**MORTELLE**



**ciguë maculée**  
(*Conium maculatum* L.)  
**MORTELLE**



**carotte sauvage**  
(*Daucus carota* L.)  
**COMESTIBLE**



# chénopode blanc; *chou gras*

(*Chenopodium album* Linnaeus)

(anglais: White Goosefoot)

EXPRESSION: 6« *Jeter ses choux gras* »  
=> jeter quelque chose de bon



Légume cuit: jeune plant, jeunes feuilles...



# arroche hastée (*Atriplex hastata* Linnaeus)

(anglais: Hastate Atriplex)



Légume cuit: jeune plant (feuilles)





# stellaire moyenne; *mouron des oiseaux*

(*Stellaria media* (Linnaeus) Cyrillus )

(anglais: Common Chickweed)



Légume cuit, cru: plante entière (tige, feuilles, fleurs)



# barbarée vulgaire; herbe de Sainte-Barbe, cresson de terre

(*Barbarea vulgaris* R. Brown)

(anglais: Winter Cress)



Légume cuit: rosette de feuilles (printemps ou automne;  
légère amertume)



# chrysanthème leucanthème; *marguerite*

(*Chrysanthemum leucanthemum* Linnaeus)

(anglais: Ox-eye Daisy; *Daisy*)



Légume cuit ou salade: boutons floraux, jeunes feuilles en rosette  
ou feuilles sur plant non fleuri

# les dessous de la marguerite...



# salsifis des prés

(*Tragopogon pratensis* Linnaeus ) (et *Tragopogon* spp.)

(anglais: Salsify)



Extrémité de tige et feuilles (avant floraison) => cuire à la vapeur  
dans une marguerite => ***Délicieuse !!!***



# les dessous de la salsifis...



# **pourpier potager; pourpier gras**

*(Portulaca oleracea* Linnaeus )

(anglais: Purslane)



Légume cru, frit, bouilli, salade:  
extrémités de la plante (feuilles et tige)



# orpin pourpre; *vit-toujours*

(*Sedum purpureum* (Linnaeus) Link)

(anglais: Live-forever)



Légume cuit ou cru: jeunes feuilles ou extrémités de la plante





# salicorne d'Europe; corail

(*Salicornia europaea* Linnaeus)

(anglais: Glasswort)



Légume cru ou bouilli:  
plante succulente et salée  
Les jeunes plants sont meilleurs

« *Le cœur dur des tiges s'enlève facilement  
après une courte ébullition... (1-2 min.)* »

Fleurbec, 1981. Plantes sauvages comestibles.

# livêche écossaise; *persil de mer* (*Ligusticum scoticum* Linnaeus)

(anglais: Sea lovage)



« Les feuilles s'emploient de préférence dans les ragoûts et autres plats mijotés,  
un peu comme les feuilles de céleri dans un « bouquet garni » »

Fleurbec, 1985. Plantes sauvages du bord de la mer.

## livêche écossaise; *persil de mer*

« Pour les herbes sauvages, je n'entreprendrai pas de vous en décrire les noms, sinon de quelques-unes les plus communes qui se rencontrent ici dans les bois. Le Cerfeuille a la feuille plus large que celui de France, a la tige beaucoup plus grosse, & est d'aussi bon goût. L'Ail est plus petit que celui de France: il y croît force **petits Oignons** façon de **Cives** (note: *Allium shoenoprasum*; ail civette) le long du grand fleuve. Il y a de la Passepierre et du **Percil sauvage**, qui ressemble tout à fait au percil de Macédoine. »



**Cartier, Jacques. 1977. Voyages en Nouvelle-France. Texte remis en français moderne par Robert Lahaise et Marie Couturier avec introduction et notes. Cahiers du Québec. Éditions Hurtubise HMH. 158 pages.**

## livêche écossaise; *persil de mer*

« Tout ce pays est rempli de pins, sapins, bouleaux, cèdres, et force pois, et **persil sauvage**. »

« Partant de Tadoussac jusqu'à la **pointe aux Allumettes** il y a une petite lieuë. Cette pointe met hors plus de demi lieuë. Elle assèche de basse mer. Il y a un îlet de cailloux couvert de **persil**, qui a la feuille fort large, et quantité de pois sauvage . »



**Samuel de CHAMPLAIN**, 1632. Les voyages de la Nouvelle France occidentale, dicte Canada, faits par le sieur de Champlain Xainctongois, Capitaine pour le Roy en la Marine du Ponant, et toutes Decouvertes qu'il a faites en ce païs depuis l'an 1603 jusques en l'an 1629. Paris, Louis Sevestre. 718 pages.

# érythrone d'Amérique; *ail douce*, *ail doux*

(*Erythronium americanum* Ker-Gawl) (anglais: Dogs-tooth Violet)

Où est Charlie ?



Légume cru: bulbe, jeunes feuilles, ou extrémité des feuilles matures

**érythroné  
d'Amérique**

*Où est Charlie ?*



# asaret du Canada; gingembre sauvage

(*Asarum canadense* Linnaeus)

(anglais: Wild Ginger)

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie



Rhizomes: séchés et broyés en farine => pâtisseries

Fleurbec, 2005 => « Ne pas les récolter représente un acte **positif** de conservation de la nature » !!!

# médéole de Virginie; concombre sauvage, jarnotte

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie

(*Medeola virginiana* Linnaeus)

(anglais: Indian Cucumber-Root)



On mange la partie souterraine (rhizome)

Les petits fruits noirs se mangent à la fin de l'été

Fleurbec, 2005 => « Ne pas les récolter représente un acte **positif** de conservation de la nature » !!!



# ail trilobé; *ail des bois, ail sauvage*

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie

(*Allium tricoccum* Aiton)

(anglais: Wild Leeklet)



On mange le bulbe et les feuilles

Fleurbec, 2005 => « Ne pas les récolter représente un acte **positif** de conservation de la nature » !!!

# ail civette; *ciboulette*, *oignon sauvage*, *brûlottes*, *cives*

(*Allium schoenoprasum* Linnaeus)

(anglais: Chives)



On mange le bulbe et les feuilles

## ail civette; ... cive

« Pour les herbes sauvages, je n'entreprendrai pas de vous en décrire les noms, sinon de quelques-unes les plus communes qui se rencontrent ici dans les bois. Le **Cerfeuille** a la feuille plus large que celui de France, a la tige beaucoup plus grosse, & est d'aussi bon goût. L'**Ail** est plus petit que celui de France: il y croît force **petits Oignons** façon de **Cives** le long du grand fleuve. »



Tiré de: CARTIER, Jacques. 1977, p. 90.

*Voyages en Nouvelle-France*. Texte remis en français moderne par Robert Lahaise et Marie Couturier avec introduction et notes. Cahiers du Québec. Éditions Hurtubise HMH. 158 pages.

# les dessous de l'ail civette ...



# vigne des rivages; *vigne sauvage*, *raisin sauvage*

(*Vitis riparia* Michaux)

(anglais: Wild Grape)

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie



**Feuilles de vigne farcies**

Raisins comestibles (mais plutôt amers)

**ATTENTION**: Ne pas les confondre avec ceux du  
*parthénocisse à cinq folioles* = « Plante toxique »



## vigne des rivages; *vigne sauvage, raisin sauvage*

« ... et pareillement y trouvâmes  
force **VIGNES**, ce que n'avions pas  
vu auparavant dans toute cette terre;  
et pour ce, la nommâmes  
l'Île de Bacchus. »

(Note: Île d'Orléans)



Tiré de: CARTIER, Jacques. 1977, p. 90.

*Voyages en Nouvelle-France*. Texte remis en français moderne  
par Robert Lahaise et Marie Couturier avec introduction et notes.  
Cahiers du Québec. Éditions Hurtubise HMH. 158 pages.

# *rumex oseille; grande oseille*

(*Rumex acetosa* Linnaeus)

(anglais: Garden Sorrel)

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie



Feuilles crues ou ajoutées à une salade  
Ne pas abuser = acidité



# rumex petite-oseille; *oseille*, *sûrette*

(*Rumex acetosella* Linnaeus)

(anglais: Field Sorrel)



Feuilles crues ou ajoutées à une salade  
Ne pas abuser = acidité





# *oxalides; sùrette, pain d'oiseau*

( *Oxalis stricta* Linnaeus et *Oxalis montana* Rafinesque-Schmaltz )

( Oxalide dressée )

( Oxalide de montagne )

(anglais: Lady's Sorrel)



Feuilles crues ou ajoutées à une salade  
Ne pas abuser = acidité

menthe du Canada + menthe à épis + menthe poivrée  
(*Mentha canadensis* Linnaeus) (*Mentha spicata* L.) (*M. piperita* L.)  
(anglais: American Mint) « Spearmint » « Peppermint »



**paparmane**



Infusion de feuilles ou feuilles mâchées rafraîchissent l'haleine !  
ou encore mieux « Crème de menthe »

*paparmane* (« Peppermint »)

- - » Petit bonbon à la menthe ou autres saveurs,  
populaire chez les aînés...



# *paparmane* (« Peppermint »)

- - » Québécoisme... la *paparmane* est le bonbon que tout grand-papa québécois se doit d'avoir dans sa poche... à consommer avec modération...



[http://2.bp.blogspot.com/\\_wDVO5QEo5Nc/S2vzSFyMHPI/AAAAAAAAABS/X1ypOcJDO9k/s400/paparmanes.jpg](http://2.bp.blogspot.com/_wDVO5QEo5Nc/S2vzSFyMHPI/AAAAAAAAABS/X1ypOcJDO9k/s400/paparmanes.jpg)

[https://www.eastcoastcatalogue.com/store/images/peppermint\\_knobs.jpg](https://www.eastcoastcatalogue.com/store/images/peppermint_knobs.jpg)

# épinette blanche

(*Picea glauca* (Moench) Voss)

(anglais: White Spruce)

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie

## Bière d'épinette

*« Mais on n'y fait que de la bière avec des sommités de sapin (NOTE: lire épinette), dont on fait une forte décoction qu'on entonne dans une barrique où il y a du levain et de la mélasse, qui est une espèce de sirop de sucre de couleur de résine. Tout cela fermenté ensemble pendant deux ou trois jours. Quand la fermentation est passée, les matières se rassoient, et l'on boit la liqueur claire qui n'est pas mauvaise... »*



(Tiré de: Sieur de Dièreville, 1708. Relation du Voyage du Port Royal de l'Acadie...pages 71-72)

(Note: => Port Royal, Nouvelle-Écosse, 1605-...)

## Restons en Nouvelle-France...

### **zizanie aquatique; folle avoine, riz sauvage**

(*Zizania aquatica* Linnaeus)

« *La folle Avoine dont ils portent le nom* (NOTE: une tribu amérindienne), *parce qu'elle se trouve sur leur terre, est une sorte d'herbe qui croît naturellement dans les petites rivières dont le fond est de vase, et dans des lieux marécageux: Elle est bien semblable à celle qui croît parmi nos blés, les épis sont sur des tuyaux noués d'espace en espace; ils sortent de l'eau vers le mois de juin, et vont toujours montant jusqu'à ce qu'ils surnagent de deux pieds environ, le grain n'est pas plus gros que celui de nos avoines, mais une fois plus long, aussi la farine en est-elle plus abondante... »*



## *folle avoine, riz sauvage*

*« Voici comment les Sauvages la cueillent et la préparent pour la manger. Dans le mois de septembre, qui est le mois de cette récolte, ils vont en canot au travers de ces champs de la Folle Avoine, ils en secouent les épis dans le canot à mesure qu'ils avancent, le grain tombe aisément s'il est mûr, et en font leur provision: Mais pour le nettoyer de la paille, et d'une pellicule dans laquelle il est enfermé, ils le mettent sécher à la fumée sur un gril de bois sous lequel ils font un petit feu pendant quelques jours, et lorsque l'avoine est bien sèche, ils la mettent dans une peau en forme de poche, ... »*



## *folle avoine, riz sauvage*

*« ... laquelle ils enfoncent en terre dans un trou fait à ce dessein, puis ils la pilent avec les pieds tant que le grain s'étant séparé de la paille ils vannent aisément, après quoi ils le pilent pour le réduire en farine, ou même sans être pilé ils le font cuire dans l'eau, qu'ils assaisonnent avec de la graisse, et de cette façon on trouve la **folle avoine** presque aussi bonne que le riz, quand on n'y met point de meilleur assaisonnement. »*

(adapté de: Marquette, Jacques, 1681. p. 2-3. Voyage et découverte de quelques pays et nations de l'Amérique septentrionale. Chez Estienne Michaliet, Paris. 51 pages.)

Apprêter comme du riz: Fleurbec, 1987.

Plantes sauvages des lacs, rivières et tourbières.





# sumac vinaigrier; *vinaigrier*

(*Rhus typhina* Linnaeus)

(anglais: Vinegar-tree; *Sumach*)

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie



Jeunes fruits (fin été) macérés 5-6 h (= coloration rosé)  
Filtrer et boire tel quel = boisson rafraîchissante

(Fleurbec, 2005. Plantes sauvages au menu. p. 120)

À voir aussi: Fleurbec, 1981. Plantes sauvages comestibles.



# Aliments fonctionnels

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie

## Institut des nutraceutiques et aliments fonctionnels (INAF)

### Petits fruits et légumes sauvages



---

**Aliment fonctionnel** => randonnée => cueillette => la douce moitié



Nirvana <= peau d'ours + feu de foyer <= Ah! Ah! Ah! <= euphorie



---

D'où l'intérêt pour les plantes sauvages comestibles !!!

# **gaulthérie penchée; *thé des bois***

**(*Gaultheria procumbens* Linnaeus)**

(anglais: Wintergreen)



**Infusion de feuilles ou feuilles mâchées rafraîchissent l'haleine !  
Fruits rouges à l'automne (ne pas abuser = salicylate de méthyle)**

# **gaulthérie hispide; *petit thé***

(*Gaultheria hispidula* Linnaeus)

(= *Chiogenes hispidula* (L.) T. & G.)

(anglais: Snowberry)



**Infusion de feuilles ou feuilles mâchées rafraîchissent l'haleine !  
Fruits blancs à l'automne (ne pas abuser = salicylate de méthyle)**

# lédon du Groënland; *thé du labrador*, thé velouté

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie

(*Rhododendron groenlandicum* (Oeder) Kron & Judd))

(= *Ledum groenlandicum* Retzius )

Vascan

(anglais: Labrador Tea)



Infusion de jeunes feuilles: face inférieure encore  
blanche ( non rousse )

# tilleul d'Amérique; *bois blanc*

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie

(*Tilia americana* Linnaeus) et *Tilia* spp., les tilleuls

(anglais: American Linden)



Infusion des inflorescences

Jeunes feuilles: tendres et délicieuses crues

# sureau du Canada; *sureau blanc*

(*Sambucus canadensis* Linnaeus)

(anglais: Canadian Elder)

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie



ATTENTION: selon le

Systeme canadien d information sur les plantes toxiques

L'ingestion des baies crues peut provoquer la nausée



## *sureau blanc*



*« Ajouter les fleurs au thé, à l'alcool, aux salades de fruits; incorporées à la pâte à crêpes, aux biscuits ou aux gâteaux elles remplacent une partie de la farine; fruits mûrs meilleurs après séchage. » (Fleurbec, 1981. Plantes sauvages comestibles, p. 81)*



# cornouiller du Canada; *quatre-temps*, rougets

(*Cornus canadensis* Linnaeus)

(anglais: Dwarf Cornel; **Bunch-berry**)



Fruits crus => un peu fades mais très « bourratifs »

# sorbier d'Amérique; *cormier*, *maska*, *maskoubina*

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie

(*Sorbus americana* Marshall et *S. aucuparia* Linnaeus)

(anglais: Mountain Ash)



Cueillir les fruits après les premières gelées  
En gelées ou fabrication de vin (en mélangeant avec d'autres fruits)

**viorne trilobé et viorne comestible; *Pimbina***  
**(*Viburnum trilobum* Marshall et *V. edule* (Michaux) Raf.) =>**  
**(anglais: Cranberry-tree)**



**Cueillir les fruits après les premières gelées**  
**Apprêter comme des *canneberges***

# ronce odorante; *framboisier sauvage*, *calottes*

(*Rubus odoratus* Linnaeus)

(anglais: Flowering **Raspberry**)



Les fruits de toutes les espèces de ronce  
se mangent (certains noirs et d'autres rouges)

**ronce odorante; framboisier sauvage, *calottes***



[http://www.savvysheitels.com/zcart/index.php?main\\_page=index&cPath=32\\_19](http://www.savvysheitels.com/zcart/index.php?main_page=index&cPath=32_19)

# ronce pubescente; *catherinettes*

(*Rubus pubescens* Rafinesque-Schmaltz)

(anglais: Dwarf Red **Blackberry**)



Les fruits de toutes les espèces de ronce  
se mangent (certains noirs et d'autres rouges)



# ronce alléghanienne; *mûres*, *mûrier*

(*Rubus alleghaniensis* Porter)

(anglais: Allegheny **Blackberry**)

Notons que les vraies mûres appartiennent au genre *Morus*



Les fruits de toutes les espèces de ronce  
se mangent (certains noirs et d'autres rouges)



**ronce petit-mûrier; chicoutés, blackbières,  
mûres blanches, plaquebières**  
(*Rubus chamaemorus* Linnaeus)

(anglais: Cloudberry)



Fruits meilleurs confits, en gelées ou liqueurs ...



# rosiers sauvages (*Rosa* spp.)

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie

(anglais: Wild Rose)



Les « infrutescences rouges » (cynorrhodons),  
vidées de leur contenu (akènes),  
se mangent crues, confites, en gelées...

# maianthème du Canada

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie

(*Maianthemum canadense* Desfontaines)

(anglais: Wild Lily-of-the-Valley)



Les fruits rouges se mangent crus  
(meilleurs avant que leurs graines ne deviennent dures)

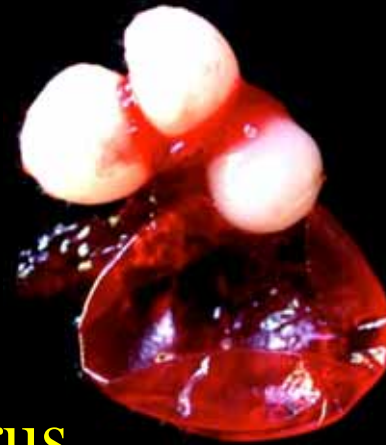
# smilacine à grappes

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie

(*Smilacina racemosa* (Linnaeus) Desfontaines )

(= *Maianthemum racemosum* (Linnaeus) Link)

(anglais: **False Solomon's-seal**)



Les fruits rouges se mangent crus  
(meilleurs avant que leurs graines ne deviennent dures)

# False Solomon's-seal

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie



# smilacine trifoliée

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie

(*Smilacina trifolia* (Linnaeus) Desfontaines)

(= *Maianthemum trifolium* (Linnaeus) Sloboda)

(anglais: Three-leaved False Solomon's-seal)



Les fruits rouges se mangent crus  
(meilleurs avant que leurs graines ne deviennent dures)

# streptope rose; *rognons de coq*) pourquoi ???

(*Streptopus lanceolatus* (Aiton) Reveal et *S. amplexifolius* (Linnaeus) DeCandolle)

(= *Streptopus roseus* Michaux)

(anglais: Pink Streptopus)

(Streptope amplexicaule)

(Clasping-leaved Streptopus)



Les fruits rouges

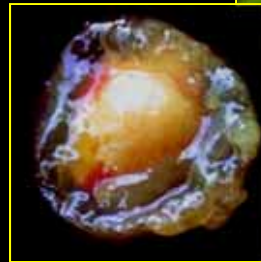
se mangent crus => *un délice !!!*

# cerisier de Virginie; *cerisier à grappes*

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie

(*Prunus virginiana* Linnaeus)

(anglais: Choque Cherry)



Fabrication de vin !!!

Les fruits, rouge bourgogne, se mangent crus:  
attention aux noyaux

**Astringent** pour plusieurs => absence de salive

**cerisier de Pennsylvanie; *petit merisier*,**  
*arbre à petites merises*  
**(*Prunus pensylvanica* Linneus f.)**



(anglais: Wild Red Cherry)



**Les fruits rouges (*merises*) se mangent crus:**  
***attention* à ne pas avaler les noyaux**



# amélanchiers; *petites poires*



(*Amelanchier* spp.)

(anglais: Shadbush;)

(Saskatoon: => *Amelanchier alnifolia* Nuttall)



Les fruits mûrs (bleus) de toutes les espèces  
se mangent crus ou confits

\*\* Quelqu'un le connaît ou le reconnaît ?

# aronia noir; gueules noires

(*Aronia melanocarpa* (Michaux) Elliot)

(anglais: Black **Choqueberry**)

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie



Les fruits mûrs (noirs) se mangent crus ou confits  
**Astringent** pour plusieurs => absence de salive  
=> **Boissons énergisantes**

# aralie à tige nue; *salsepareille*

(*Aralia nudicaulis* Linnaeus)

(anglais: Wild Sarsaparilla)



« La plante des Schtroomphs  
est un *Smilax* »



Les fruits bleu foncé se mangent crus => *très goûteux !!!*

# noisetier à long bec

(*Corylus cornuta* Marshall)

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie

(anglais: Beaked Hazelnut)



*Les noisettes sont délicieuses !!!*

\*\* Quelqu'un la connaît ou la reconnaît ?

# noyer cendré; arbre à noix longues

(*Juglans cinerea* Linnaeus)

(anglais: Butternut)



*Les noix sont délicieuses !!!*

# chêne à gros fruits



(*Quercus macrocarpa* Linnaeus)

(anglais: Mossy-Cup Oak)

© Gilles Ayotte 2011  
UL/FSAA/Phytologie



*Ces glands sont délicieux !!!*

# fraisier de Virginie; fraisier des champs

(*Fragaria virginiana* Duchesne)

(anglais: Virginia Strawberry)



*Délicieuses ces petites fraises !!!*

# airelle canneberge; *atocas*

(*Vaccinium oxycoccos* Linné)

(anglais: Small **Cranberry**)

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie



Fruits naturels meilleurs après les premières gelées !



# airelle à gros fruits; gros *atocas*

(*Vaccinium macrocarpon* Aiton)

(anglais: Large **Cranberry**)

© Gilles Ayotte 2015  
UL/FSAA/Phytologie



Fruits naturels meilleurs après les premières gelées !  
Fruits: séchés, confits (atocas), gelées, jus, liqueurs...

## *genévriers*

(*Juniperus horizontalis* Moench, *J. communis* Linnaeus, *J. virginiana* Linnaeus)

(anglais: Juniper, Red Cedar)



Cônes charnus, bleus, ressemblant à une baie, servent dans certaines recettes (*baies de genièvre*) ou à aromatiser le gin

# airelles; *bleuets*

(*Vaccinium* spp.)



(anglais: « Blueberry »)



Toutes les espèces de « *bleuets* » se mangent

# airelle vigne-d'Ida; *graines rouges, pommes*

(*Vaccinium vitis-idaea* Linnaeus)

(anglais: « Cowberry; Mountain Cranberry »)



« Le fruit a une certaine importance économique dans les pays du Nord (Scandinavie, Labrador, Alaska, etc.). Il est très acide, mais on y prend vite goût. Il peut se conserver, durant l'hiver, simplement placé dans l'eau pure. » Marie-Victorin, Flore laurentienne, p. 440

Apprêter comme des *canneberges*

# gaylussaccia à fruits bacciformes

(*Gaylussacia baccata* (Wangenheim) K. Koch)

(anglais: « Huckleberry »)



Les fruits se mangent comme des « *bleuets* »

Quelqu'un la connaît ou le reconnaît ?



*Un gros merci  
à vous !*

*et vive les aliments fonctionnels !*