

# Jeunes explorateurs d'un jour

Jeudi 21 avril 2016

12h20 – 13h15

Local 3408

Pavillon Paul-Comtois



*Plantes sauvages comestibles*

Présentation et photos: Gilles Ayotte

# Plan de la présentation

## « Plantes sauvages comestibles »

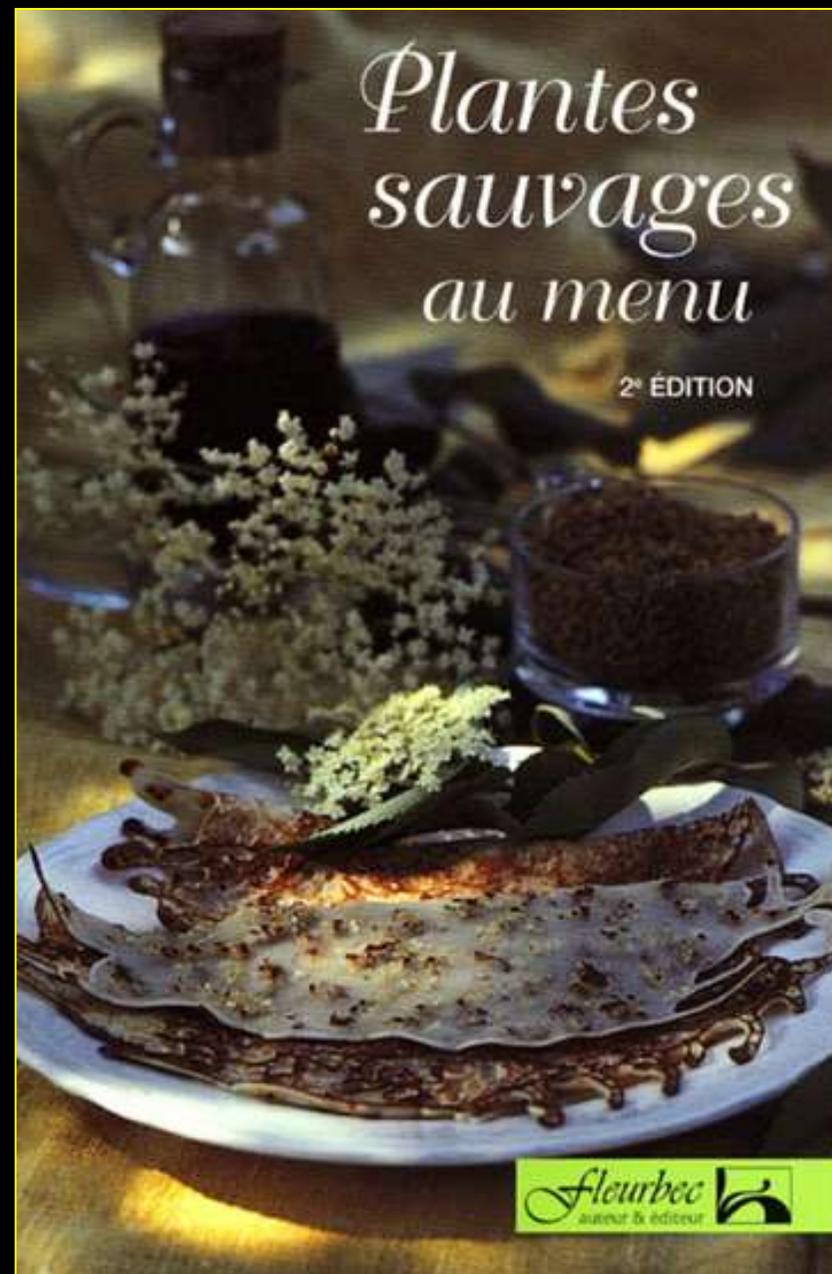
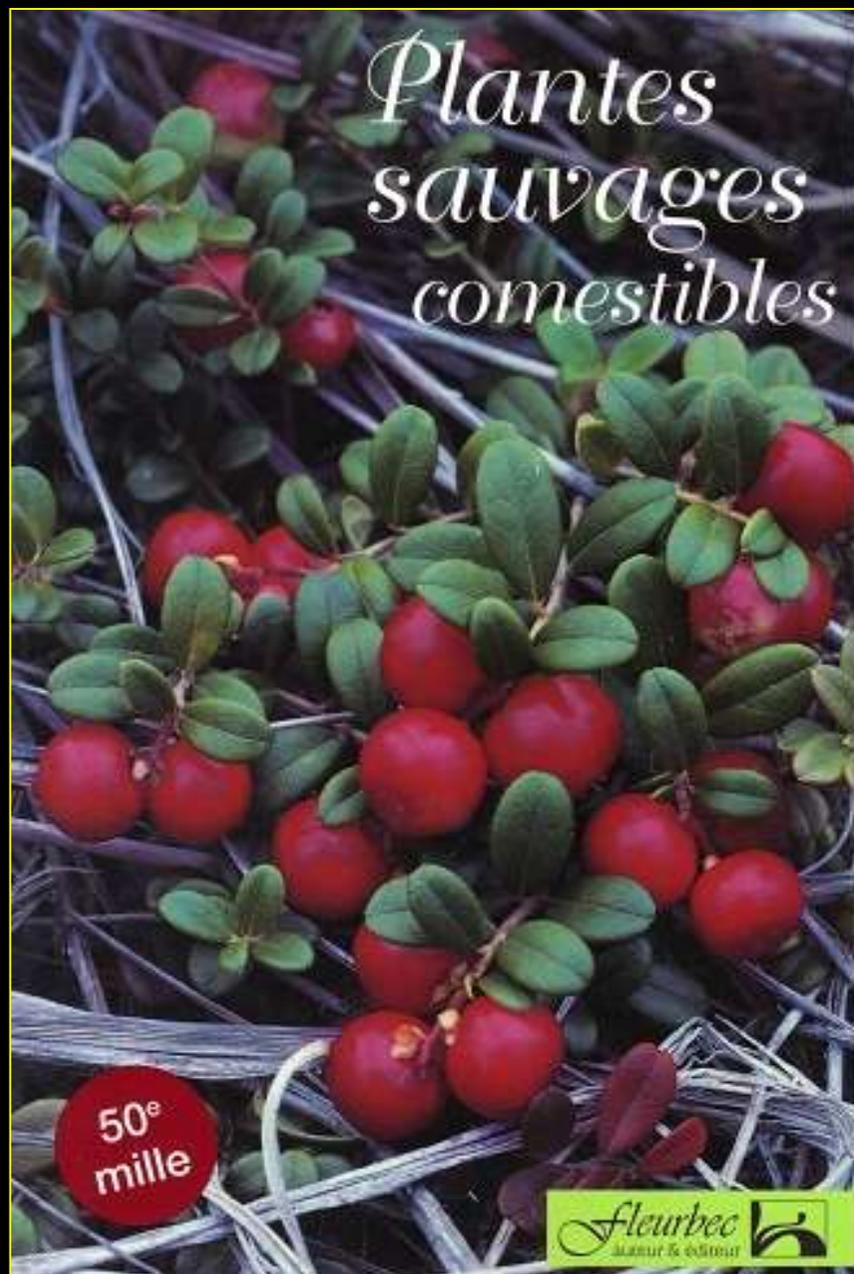
On se promène et on grignote !

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



# Comment ça s'appelle?



# Comment ça s'appelle?



Comment ça  
s'appelle?



# Comment ça s'appelle?



Comment ça s'appelle? =>



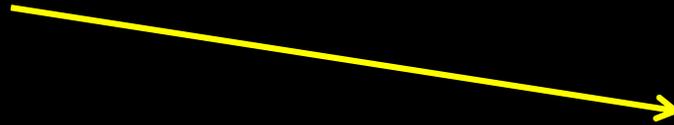
# Pourquoi le nom latin ?

*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.

Tous les noms sont actualisés dans =>

Vascan

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

The screenshot shows the Vascan website interface. At the top, there is a navigation bar with the logo "Canadensys" and the text "data | community". Below this, there are tabs for "explorer", "repository", "tools", and "vascan". The main content area is titled "Name search" and features a search input field containing "Polygonum hydropiper" and a "Search" button. Below the search field, there is a welcome message: "Welcome to the Database of Vascular Plants of Canada (VASCAN). A search on 'arte' will return 'Artemisia', but not 'Two-parted sedge'. Want to search by distribution instead? Use the checklist builder." Below the search area is a large word cloud of plant names. The most prominent names are "Carex", "Salix", "Crataegus", "Juncus", "Rumex", "Potamogeton", "Potentilla", "Ranunculus", "Draba", "Erigeron", "Galium", "Lonicera", "Poa", "Eleocharis", "Epilobium", "Festuca", "Geranium", "Gentiana", "Lathyrus", "Minuartia", "Lupinus", "Panicum", "Poa", "Rumex", "Salix", "Vaccinium", "Viola", "Stachys", "Thalictrum", "Senecio", "Sedum", "Saxifraga", "Veronica", "Stellaria", "Taraxacum", "Utricularia", "Trifolium", "Symphyotrichum", "Vicia", "Spiraea", "Panicum", "Poa", "Rumex", "Potamogeton", "Potentilla", "Ranunculus", "Draba", "Erigeron", "Galium", "Lonicera", "Poa", "Eleocharis", "Epilobium", "Festuca", "Geranium", "Gentiana", "Lathyrus", "Minuartia", "Lupinus", "Panicum", "Poa", "Rumex", "Salix", "Vaccinium", "Viola", "Stachys", "Thalictrum", "Senecio", "Sedum", "Saxifraga", "Veronica", "Stellaria", "Taraxacum", "Utricularia", "Trifolium", "Symphyotrichum", "Vicia", "Spiraea".



## 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

<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
**?** 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)

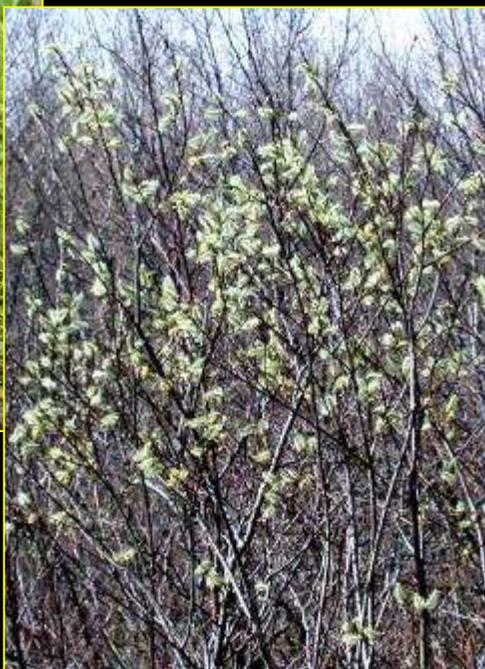


Blanchir 3-4 min. (congélation) ou bouillir 10-12 min.:  
légume vert, potage, crème, refroidie avec vinaigrette...

=> **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)



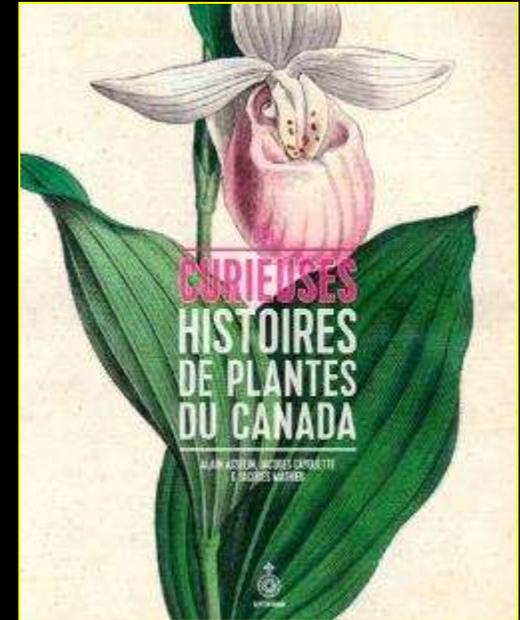
\*\* Quelqu'un la connait ou la reconnait ?

# 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/FSAA/Phytologie

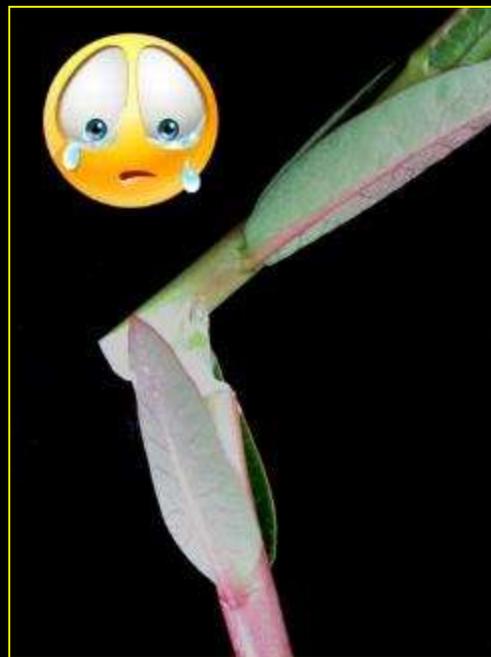


# ATTENTION => plante toxique mortelle

## 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 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 ?



**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/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

**panais;** *panais cultivé*

(anglais: Wild Parsnip)



(*Pastinaca sativa* Linnaeus)

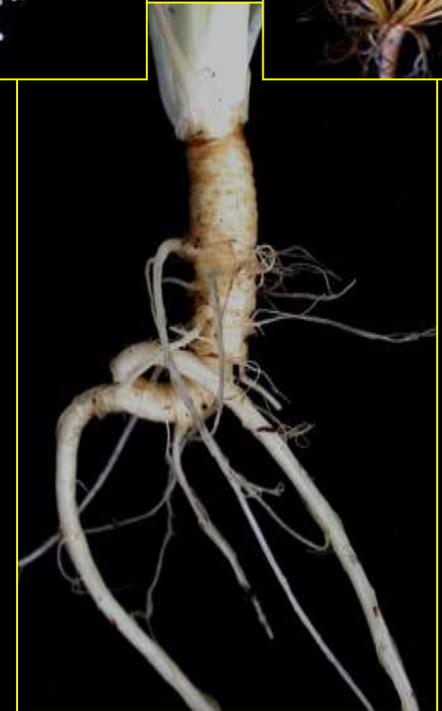
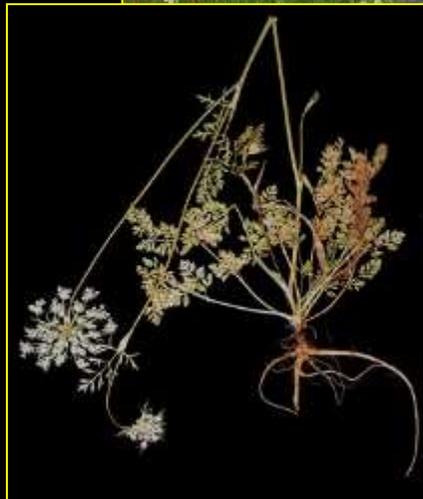
© Gilles Ayotte 2016  
UL/FSAA/Phytologie

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*)

# 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; *mouyon 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



# 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 !!!**





# 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)



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

**érythrone  
d'Amérique**

*Où est Charlie ?*



# asaret du Canada; gingembre sauvage

© Gilles Ayotte 2016  
UL/FSAA/Phytologie

(*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 » !!!

# 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/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)

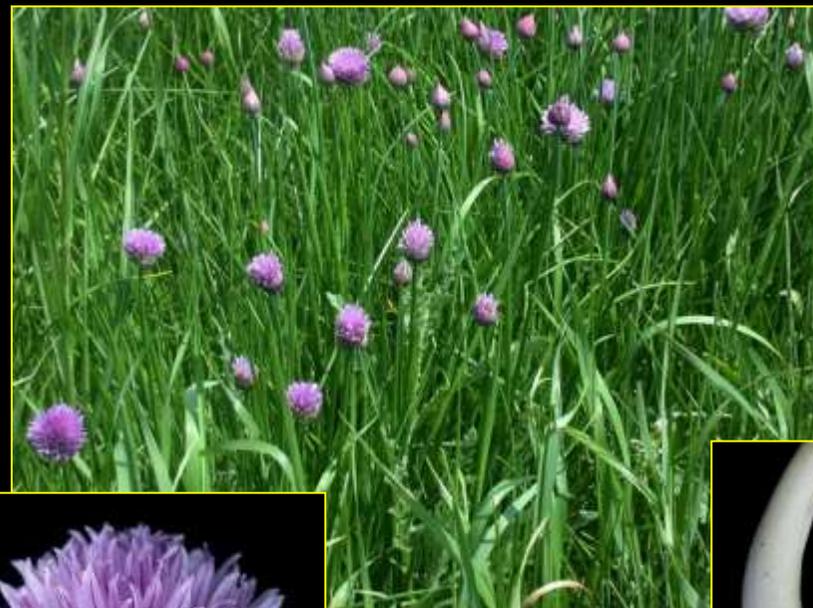
(anglais: Chives)



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.



# 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](http://2.bp.blogspot.com/_wDVO5QEo5Nc/S2vzSFyMHPI/AAAAAAAAABSw/X1ypOcJDO9k/s400/paparmanes.jpg)

[https://www.eastcoastcatalogue.com/store/images/peppermint\\_knobs.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.



# **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)**

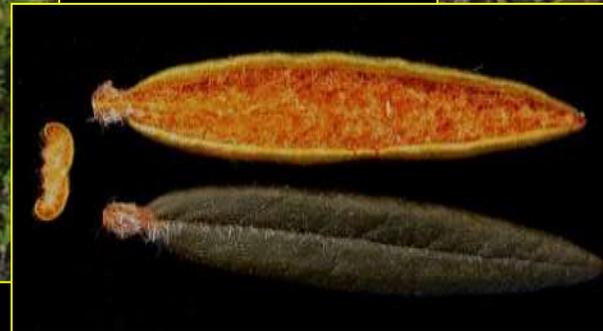
# lédon du Groënland; *thé du labrador*, thé velouté

(*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](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)

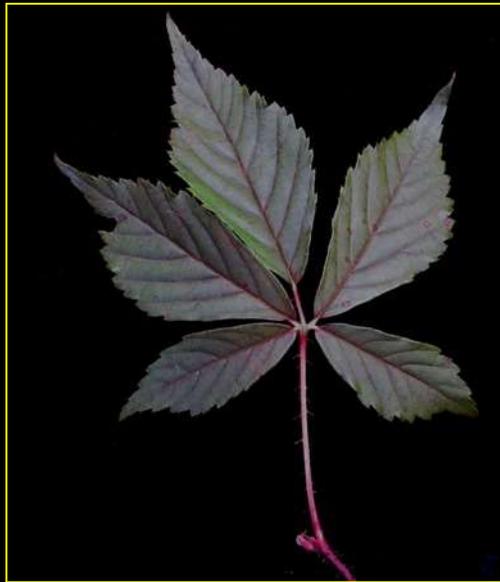


# ronce alléghanienne; *mûres*, *mûrier*

(*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)**

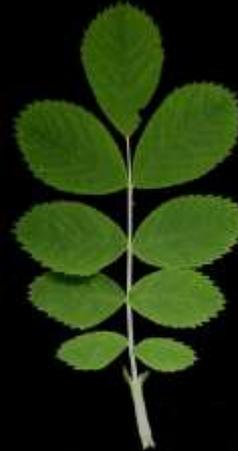
(anglais: Cloudberry)



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

© Gilles Ayotte 2016  
UL/FSAA/Phytologie



# smilacine trifoliée

© Gilles Ayotte 2016  
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)



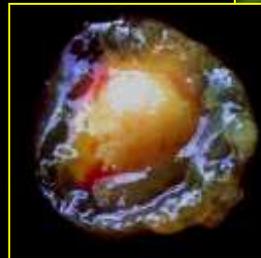
Les fruits rouges

se mangent crus => *un délice !!!*

# cerisier de Virginie; *cerisier à grappes*

(*Prunus virginiana* Linnaeus)

(anglais: Choque Cherry)



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

# 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

# aronia noir

[https://ca.images.search.yahoo.com/images/view;\\_ylt=Az\\_6xdeTZhZXRVMADRw.7olQ;\\_ylu=X3oDMTIyZmlsZ200BHNIYwNzcgRzbGsDaW1nBG9pZAM1MGlxYjgwNWE4YTNIODFIMTI0YzRmMmQyYWM0MmM5MQRncG9zAzQEaXQDYmluZw--?origin=&back=https%3A%2F%2Fca.images.search.yahoo.com%2Fyhs%2Fsearch%3F\\_adv\\_prop%3Dimage%26va%3Daronia%2Bboisson%26fr%3Dyhs-iba-1%26hsimp%3Dyhs-1%26hspart%3Diba%26tab%3Dorganic%26ri%3D4&w=400&h=400&imgurl=www.sogoodnature.com%2Fori-aronia-pur-jus-bio-1372\\_2237.jpg&rurl=http%3A%2F%2Fwww.sogoodnature.com%2Farticle-aronia-pur-jus-bio-1372.htm&size=30.5KB&name=...+%26gt%3B+Supers+Aliments+%26+%3Cb%3EBoissons%3C%2Fb%3E+%26gt%3B+Super-Jus+Bio+%26gt%3B+%3Cb%3EAronia%3C%2Fb%3E++Pur+Jus+Bio&p=aronia+boisson&oid=50b1b805a8a3e81e124c4f2d2ac42c91&fr2=&fr=yhs-iba-1&tt=...+%26gt%3B+Supers+Aliments+%26+%3Cb%3EBoissons%3C%2Fb%3E+%26gt%3B+Super-Jus+Bio+%26gt%3B+%3Cb%3EAronia%3C%2Fb%3E++Pur+Jus+Bio&b=0&ni=160&no=4&ts=&tab=organic&sigr=11vpf5hgn&sigb=144rois2g&sigi=11pb98967&sigt=12uje2pdc&sign=12uje2pdc&.crumb=qSzk8YXy8Zv&fr=yhs-iba-1&hsimp=yhs-1&hspart=iba](https://ca.images.search.yahoo.com/images/view;_ylt=Az_6xdeTZhZXRVMADRw.7olQ;_ylu=X3oDMTIyZmlsZ200BHNIYwNzcgRzbGsDaW1nBG9pZAM1MGlxYjgwNWE4YTNIODFIMTI0YzRmMmQyYWM0MmM5MQRncG9zAzQEaXQDYmluZw--?origin=&back=https%3A%2F%2Fca.images.search.yahoo.com%2Fyhs%2Fsearch%3F_adv_prop%3Dimage%26va%3Daronia%2Bboisson%26fr%3Dyhs-iba-1%26hsimp%3Dyhs-1%26hspart%3Diba%26tab%3Dorganic%26ri%3D4&w=400&h=400&imgurl=www.sogoodnature.com%2Fori-aronia-pur-jus-bio-1372_2237.jpg&rurl=http%3A%2F%2Fwww.sogoodnature.com%2Farticle-aronia-pur-jus-bio-1372.htm&size=30.5KB&name=...+%26gt%3B+Supers+Aliments+%26+%3Cb%3EBoissons%3C%2Fb%3E+%26gt%3B+Super-Jus+Bio+%26gt%3B+%3Cb%3EAronia%3C%2Fb%3E++Pur+Jus+Bio&p=aronia+boisson&oid=50b1b805a8a3e81e124c4f2d2ac42c91&fr2=&fr=yhs-iba-1&tt=...+%26gt%3B+Supers+Aliments+%26+%3Cb%3EBoissons%3C%2Fb%3E+%26gt%3B+Super-Jus+Bio+%26gt%3B+%3Cb%3EAronia%3C%2Fb%3E++Pur+Jus+Bio&b=0&ni=160&no=4&ts=&tab=organic&sigr=11vpf5hgn&sigb=144rois2g&sigi=11pb98967&sigt=12uje2pdc&sign=12uje2pdc&.crumb=qSzk8YXy8Zv&fr=yhs-iba-1&hsimp=yhs-1&hspart=iba)



# 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/FSAA/Phytologie



# noisetier à long bec

(anglais: Beaked Hazelnut)

(*Corylus cornuta* Marshall)

© Gilles Ayotte 2016  
UL/FSAA/Phytologie



*Les noisettes sont délicieuses !!!*

# 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)

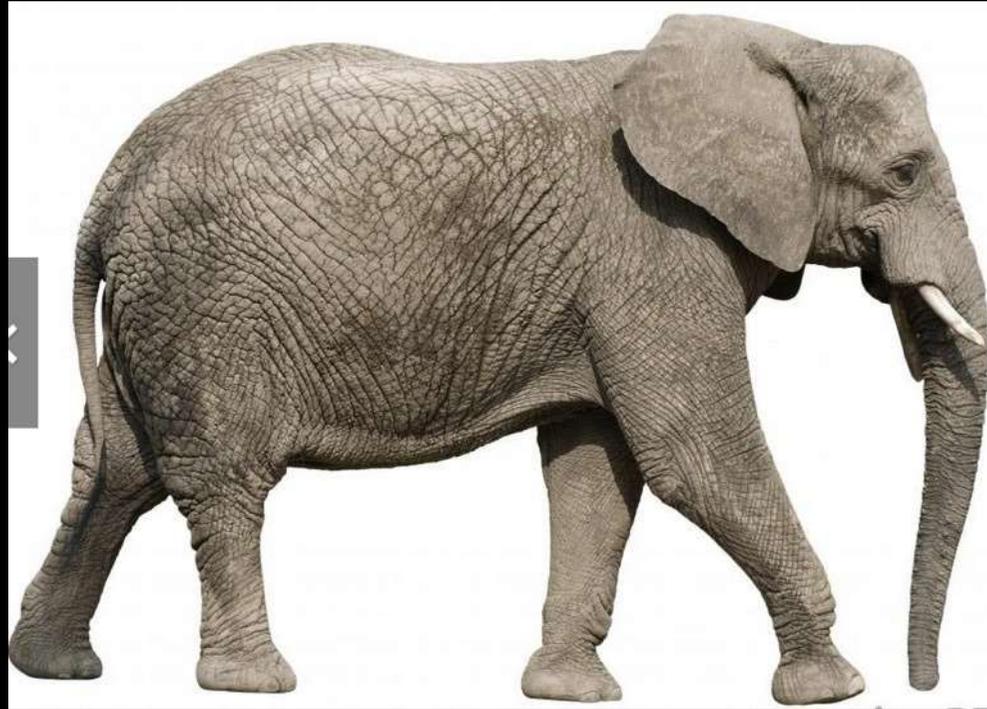


faînes  
comestibles



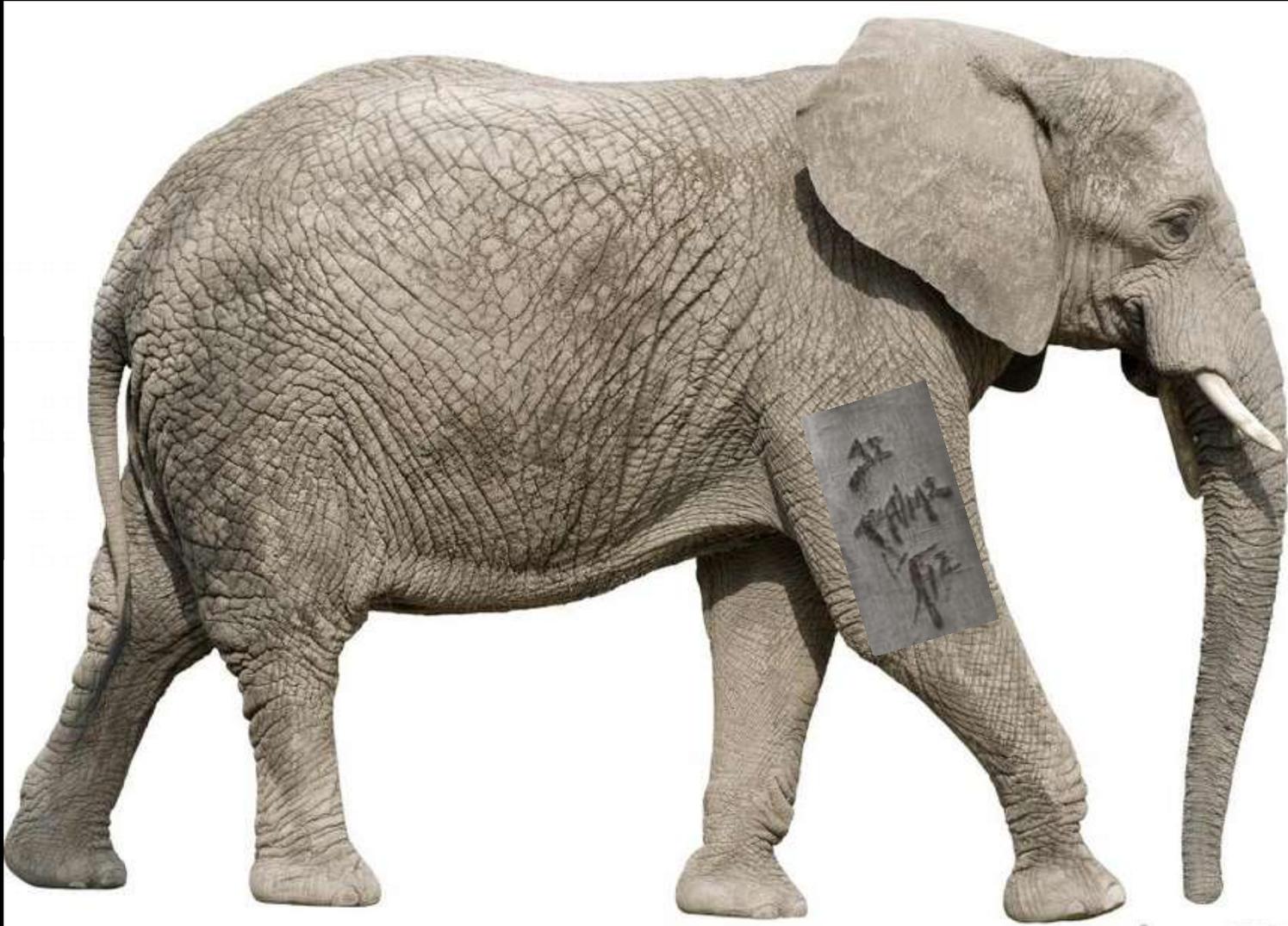
# hêtre à grandes feuilles

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/FSAA/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* »



*Un gros merci  
à vous !*