

DÎNERS BOTANIQUES

Jeudi 14 avril 2016

12h20 – 13h15

Local 3408

Pavillon Paul-Comtois

C'est pour tous !

C'est gratuit !

Plantes sauvages comestibles

Présentation et photos: Gilles Ayotte



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



Futurs étudiants ▾

Programmes d'études ▾

Recherche ▾

International ▾

Services ▾

Faculté ▾



EN

Accès rapides ▾

Futurs étudiants

Espace étudiant

Former des professionnels
qui assurent l'avancement des
connaissances dans les secteurs
de l'agroalimentaire et de la
consommation.

Découvrez nos programmes de formation
continue et de perfectionnement

Accroître
ses compétences
tout
en travaillant.

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

Futurs étudiants ▾

Programmes d'études ▾

Recherche ▾

International ▾

Services ▾

Faculté ▾

Qui sommes nous? >

Direction
Mission & Vision
Historique
Plus de 100 ans

Infrastructures >

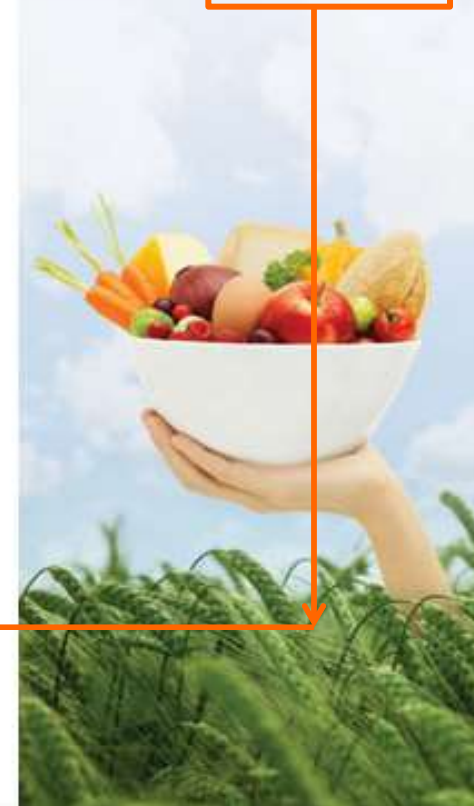
Pavillons
Fermes
Laboratoires
Complexe des serres de haute performance
Jardin universitaire Roger-Van den Hende

Départements et école >

École de nutrition
Économie agroalimentaire et sciences de la consommation
Phytologie
Sciences animales
Sciences des aliments
Sols et génie agroalimentaire

Actualités et événements >

Actualités
Événements
Conférences



Dîners botaniques

Faculté / Actualités et événements / Conférences /

Actualités et événements

Actualités

Événements

Conférences

Dîners botaniques

Sous-titre à venir

Liste des présentations

Session Hiver 2106

Session Hiver 2015

Session Automne 2014

Session Hiver 2014

Session Automne 2013

Session Hiver 2013

Session Automne 2012

Session Hiver 2012

Session Automne 2011

Dîners botaniques

Faculté / Actualités et événements / Conférences /

Actualités et événements

Actualités

Événements

Conférences

Dîners botaniques

Liste des présentations

Session Hiver 2106

Date	Présentation	Conférenciers
11 février 2016	Des plan(te)s pour éliminer la faim en Haïti	Patrice Dion
18 février 2016	Les sphaignes du Québec	Gilles Ayotte
25 février 2016	Curieuses histoires de plantes de Canada: 1670-1760 (De Nicolas Denys à la conquête)	Alain Asselin
17 mars 2016	Les mauvaises herbes du monde	Gilles Leroux
24 mars 2016	Les mycorhizes: un atout pour l'agriculture	J. André Fortin
7 avril 2016	Quinze années d'exploration pour les lichens et les bryophytes de l'arctique québécois	Jean Gagnon

Session Hiver 2015

Session Automne 2014

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

Innovons...

Un Jardin pour Soi

YWCA
QUÉBEC

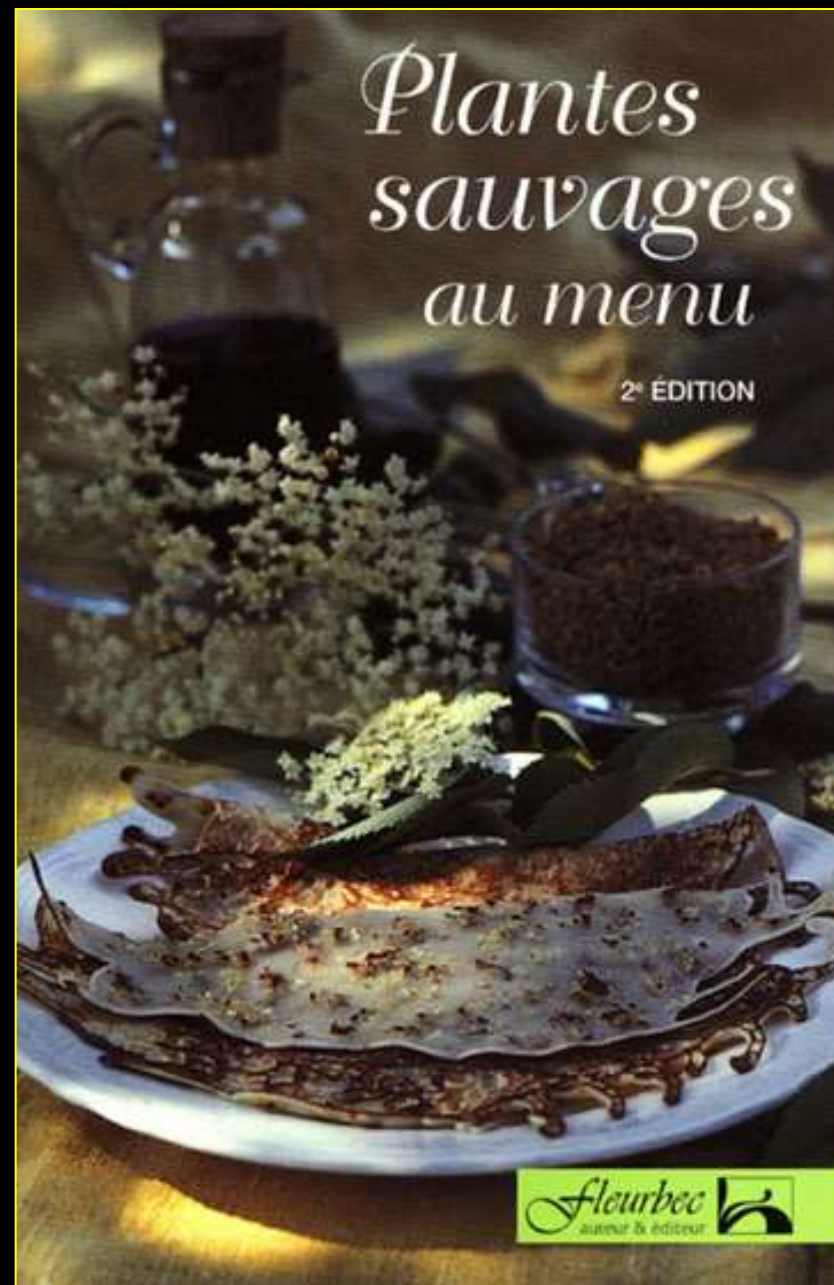
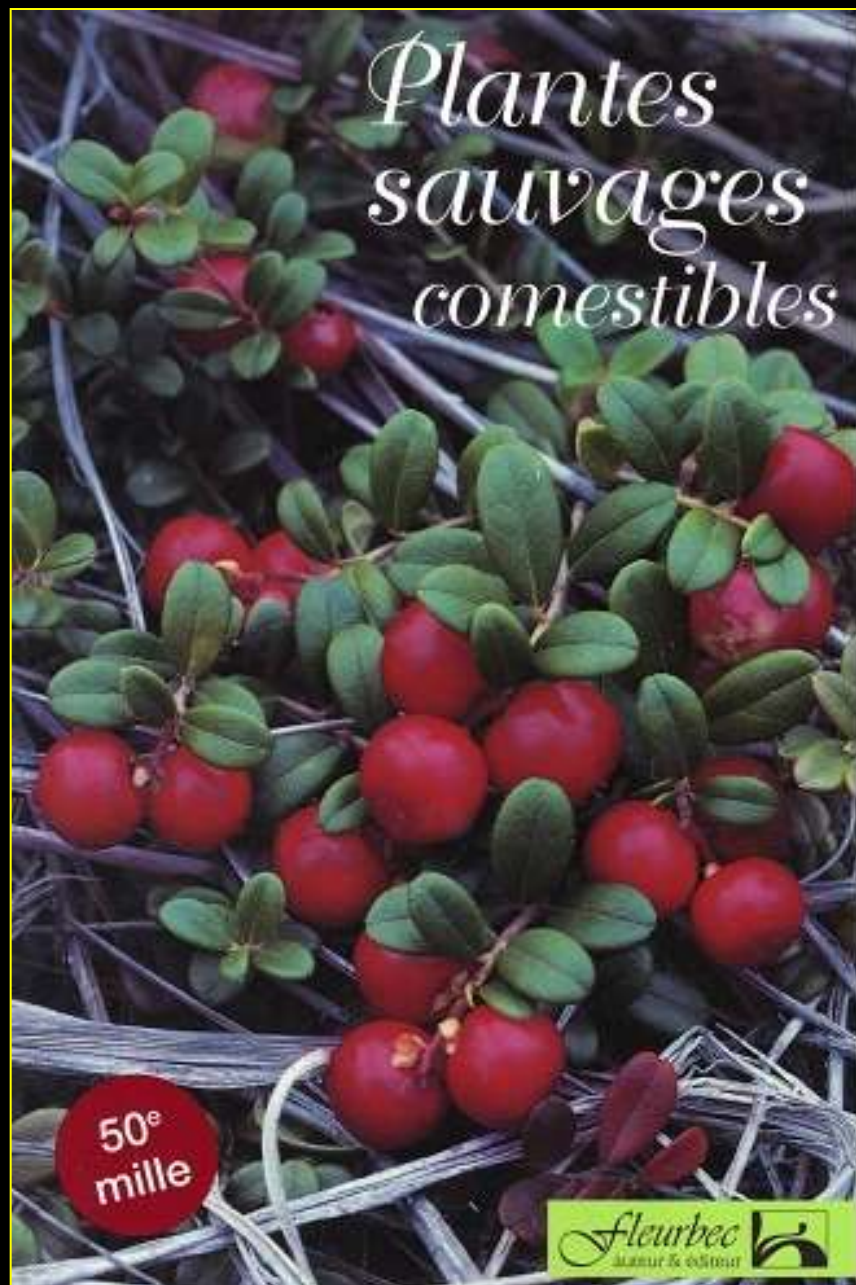


Mardi 16 juin 2015 => 13h30-15h30



***Plantes sauvages comestibles:
urbaines et périurbaines***

Présentation et photos: **Gilles Ayotte**



Comment ça s'appelle?



Comment ça s'appelle?



Comment ça
s'appelle?



Comment ça s'appelle?



Comment ça s'appelle? =>



Pourquoi le nom latin ?

© Gilles Ayotte 2016
UL/FSAA/Phytologie

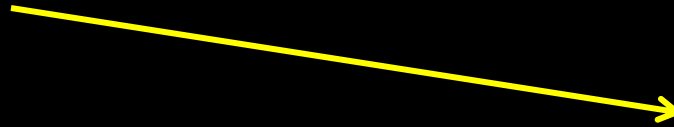
Helianthus annuus Linnaeus
(hélianthe annuel)

Recherche sur INTERNET:

Tournesol...



Tournesol



<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.



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 répartitions et 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

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

Synonymes

SYN	<i>Polygonum hydropiper</i> Linnaeus	FNA Ed. Comm., 2005
SYN	<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
? 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



têtes de violon

** Quelqu'un la connaît ou la reconnaît ?

© Gilles Ayotte 2016
UL/FSAA/Phytologie

(*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*



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)



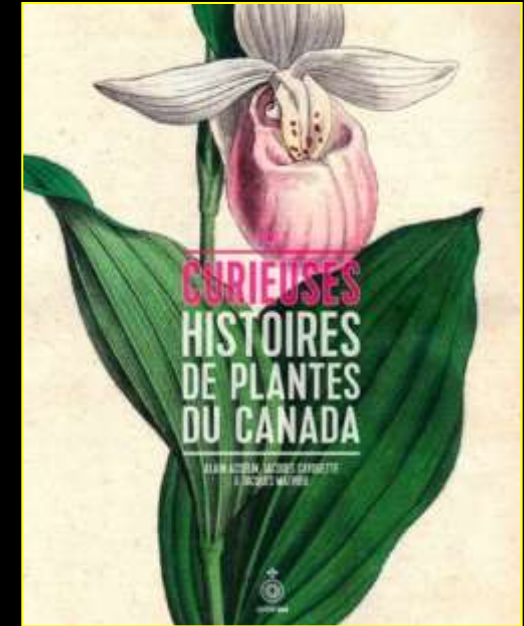
** Quelqu'un la connaît ou la reconnaît ?

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

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

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

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

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

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

© Gilles Ayotte 2016
UL/FSA/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 2016
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

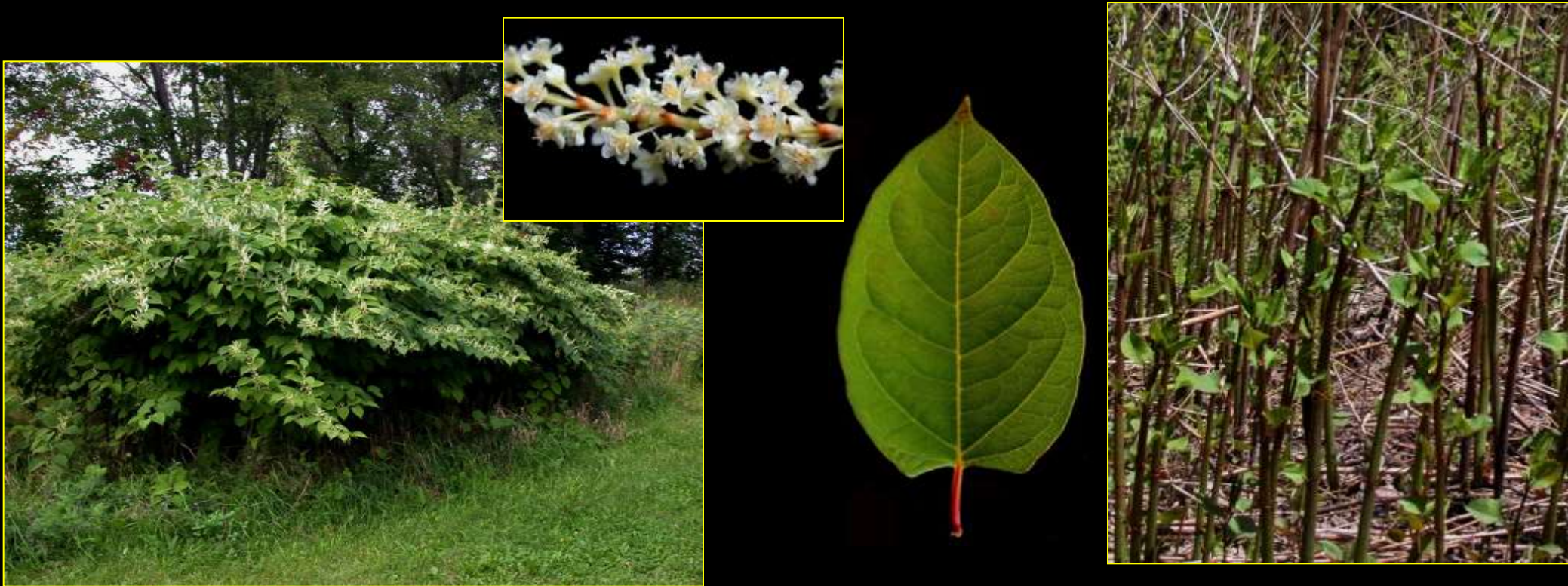
renouée japonaise; bambou

© Gilles Ayotte 2016
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 ?

les dessous de la bardane...

© Gilles Ayotte 2016
UL/FSA/Phytologie



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

© Gilles Ayotte 2016
UL/FSAA/Phytologie



toques...



renouée poivre-d'eau

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

VASCAN



Habitat: bords de cours d'eau intermittents,
mares intermittentes...

Feuille => épice poivrée



onagre bisannuelle

(*Oenothera biennis* Linnaeus)

(anglais: Evening Primrose)



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

Délicieuse !

onagre bisannuelle



Jeunes plants en rosette

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

© Gilles Ayotte 2016
UL/FSA/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

panais; *panais cultivé*

(anglais: Wild Parsnip)

(*Pastinaca sativa* Linnaeus)

© Gilles Ayotte 2016
UL/FSAA/Phytologie



Habitat: terrains vagues et bords de routes et
boulevards (Robert-Bourassa, boul. de la
Capitale, autoroute Laurentienne ...)

carotte sauvage; *carotte potagère*

(*Daucus carota* Linnaeus)

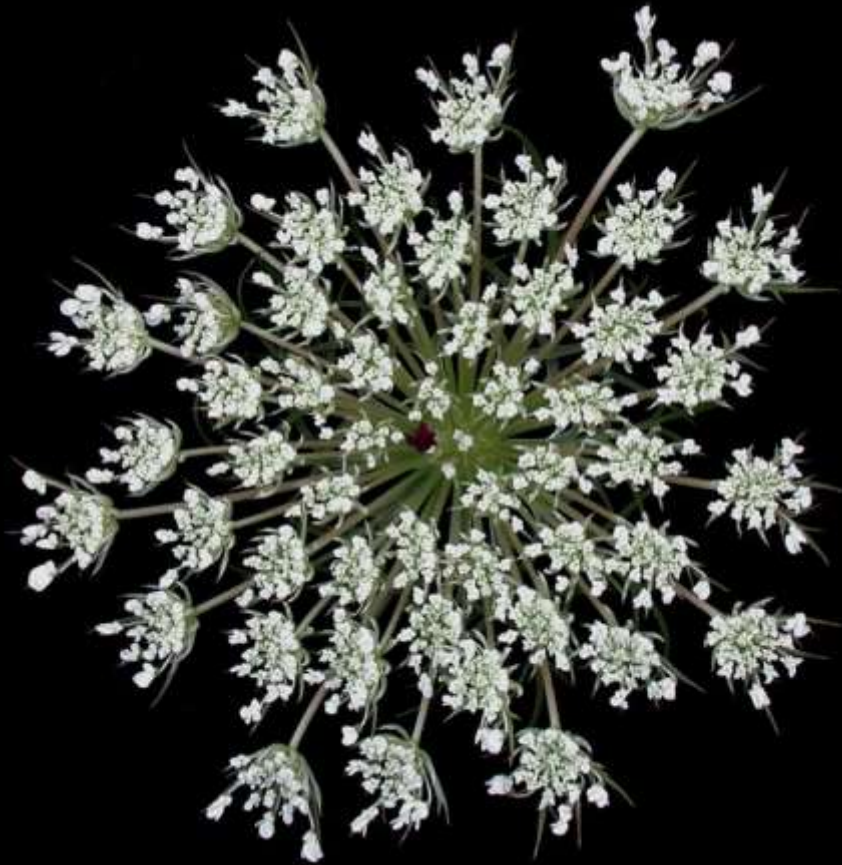
(anglais: Wild Carrot)



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

** Quelqu'un la connaît ou la reconnaît ?

les dessous de la carotte...



carotte sauvage



Habitat: terrains vagues et bords de routes et boulevards (Robert-Bourassa, boul. de la Capitale, autoroute Laurentienne ...)

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



Légume cuit: jeune plant, jeunes feuilles...



chénopode blanc; *chou gras*



Habitat: plein soleil; jardinages, plate-bandes...

arroche hastée (*Atriplex hastata* Linnaeus)

(anglais: Hastate Atriplex)



Légume cuit: jeune plant (feuilles)



stellaire moyenne; *mouren des oiseaux*

(*Stellaria media* (Linnaeus) Cyrillus)

(anglais: Common Chickweed)



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



stellaire moyenne; *mouren des oiseaux*



Habitat: jardinages, plate-bandes...

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)



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

(*Barbarea vulgaris* R. Brown)

(anglais: Winter Cress)



Habitat: mauvaise herbe très commune dans les champs cultivés
Très hâtive => la première crucifère à fleurs jaunes
à fleurir au printemps

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)



pourpier potager; *pourpier gras*



Habitat: plein soleil; sol meuble => jardinages,
plate-bandes...

orpin pourpre; vit-toujours
(*Sedum purpureum* (Linnaeus) Link)

(anglais: Live-forever)



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



orpin pourpre; *vit-toujours*



Habitat: sous-bois le long des cours d'eau...

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.

salicorne d'Europe; corail

(*Salicornia europaea* Linnaeus)

(anglais: Glasswort)



Habitat:

zones inondées par les marées d'eau salée

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 schoenoprasum*; 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

**érythrone
d'Amérique**

Où est Charlie ?



asaret du Canada; gingembre sauvage

(*Asarum canadense* Linnaeus)

© Gilles Ayotte 2016
UL/FSAA/Phytologie

(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 » !!!

médéole de Virginie; *concombre sauvage*, jarnotte

© Gilles Ayotte 2016
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 2016
UL/FSA/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)



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.

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



Habitat: grimpant sur les arbustes au niveau des hautes marées du fleuve, pistes cyclables de Lévis et de Québec

vigne des rivages; *vigne sauvage*, raisin sauvage

© Gilles Ayotte 2016
UL/FSAA/Phytologie



rumex oseille; grande oseille

(*Rumex acetosa* Linnaeus)

(anglais: Garden Sorrel)



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; 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

oxalides; sûrette, pain d'oiseau

© Gilles Ayotte 2016
UL/FSAA/Phytologie



Habitat: sols ameublis => jardinages, plate-bandes...

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/AAAAAAAAABSw/X1ypOcJDO9k/s400/paparmanes.jpg

https://www.eastcoastcatalogue.com/store/images/peppermint_knobs.jpg

menthe du Canada



bords du fleuve:
zone inondée
à marée haute

menthe à épis



terrains
vagues

menthe poivrée



fossés
humides à
faible débit

épinette noire

(*Picea mariana* (Mill.) BSP)
(anglais: Black Spruce)

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-...)



Bière d'épinette (selon Pehr Kalm, 1749)

« Les rameaux sont cueillis et utilisés immédiatement, sinon on les conserve au frais. Ils sont découpés en morceaux avant d'être transférés dans un contenant d'eau qui demeure sur le feu jusqu'à réduction de la moitié du volume. En parallèle, on fait cuire dans une casserole des grains de blé, d'orge, de seigle ou de maïs. Ces grains sont rôtis tout en étant remués jusqu'à l'obtention d'une couleur presque noire, tout comme on rôtit les grains de café. Les grains bien rôtis sont ajoutés aux rameaux bouillis d'épinette. Les grains de maïs sont les plus recherchés et on estime que l'orge est une espèce supérieure au blé ou au seigle. »



suite =>

« Des morceaux de pain sont brûlés jusqu'à ce qu'ils deviennent presque carbonisés. Ils sont alors ajoutés au mélange de rameaux d'épinette et de grains rôtis de céréales. Pour produire deux barils de bière, on utilise environ deux tasses de grains rôtis et une dizaine de petits morceaux de pain brûlé. Lorsque le mélange est réduit de moitié et que les écorces commencent à ramollir, les rameaux sont enlevés. Le liquide est filtré à travers un linge. On ajoute du sirop qui diminue l'âcreté du liquide. On laisse refroidir et on ajoute de la levure ou du levain pour provoquer la fermentation. Durant celle-ci, on enlève les impuretés s'accumulant à la surface. À la fin de la fermentation, on transfère la bière dans des barils ou préféablement dans des bouteilles. . » (suite =>



(Tiré de : Asselin, A. et al., 2015. *Curieuses histoires de plantes du Canada, 1670-1760*. Tome 2, p. 195-196)

épinette noire

Bière d'épinette

« En 1866, l'abbé Ovide Brunet reproche à Duhamel du Monceau de ne pas avoir identifié correctement l'espèce d'épinette servant à l'élaboration de la petite bière. Pour Ovide Brunet, « *il est évident que cet auteur se trompe, car c'est avec l'épinette noire qu'on a toujours fabriqué la petite bière* ». Marie-Victorin remarque aussi en 1935 qu'il s'agit bien de l'épinette noire et non de l'épinette blanche. »



Tiré de: Asselin, A. et al., 2015. Curieuses histoires de plantes du Canada, 1670-1760. Tome 2, p. 254

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*)



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.



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

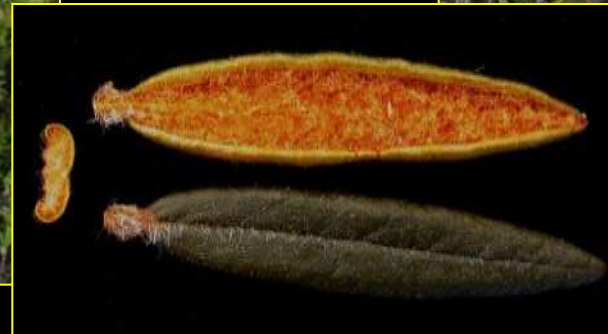
© Gilles Ayotte 2016
UL/FSAA/Phytologie

(*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*

(*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)



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 2016
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

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.)

(anglais: Wild Rose)



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

maianthème du Canada

(*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

(*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



smilacine trifoliée

© Gilles Ayotte 2016
UL/FSA/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)



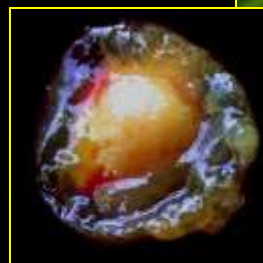
Les fruits rouges

se mangent crus => *un délice !!!*

cerisier de Virginie; *cerisier à grappes*

(*Prunus virginiana* Linnaeus)

(anglais: Choque Cherry)



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**)



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

aralie à tige nue; *chasse pareille, salsepareille*

(*Aralia nudicaulis* Linnaeus)

(anglais: Wild Sarsaparilla)



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

aralie à tige nue; *salsepareille*

(*Aralia nudicaulis* Linnaeus)



Selon certains, elles seraient très goûteuses, selon d'autres elles auraient un goût résineux assez désagréable. Par contre, elles sont très nutritives et les Amérindiens en mangeaient pour survivre durant leurs longues expéditions de chasse. Cette propriété serait à l'origine de son nom commun français : chassepareille. Les baies peuvent aussi servir à faire du vin ou de la gelée de fruits.



aralie à grappe; *salsepareille*

(*Aralia racemosa* Linnaeus)

(anglais: American spikenard)

© Gilles Ayotte 2016
UL/FSAA/Phytologie



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

La « salsepareille » des Schtroomphs est un *Smilax*

© Gilles Ayotte 2016
UL/FSA/Phytologie



noisetier à long bec

(*Corylus cornuta* Marshall)

© Gilles Ayotte 2016
UL/FSA/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 !!!

noyer cendré; *arbre à noix longues*



noyer cendré



chêne à gros fruits



(*Quercus macrocarpa* Linnaeus)

(anglais: Mossy-Cup Oak)

© Gilles Ayotte 2011
UL/FSAA/Phytologie



Ces glands sont délicieux !!!

hêtre à grandes feuilles

(*Fagus grandifolia* F. Ehrhart)

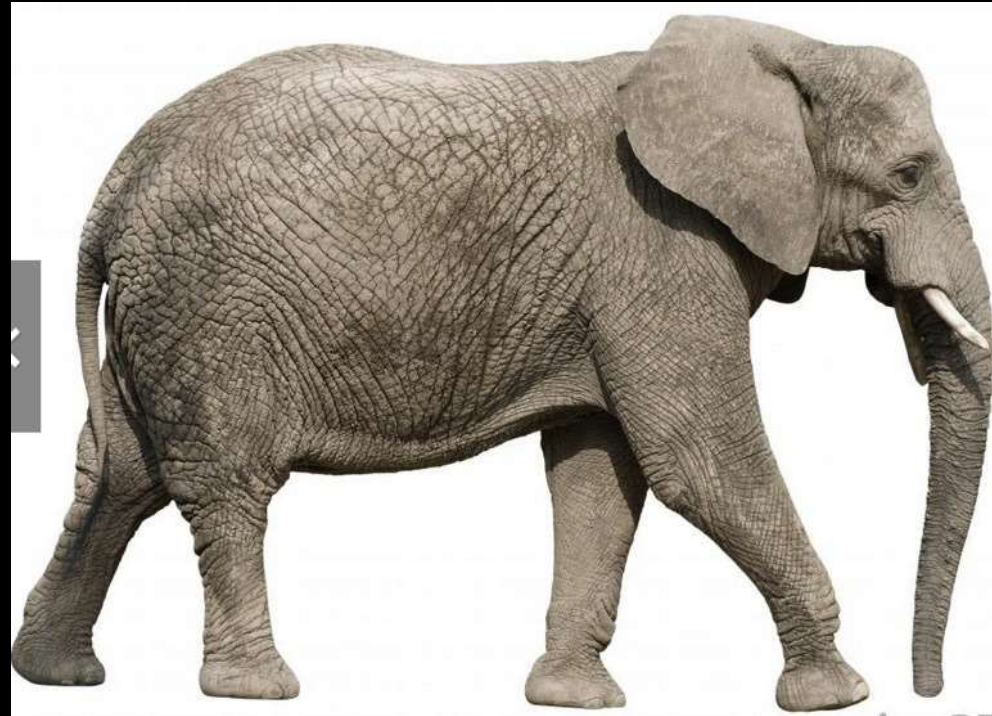


faînes
comestibles



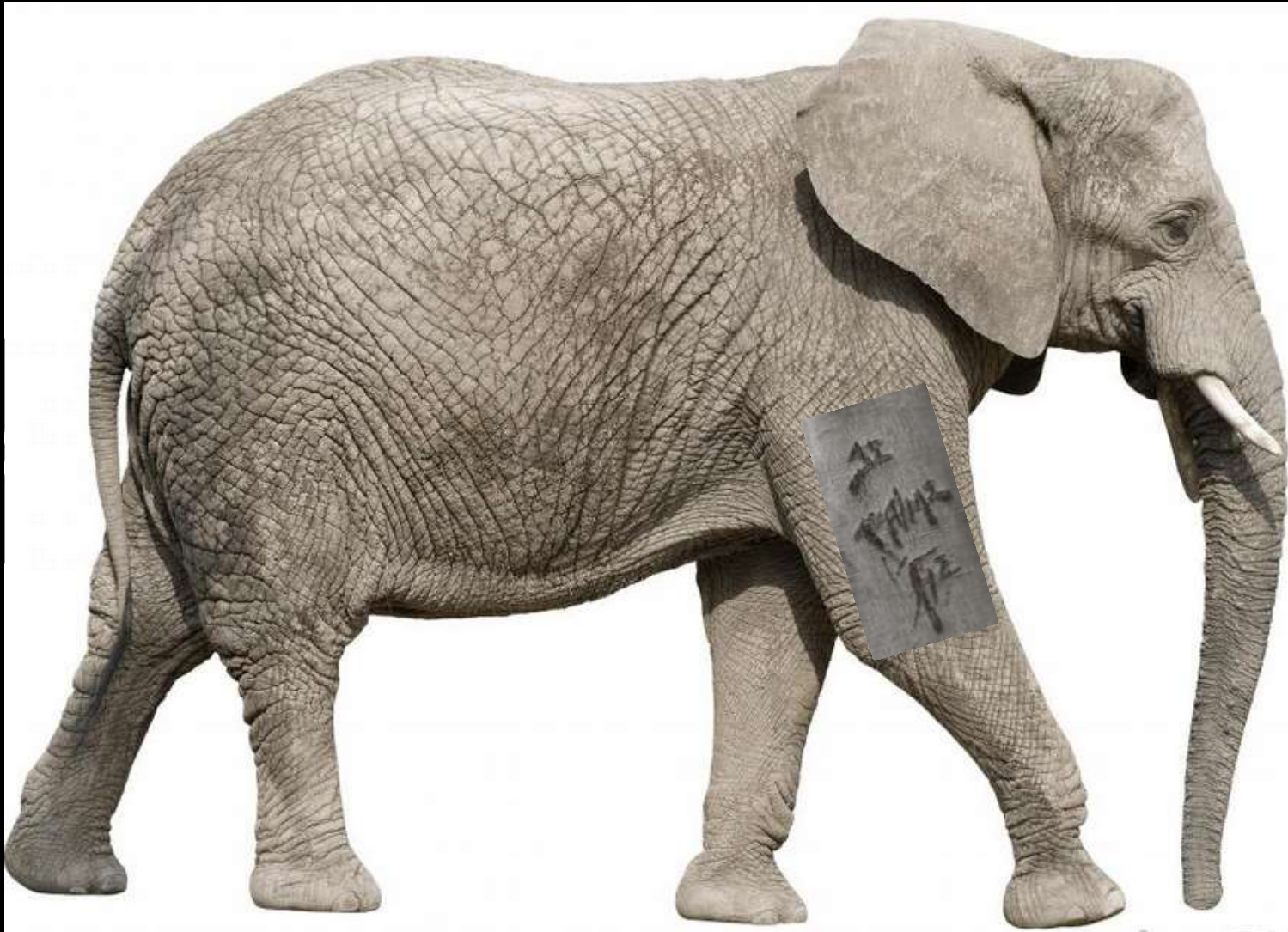
hêtre à grandes feuilles

Le tronc de l'arbre ressemble à une patte d'éléphant



hêtre à grandes feuilles

Le tronc de l'arbre ressemble à une patte d'éléphant



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 2016
UL/FSA/Phytologie



Fruits naturels meilleurs après les premières gelées !

airelle à gros fruits; gros *atocas*

(*Vaccinium macrocarpon* Aiton)

(anglais: Large **Cranberry**)



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 !