

# *Plantes sauvages comestibles*

*( les dessous de ces belles inconnues )*



Gilles Ayotte

<http://c2000.ulaval.ca/>  
(Compétence 2000)

Présentations

The screenshot shows the website for the Faculty of Agriculture and Food Sciences at Université Laval. The page features a navigation menu with the following items: c2000, Ressources, Nouvelles, Présentations, Réalisations, and Accès étudiant. The 'Présentations' menu item is highlighted with four orange arrows pointing upwards. A single orange arrow points from the 'Présentations' menu item to the banner text 'Approches pédagogiques utilisant les technologies de l'information'. The main content area includes an 'Accueil' section with a welcome message, an 'Accès à vos cours' section with links for student and teacher access, and an 'Autres sites utiles' section with links to financial aid, course results, and scientific posters. On the right side, there are two sidebars: 'INFORMATION' with dates and news items, and 'EN VEDETTE' featuring a 'Glossaire multimédia et objets d'apprentissage'.

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

**Accueil**

Le projet facultaire Compétence 2000 met à profit le potentiel d'application des technologies de l'information et des communications. Elles permettent de créer de nouveaux modèles d'enseignement, d'enrichir et d'individualiser le processus pédagogique au rythme d'apprentissage de l'étudiant sans contraintes de temps et d'espace ! [En savoir plus »](#)

**Accès à vos cours**

Vous êtes un étudiant déjà inscrit ou un enseignant ?

- [Accès étudiant](#)
- [Accès enseignant](#)

Besoin d'aide ?

- [Problème d'accès au portail ?](#)
- [Consultez les rubriques d'aide](#)
- [Aide\\_c2000@fsaa.ulaval.ca](mailto:Aide_c2000@fsaa.ulaval.ca)
- [Accès à vos cours sur compétence 2000](#)
- [Foire aux questions](#)

**Autres sites utiles**

- [Bourses et aide financière de la FSAA](#)
- [Résultats des cours](#)
- [Sites des stages](#)
- [Outils pour affiches scientifiques](#)

**INFORMATION**

30-08-10  
**De nouveaux outils disponibles**  
De nouveaux outils ont été placés en ligne afin... [\[Plus...\]](#)

29-08-10  
**Heures d'ouverture modifiées**  
Veuillez noter les heures d'ouverture du CRP... [\[Plus...\]](#)

13-09-07  
**Problème d'accès au portail ?**  
Certificat de sécurité pose problème  
Ce message... [\[Plus...\]](#)

14-09-06  
**Accès aux cours sur Compétence 2000**  
Pour accéder à votre ou vos cours en ligne sur... [\[Plus...\]](#)

**EN VEDETTE**

**GLOSSAIRE MULTIMÉDIA ET OBJETS D'APPRENTISSAGE**  
Votre bibliothèque virtuelle spécialisée

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

- Diners Botaniques

INFORMATION

Jetez un coup d'oeil sur nos plus récentes réalisations !

Présentations \ Diners Botaniques

- [Présentation sur les plantes sauvages comestibles](#)
- [Présentation sur les plantes sauvages toxiques](#)
- [Présentation sur les plantes sauvages du Québec](#) ("Les dessous de ces belles inconnues 1")
- [Présentation sur les orchidacées du Québec](#)
- [Plantes des tourbières](#)
- [Présentation Marie-Victorin](#) (abrégé)
- [Présentation Marie-Victorin](#) (intégrale)

Vous êtes ici: [ULaval.ca](#) [FSAA](#) > [C2000](#) > [Présentations](#) > [Diners Botaniques](#)

Mise à jour: 16-03-11

©2005. Tous droits réservés. Réalisation: C2000 Section privé

# 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* »



Pour qu'une histoire retienne l'attention  
il faut qu'elle allie

*Religion, Royauté, Sexe et Mystère.*

Une phrase résume ceci:

« *Mon Dieu, sa Majesté est Enceinte, mais de Qui ?* »



# Pourquoi le nom latin ?

© Gilles Ayotte 2011  
UL/FSA/Phytologie

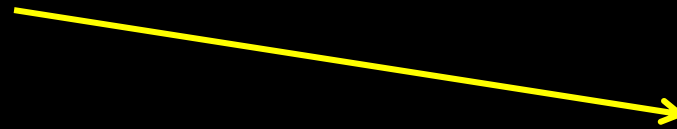
*Helianthus annuus* Linnaeus  
(Hélianthe annuel)

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...

Traînasse...

Pétards... Péteux...

*Charme de Caroline...*

Marguerite, Véronique et Cassandre ???

Sites sérieux => Nom latin

*Helianthus annuus* L.

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

# Têtes de violon

( *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 discoloré**; *petits minous*



# *Asclépiade commune*

(*Asclepias syriaca* Linnaeus)

*Petits cochons, Cochons de lait*

(anglais: Common Milkweed)



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

# *Asclépiade commune*

© Gilles Ayotte 2011  
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)



# 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.*



Photos Gilles Ayotte

# NE PAS CONFONDRE ces plantes à latex

## Asclépiade commune

(*Asclepias syriaca* Linnaeus)

**COMESTIBLE**

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

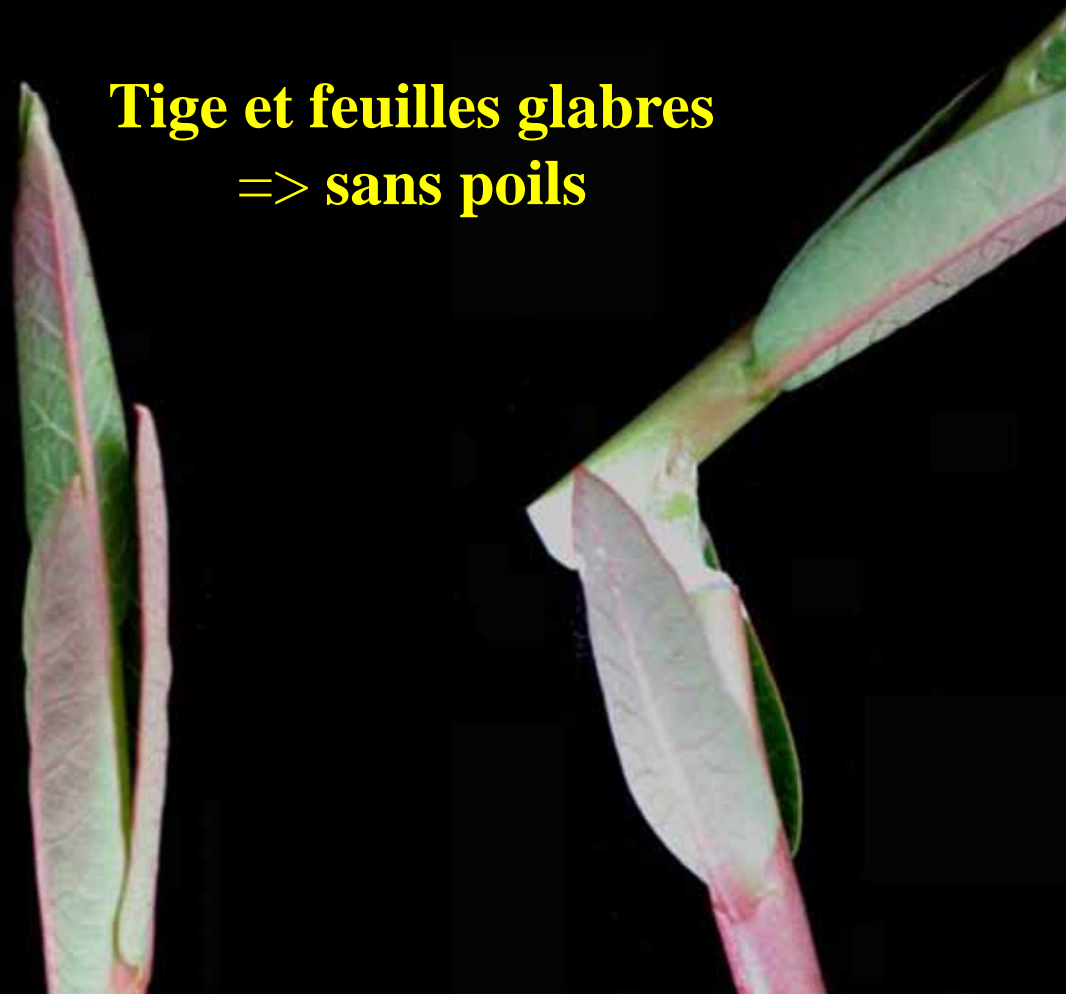


## Apocyn à feuilles d'Androsème

(*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 2011  
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 2011  
UL/FSAA/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**



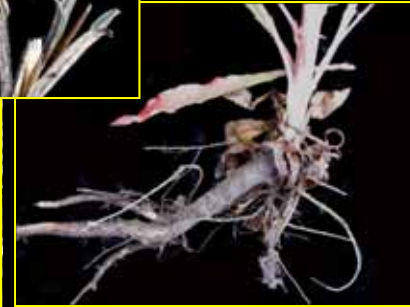
Légume cuit: racine (*plante bisannuelle => jeune plant en rosette*)

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

# *Onagre bisannuelle*

(*Oenothera biennis* Linnaeus)

(anglais: Evening Primrose)



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

***Délicieuse !***

# *Panais; Panais cultivé (Pastinaca sativa* Linnaeus)

© Gilles Ayotte 2011  
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 2011  
UL/FSAA/Phytologie

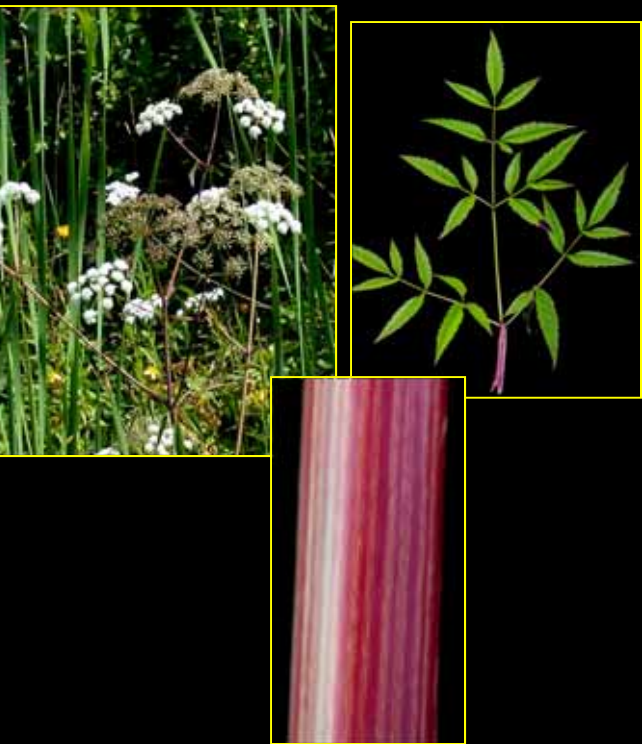


Légume cuit: racine (*plante bisannuelle => jeune plant en rosette*)

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

# DANGER: À NE PAS CONFONDRE

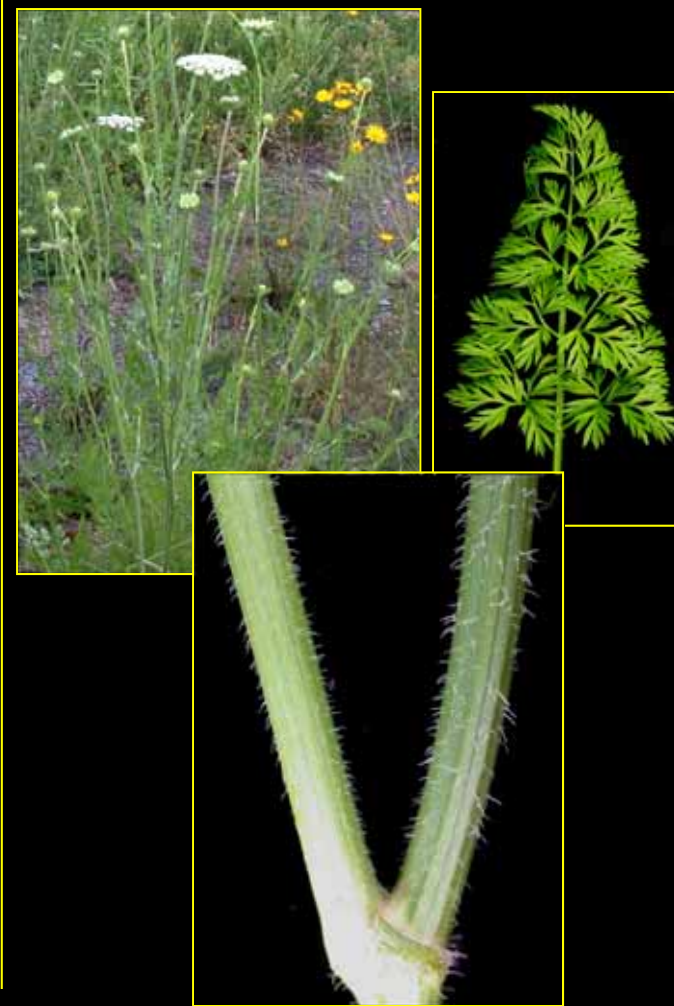
**Cicutaire maculée**  
*Carotte à Moreau*  
(*Cicuta maculata* L.)  
**MORTELLE**



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



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





# *Chou gras*; Chénopode blanc

(*Chenopodium album* Linnaeus)

(anglais: White Goosefoot)

EXPRESSION:  $\top$  « *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)

# *Marguerite*; Chrysanthème leucanthème (*Chrysanthemum leucanthemum* Linnaeus)

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

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



Les dessous de ces belles inconnues...



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

# *Salsifis des près*

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

(anglais: Salsify)



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

# *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.

# *Érythron d'Amérique; Ail douce, Ail doux*

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

© Gilles Ayotte 2011  
UL/FSAA/Phytologie

Où est Charlie ?



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

*Érythroné  
d'Amérique*

Où est Charlie ?



# Gingembre sauvage; Asaret du Canada

(*Asarum canadense* Linnaeus)

(anglais: Wild Ginger)



Rhizomes: séchés et broyés en farine => pâtisseries

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

# *Concombre sauvage*; Médéole de Virginie, Jarnotte

© Gilles Ayotte 2011  
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 des bois; Ail trilobé, Ail sauvage*

(*Allium tricoccum* Aiton)

(anglais: Wild Leeklet)

© Gilles Ayotte 2011  
UL/FSAA/Phytologie



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



# *Vigne des rivages; Vigne sauvage, Raisin sauvage*

© Gilles Ayotte 2011  
UL/FSAA/Phytologie

(*Vitis riparia* Michaux)

(anglais: Wild Grape)



**Feuilles de vigne farcies** => *Nous y reviendrons plus loin*  
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.

## Vigne des rivages; Vigne sauvage, Raisin sauvage

« ... alors l'on suit le fond (NOTE: avec une sonde) côtoyant l'île d'Orléans au sud, qui a six lieuës de longueur et une et demie de large, en de endroits chargée de quantité de bois, de toutes les sortes que nous avons en France, elle est très belle bordée de prairies du côté du nord, qui inondent deux fois le jour. Il y a plusieurs petits ruisseaux et sources de fontaines, et quantité de **VIGNES** qui sont en plusieurs endroits. »

Tiré de: **CHAMPLAIN**, Samuel de. 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 pais depuis l'an 1603 jusques en l'an 1629. Paris, Louis Sevestre. 718 pages.



# *Grande Oseille*; *Rumex acetosa*

(*Rumex acetosa* Linnaeus)

(anglais: Garden Sorrel)

© Gilles Ayotte 2011  
UL/FSAA/Phytologie



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

# *Oseille, Sûrette; Rumex petite-oseille*

(*Rumex acetosella* Linnaeus)

(anglais: Field Sorrel)



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

# *Sûrette, 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**

(*Mentha canadensis* Linnaeus)

(anglais: American Mint)



+

**Menthe à épis**

(*Mentha spicata* L.)

« Spearmint »



+

**Menthe poivrée**

(*M. piperita* L.)

« Peppermint »

**Paparmane**



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

# *Paparmane* (« Peppermint »)

© Gilles Ayotte 2011  
UL/FSA/Phytologie

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



<http://communication internationale.files.wordpress.com/2010/07/paparmane.jpg>



# *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 2011  
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-...)



Tous les premiers explorateurs (Cartier, Champlain,...) avaient pour mission de se renseigner sur l'utilisation et les qualités des plantes...

« *J'ai recueilli fidèlement toutes les informations que j'ai pu me procurer dans mon voyage sur l'usage médical des plantes d'Amérique et des simples* (NOTE: plantes médicinales) *dont quelques-uns passent en plus d'un endroit pour des remèdes souverains... »*. (Tiré de: Mémoires de la Société historique de Montréal. Voyage de Kalm en Amérique. 1880. p. 103-104)



## Restons en Nouvelle-France...

### *Folle avoine, Riz sauvage; Zizanie aquatique*

*(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*

*« 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*

*« ... 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.



# *Vinaigrier*; Sumac vinaigrier

(*Rhus typhina* Linnaeus)

(anglais: Vinegar-tree; *Sumach*)

© Gilles Ayotte 2011  
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

## 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 !!!



# *Thé des bois; Gaulthérie penchée*

(*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)

## *Petit thé*; Gaulthérie hispide

(*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)

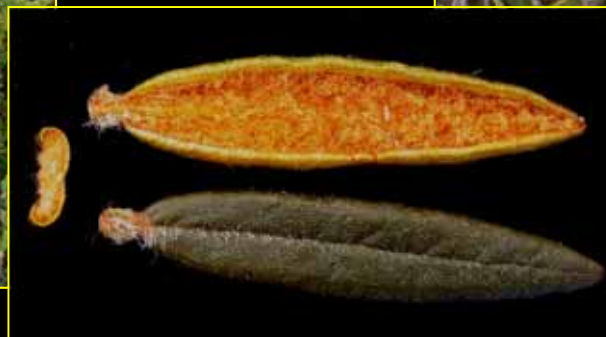
# *Thé du labrador, Thé velouté; Lédon du Groënland*

© Gilles Ayotte 2011  
UL/FSAA/Phytologie

(*Ledum groenlandicum* Retzius )

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

(anglais: Labrador Tea)



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

# Tilleul d'Amérique; *Bois blanc*

© Gilles Ayotte 2011  
UL/FSAA/Phytologie

(*Tilia americana* Linnaeus) et *Tilia* spp., les tilleuls  
(anglais: American Linden)



Infusion des inflorescences

Jeunes feuilles: tendres et délicieuses crues

# *Sureau blanc*; Sureau du Canada

(*Sambucus canadensis* Linnaeus)

(anglais: Canadian Elder)

© Gilles Ayotte 2011  
UL/FSAA/Phytologie



**ATTENTION:** selon le

Système 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)*

# *Quatre-temps, Rougets; Cornouiller du Canada*

(*Cornus canadensis* Linnaeus)

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



Fruits crus = un peu fades mais très « bourratifs »

# *Cormier, Maska, Maskoubina; Sorbier d'Amérique*

© Gilles Ayotte 2011  
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)



***Pimbina***; Viorne trilobé et Viorne comestible  
(*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)

# *Catherinettes*; Ronce pubescente

(*Rubus pubescens* Rafinesque-Schmaltz)

(anglais: Dwarf Red **Blackberry**)



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

# *Mûres, Mûrier; Ronce alléghanienne*

(*Rubus alleghaniensis* Porter)

(anglais: Allegheny **Blackberry**)

© Gilles Ayotte 2011  
UL/FSAA/Phytologie

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)

*Chicoutés, Blackbières, Mûres blanches,  
Plaquebières; Ronce petit-mûrier*  
(*Rubus chamaemorus* Linnaeus)

(anglais: Cloudberry)



Fruits meilleurs confits, en gelées ou liqueurs ...

# Rosiers sauvages (*Rosa* spp.)

© Gilles Ayotte 2011  
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 2011  
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 2011  
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 2011  
UL/FSAA/Phytologie



# Smilacine trifoliée

© Gilles Ayotte 2011  
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

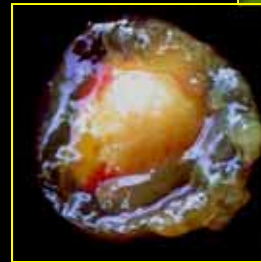
se mangent crus => *un délice !!!*

# Cerisier de Virginie; *Cerisier à grappes*

(*Prunus virginiana* Linnaeus)

(anglais: Choque Cherry)

© Gilles Ayotte 2011  
UL/FSAA/Phytologie



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**

# *Petites poires*; Amélanhier

(*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**)



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 2011  
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 !!!*

# *Atocas*; Airelle canneberge

(*Vaccinium oxycoccos* Linné)

(anglais: Small **Cranberry**)

© Gilles Ayotte 2011  
UL/FSAA/Phytologie



Fruits naturels meilleurs après les premières gelées !

# Gros *Atocas*; Airelle à gros fruits

(*Vaccinium macrocarpon* Aiton)

(anglais: Large **Cranberry**)

© Gilles Ayotte 2011  
UL/FSAA/Phytologie



Fruits naturels meilleurs après les premières gelées !

Fruits: séchés, confits (atocas), gelées, jus, liqueurs...

# Genévrier

(*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

# *Bleuets; Airelle*

(*Vaccinium* spp.)

(anglais: « Blueberry »)



Toutes les espèces de « *bleuets* » se mangent



# *Graines rouges, Pommes; Airelle vigne-d'Ida*

*(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*

# Gaylussacia à fruits bacciformes

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

(anglais: « Huckleberry »)



Les fruits se mangent comme des « *bleuets* »

Toutes ces belles plantes  
évoquent  
le paradis terrestre  
où vécut  
**Ève**  
et  
**Adam**

Les botanistes se demandèrent

(après le péché initié par Ève)

avec quelle plante ceux-ci  
cachaient leur nudité ???



Quelqu'un la connaît ou le reconnaît ?

Les botanistes savent qu'il s'agit d'une plante grimpante  
à tige assez flexible pour pouvoir ceinturer le corps.

Ils en déduisirent que ça ne pouvait

être le « **Concombre grimpant** (*Echinocystis lobata* (Michaux) T. & G.) ».

Sa tige est très flexible mais sa feuille ne pouvait  
de toute évidence tout cacher...



Quelqu'un le reconnaît ?

Les botanistes en déduisirent qu'il devait s'agir d'une feuille de vigne. Elle avait l'avantage de pouvoir les couvrir durant quelques jours. Passé ce délai, *ils sauvaient sur la lessive* et pouvaient en faire une « *feuille de vigne farcie* » (note: vue précédemment) Semble-t-il que c'était très « **goûteux** » !!!



<http://blog.ifrance.com/>



<http://tontondaniel.over-blog.com/article-23443243.html>

Quelqu'un la connaît ou le reconnaît ?



*Un gros merci  
à vous !*

*et vive les aliments fonctionnels !*