

**DÎNERS  
BOTANIQUES**  
Jeudi 21 avril 2022

Local 3408  
Pavillon Paul-Comtois

***Plantes sauvages comestibles***

Présentation et photos: Gilles Ayotte

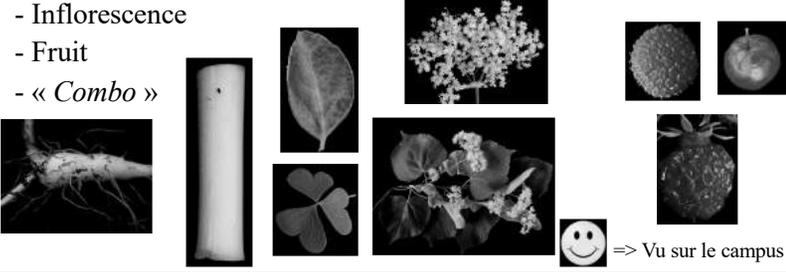


1

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**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 »



2

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

*Plantes sauvages comestibles*

*Plantes sauvages au menu*  
2<sup>e</sup> EDITION



3

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**Comment ça s'appelle?**



4

Comment ça s'appelle?

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



5

Comment ça s'appelle?



6

Comment ça s'appelle?

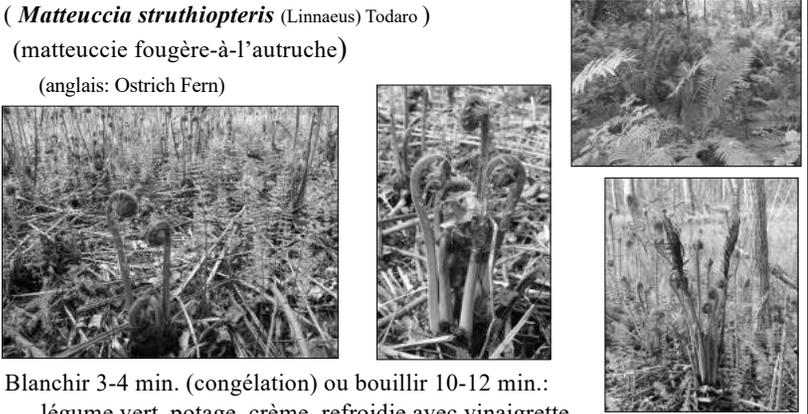
© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



7

**têtes de violon** \*\* Quelqu'un la connaît ou la reconnaît ? © Gilles Ayotte 2022  
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* =>

8

## têtes de violon

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

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

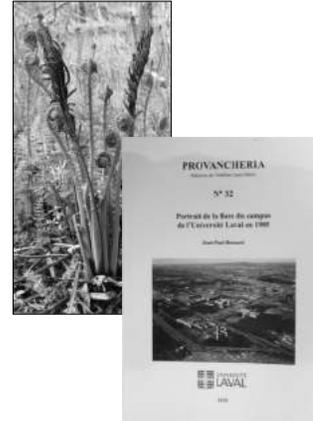


9

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

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

« 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



10



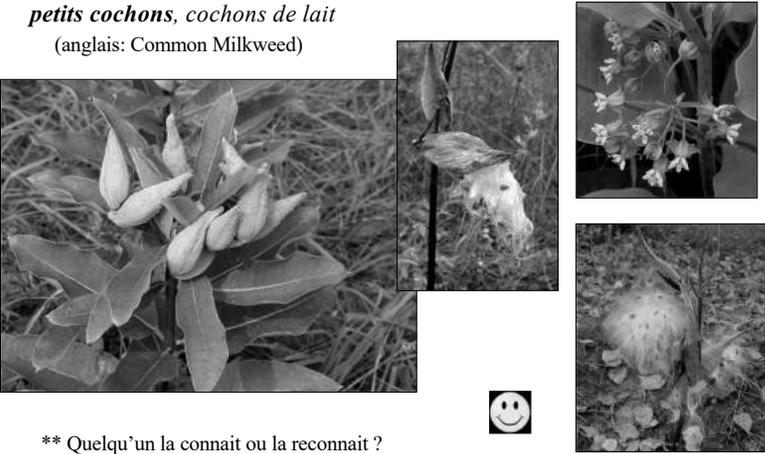
11



12

asclépiade commune  
*(Asclepias syriaca* Linnaeus)  
*petits cochons, cochons de lait*  
 (anglais: Common Milkweed)

© Gilles Ayotte 2022  
 UL/FSAA/Phytologie



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

13

asclépiade commune

© Gilles Ayotte 2022  
 UL/FSAA/Phytologie



**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. Tome I. Éditions du Septentrion. p. 111



14

asclépiade commune

© Gilles Ayotte 2022  
 UL/FSAA/Phytologie

**Un peu d'histoire...**



« Comme la cotonnière produit la plus belle et la plus odoriférante de toutes les fleurs, que j'ai remarqué dans les pays étrangers, il est important que cette plante soit plus connue que les autres. Aussi vous dirais-je que sa racine prise en son temps, c'est-à-dire quand elle commence à pousser, environ à la mi-mai, est beaucoup meilleur que les asperges.. Cette racine est de réserve si on la sale. On en mange en tout temps. Il sort au bout de la tige plusieurs houppes formées par une infinité de forts belles fleurs, bien odoriférantes, pleine d'une rosée extrêmement emmiellée. Le petit oiseau mouche se nourrit de cette liqueur.... »

15

asclépiade commune

© Gilles Ayotte 2022  
 UL/FSAA/Phytologie



« ... La graine de la plante se forme et se nourrit dans une assez grande bourse au milieu d'un très beau et d'un très fin coton qui pour être un peu trop délié, n'a pas assez de corps, et ainsi il est inutile. L'expérience qu'on en a faite, en faisant faire des chapeaux nous a convaincu de son inutilité. Le chanvre qu'on tire de sa tige est plus utile, les naturels du pays en font de très beaux ouvrages. J'ai en main un petit sac tout propre fait par une Indienne de cette sorte de chanvre. La graine ne mûrit et se resseme d'elle-même que pendant la plus grande rigueur de l'hiver, sur les neiges et sur les glaces.. »

Tiré de: Fortin Daniel, 2014. Histoire naturelle des Indes Occidentales du Père Louis Nicolas. Les éditions Gid, Québec. . p. 66

Louis Nicolas: Père de la Compagnie de Jésus (jésuite) qui vécut en Nouvelle-France du 25 mai 1664 (il est alors âgé de trente ans) jusqu'à la fin de 1674 ou au printemps 1675. p. 20-21

16

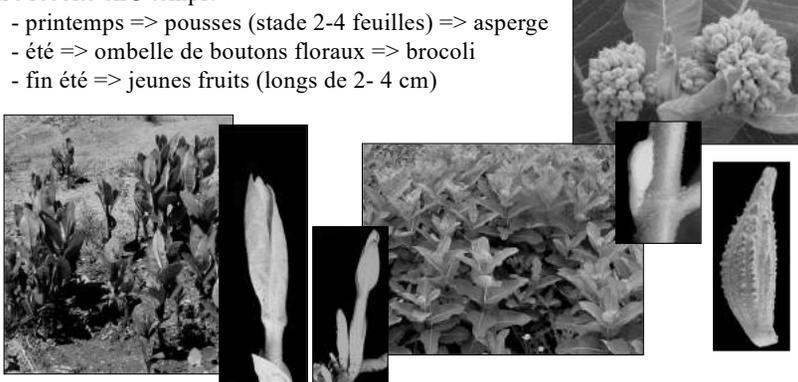
© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

### 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)



17

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

### 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



18

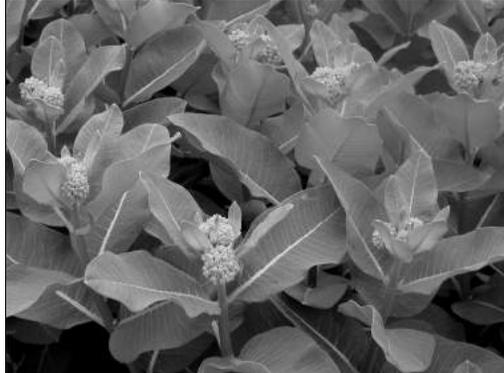
© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

### 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



19

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

### 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)



20

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

© Gilles Ayotte 2022  
 UL/FSAA/Phytologie

21

**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.*

© Gilles Ayotte 2022  
 UL/FSAA/Phytologie

22

**NE PAS CONFONDRE ces 2 plantes à latex**

© Gilles Ayotte 2022  
 UL/FSAA/Phytologie

<p><b>asclépiade commune</b>  <i>(Asclepias syriaca Linnaeus)</i>  <b>COMESTIBLE</b></p> <p>Tige et feuilles très        pubescentes =&gt; laine</p>	<p><b>apocyn à feuilles d'Androsème</b>  <i>(Apocynum androsaemifolium Linnaeus)</i>  <b>MORTELLE</b></p> <p>et feuilles        =&gt; sans</p>
--	--

23

**quenouille, massette**  
*(Typha spp.)* (anglais: Cat-tail)

© Gilles Ayotte 2022  
 UL/FSAA/Phytologie

Se récolte en 2 temps:

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

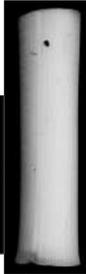
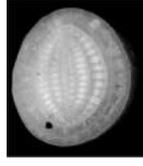
24

## quenouille

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

« **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: gousses d'ail, épices...



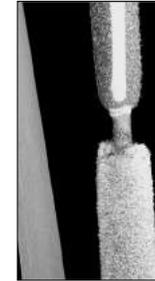
25

## quenouille

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

« **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

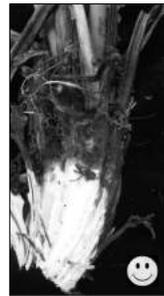


26

## osmonde cannelle (*Osmunda cinnamomea* Linnaeus)

© Gilles Ayotte 2022  
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

27

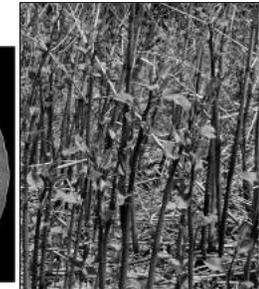
## renouée japonaise; bambou

© Gilles Ayotte 2022  
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



28

renouée japonaise; *bambou*

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



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

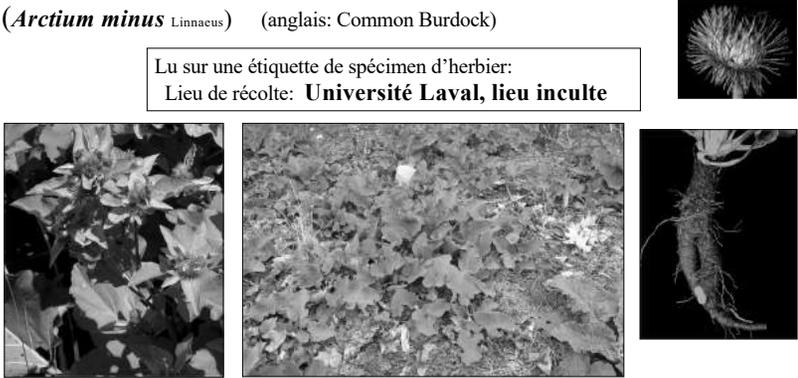
29

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

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

(*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 ? 😊

30

les dessous de la **bardane...**

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



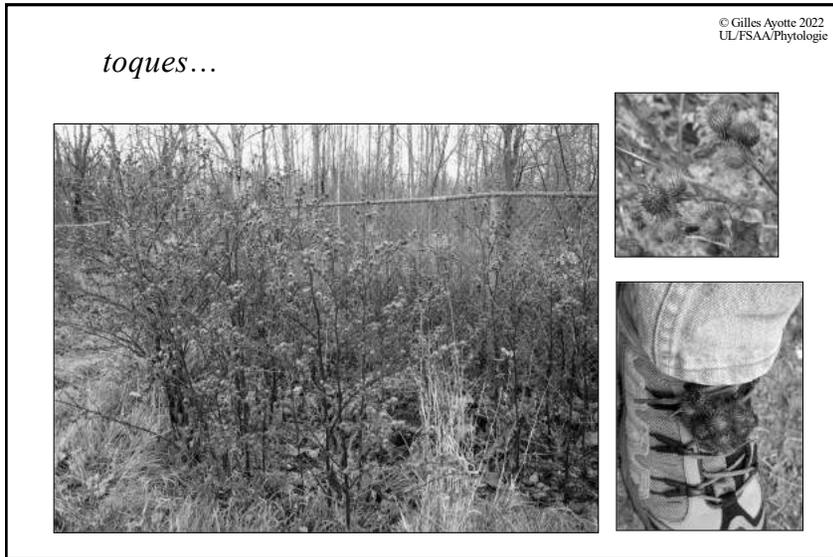
31

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

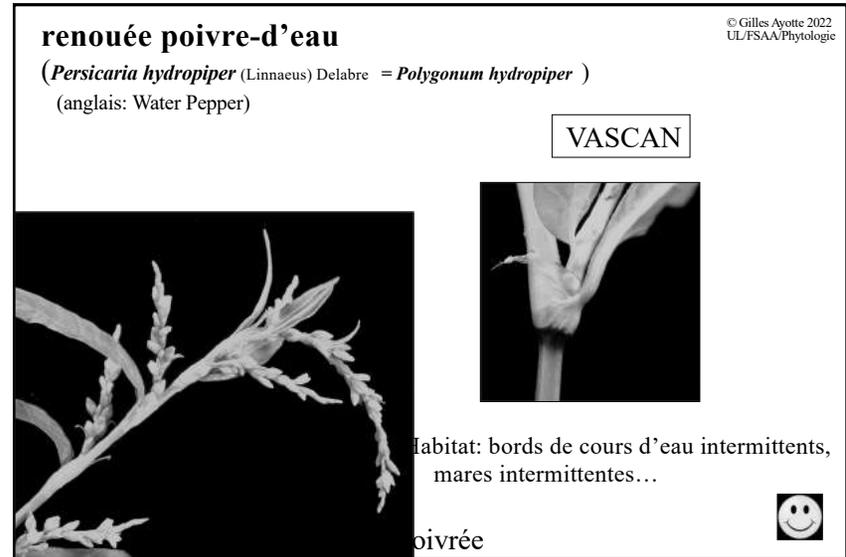
© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



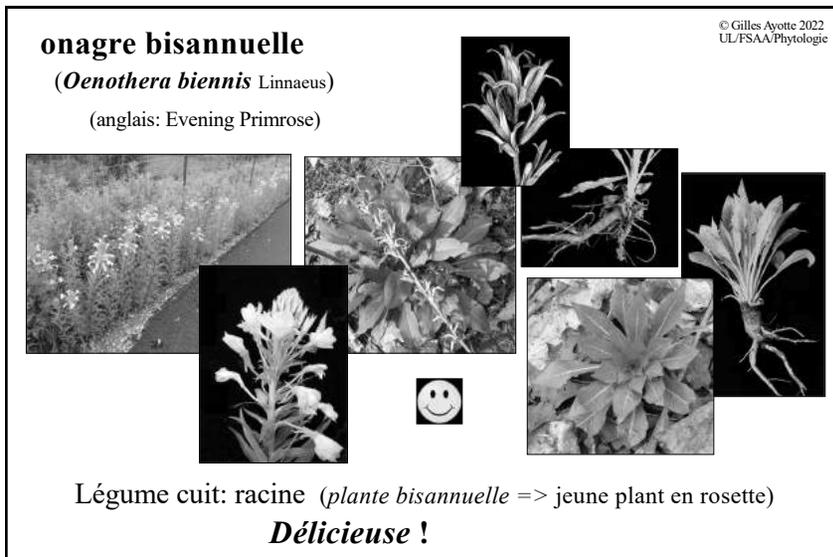
32



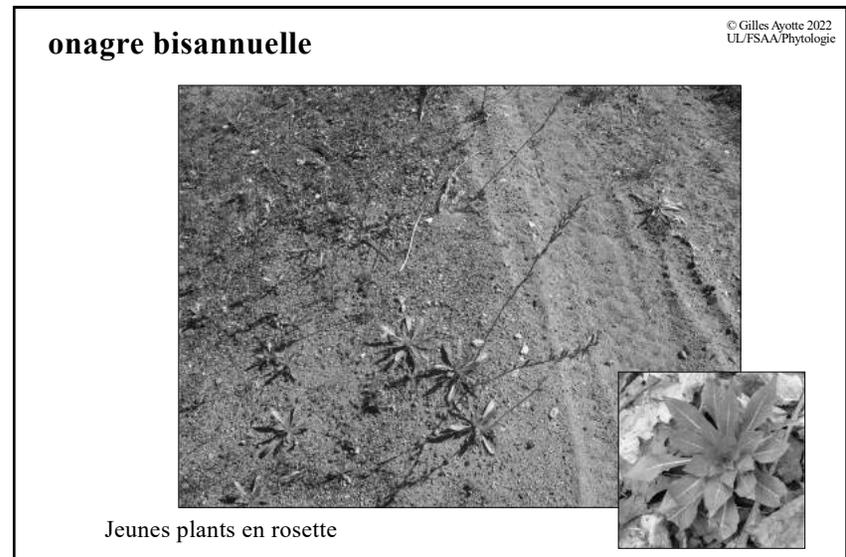
33



34



35



36

**panais; panais cultivé** (*Pastinaca sativa* Linnaeus)  
 (anglais: Wild Parsnip) © Gilles Ayotte 2022  
 UL/FSAA/Phytologie

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

37

**panais** © Gilles Ayotte 2022  
 UL/FSAA/Phytologie

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

38

**carotte sauvage; carotte potagère**  
 (*Daucus carota* Linnaeus) © Gilles Ayotte 2022  
 UL/FSAA/Phytologie  
 (anglais: Wild Carrot)

Légume cuit: racine (*plante bisannuelle* => jeune plant en rosette)  
 \*\* Quelqu'un la connaît ou la reconnaît ?

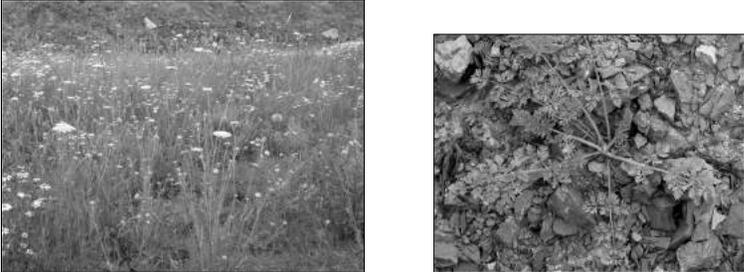
39

**les dessous de la carotte...** © Gilles Ayotte 2022  
 UL/FSAA/Phytologie

40

carotte sauvage

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



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

41

**DANGER: À NE PAS CONFONDRE**

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

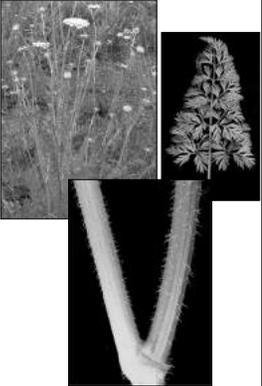
**cicutaire maculée**  
*Carotte à Moreau*  
(*Cicuta maculata* L.)  
**MORTELLE**



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



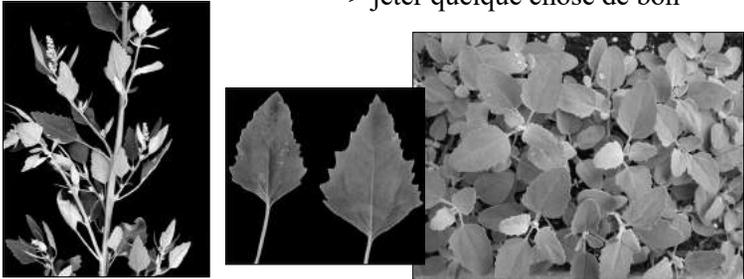
**carotte sauvage**  
(*Daucus carota* L.)  
**COMESTIBLE**



42

**chénopode blanc; chou gras**  
(*Chenopodium album* Linnaeus)  
(anglais: White Goosefoot)

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



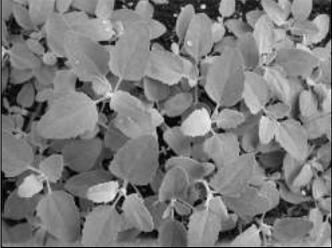
Légume cuit: jeune plant, jeunes feuilles...



© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

43

**chénopode blanc; chou gras**



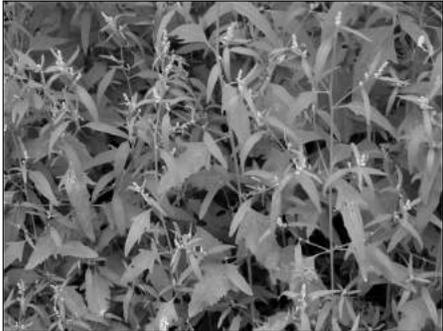
Habitat: plein soleil; jardinages, plate-bandes...

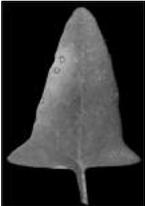
© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

44

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**arroche hastée** (*Atriplex hastata* Linnaeus)  
(anglais: Hastate Atriplex)



Légume cuit: jeune plant (feuilles)



45

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**stellaire moyenne; mouroin des oiseaux**  
(*Stellaria media* (Linnaeus) Cyrillus)  
(anglais: Common Chickweed)






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



46

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**stellaire moyenne**



Habitat: jardinages, plate-bandes...

47

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**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)



48

**barbarée vulgaire** © Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



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

49

**chrysanthème leucanthème; marguerite** © Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie  
(*Chrysanthemum leucanthemum* Linnaeus)  
(anglais: Ox-eye Daisy; Daisy)



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

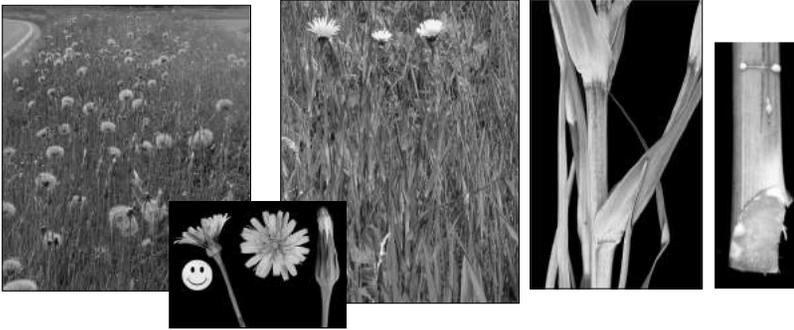
50

les dessous de la marguerite... © Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



51

**salsifis des prés** © Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie  
(*Tragopogon pratensis* Linnaeus) (et *Tragopogon* spp.)  
(anglais: Salsify)



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

52

les dessous de la salsifis...

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



53

**pourpier potager; pourpier gras**

(*Portulaca oleracea* Linnaeus )

(anglais: Purslane)

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



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



54

**pourpier potager**

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



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

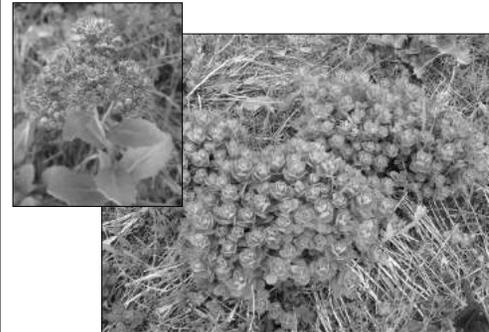
55

**orpin pourpre; vit-toujours**

(*Sedum purpureum* (Linnaeus) Link)

(anglais: Live-forever)

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



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



56

## orpin pourpre

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



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

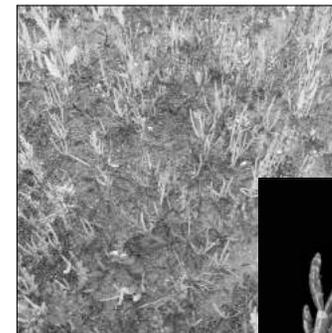
57

## salicorne d'Europe; corail

(*Salicornia europaea* Linnaeus)

(anglais: Glasswort)

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

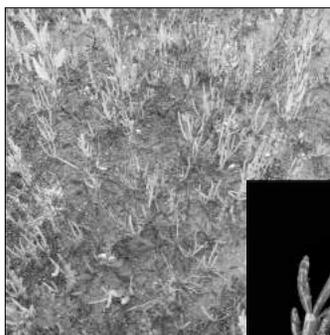


Habitat:  
zones inondées par les marées d'eau salée

58

## salicorne d'Europe

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



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.

59

## pissenlit officinal

(*Taraxacum officinale* F.H. Wiggers )

(anglais: common dandelion)

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



C'est où ?

60

**pissenlit**

**Salade**

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**RICARDO**  
cuisine.com

ACCUEIL RECETTES THÈMES CHRONIQUES VIDÉOS

**SALADE DE PISSENLIT**

PRÉPARATION 30 MIN  
CUISSON 10 MIN  
PORTIONS 4

**INGRÉDIENTS**

**Vinaigrette**

- 60 ml (¼ tasse) de mayonnaïse
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 3 petits cornichons surs marinés, hachés
- 10 ml (2 c. à thé) de jus des cornichons marinés
- Sel et poivre

**Salade**

- 4 très fines tranches de pain de ménage croûté rassis
- 2 tranches de bacon d'environ ½ cm (¼ po) d'épaisseur, coupées en lardons
- 2 échalotes françaises, tranchées
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre blanc
- 4 oeufs
- 1,5 litre (6 tasses) de feuilles de pissenlit

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/5448-salade-de-pissenlit>

61

**pissenlit**

**Vin**

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**Vin de pissenlit | Ricardo**

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/5448-vin-de-pissenlit>

★★★★ Note : 6 - 7 votes - 36 min

Recette de Ricardo de vin de pissenlit... 4 litres (16 tasses) de fleurs de pissenlit, sans la tige et rincées (voir note), 3 citrons, tranchés; 3 oranges, tranchées

**Vin de pissenlit | Recettes du Québec**

[www.recettes.qc.ca](http://www.recettes.qc.ca) » Recettes

20 min

22 févr. 2004 - 1 gallon eau bouillante; 1 gallon fleur de pissenlit; 2 citrons émincés ...

Ayant bu ce vin pendant plus de 17 années, je pourrais vous dire qu'il ...

**vins de pissenlits - Vignes.be**

[www.vignes.be/vinfpiss.htm](http://www.vignes.be/vinfpiss.htm)

13 Recettes de boissons fermentées de fleurs de pissenlit, bière et vins glandes de ci de là et rassemblées pour votre bon plaisir. Bière de pissenlits. Recette ...

**Recette de Vin de pissenlit : la recette facile**

[cuisine.journaldesfemmes.com](http://cuisine.journaldesfemmes.com) » Cuisiner » Cocktail » Cocktail vin

★★★★ Note : 5 - 1 avis - 20 min

Recette vin de pissenlit par angelique. Ingrédients : citron, orange, raisin, pissenlit, sucre.

**Vin de pissenlit : Recette de Vin de pissenlit - Marmiton**

[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org) » Recettes

★★★★ Note : 5 - 4 avis - 1 h 15 min

Préparation de la recette : Ebouillanter les fleurs de pissenlit. Laisser reposer 24 h, puis filtrer. Ajouter les autres ingrédients et laisser macérer 25 jours en ...

**Recette - Vin de pissenlit | Notée 4,1/5 - 750g**

[www.750g.com](http://www.750g.com) » Boissons » Orange » Raisins secs

★★★★ Note : 4 - 30 avis - 30 min

12 juin 2016 - 750g vous propose la recette "Vin de pissenlit" notée 4,1/5 par 35 votants.

62

**pissenlit**

**Salade**

**Vous n'avez qu'à apporter votre bol à salade et votre vinaigrette... Et venez en grand nombre.**





63

**pissenlit**

**Vin**

**Vous pouvez tous les cueillir**

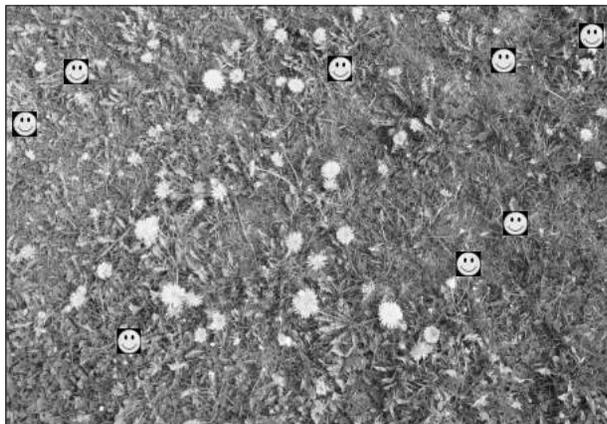




64

## pissenlit

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



**ATTENTION: une autre plante lui ressemble beaucoup  
mais s'en différencie par son halo noir...**

65

## pissenlit

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

### L'incontournable salade de pissenlit

Le pissenlit constitue le mets classique à préparer lorsque les premières pousses vertes apparaissent au printemps. L'intérêt de cette salade, c'est qu'elle vous attrape par les papilles gustatives calciformes, celles qui sont exclusivement réservées aux aliments amers et qui se trouvent disposées en « V » à la base de la langue, tout au fond de la bouche. Celles-là mêmes qui sont en train de s'atrophier à force de ne pas servir parce que, dans notre culture du sucré, on a tout, tout, tout oublié des aliments amers, contrairement à nos ancêtres qui savaient, eux, quel bien ça vous apportait au sortir de l'hiver, même si ça vous faisait parfois rentrer les joues « par en dedans ».

Ce sont les jeunes feuilles qu'on apprête en salade, les plus vieilles étant vraiment trop amères. Celles-là, on se les réserve pour les usages médicinaux. Une bonne façon d'atténuer l'amertume de la salade de pissenlit consiste à introduire un peu de chaleur dans le processus. Allez donc savoir pourquoi!

**La recette est sur le site...**

[http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Recette.aspx?doc=salade\\_pissenlit\\_hm](http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Recette.aspx?doc=salade_pissenlit_hm)

66

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

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

(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.

67

## livêche écossaise; persil de mer

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

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



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

68

## livêche écossaise; *persil de mer*

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

« 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.

69

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

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

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

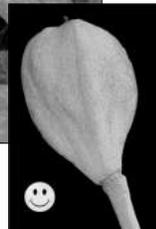


Légume cru: bulbe, jeunes feuilles, ou extrémité des feuilles matures

70

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

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



Fruit cru et extrémité des feuilles matures

71

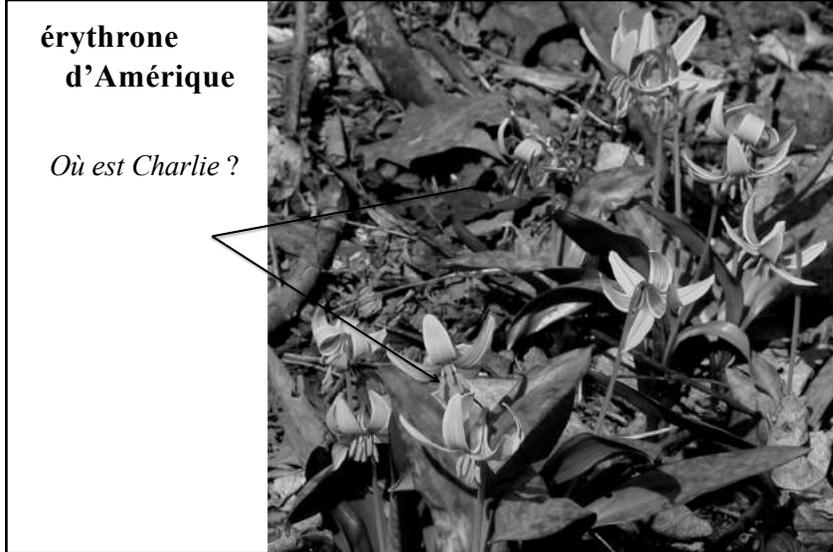
## érythrone d'Amérique

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

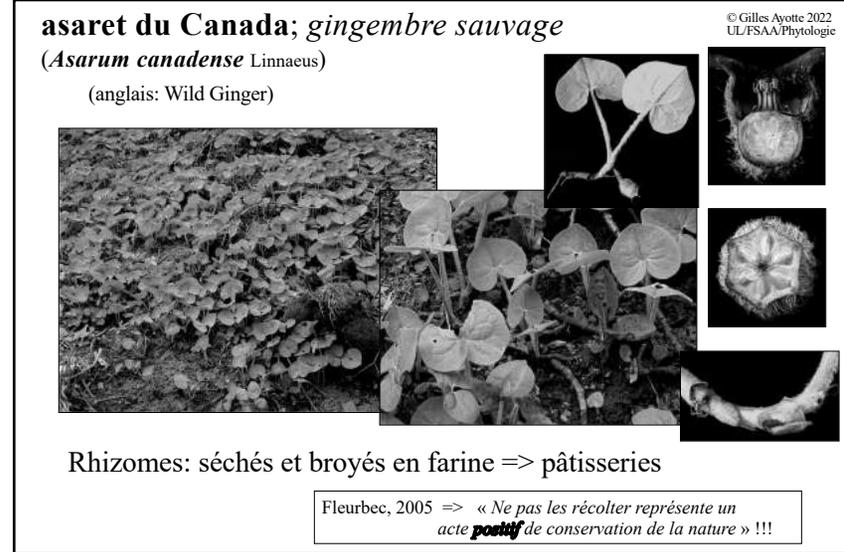
Où est Charlie ?



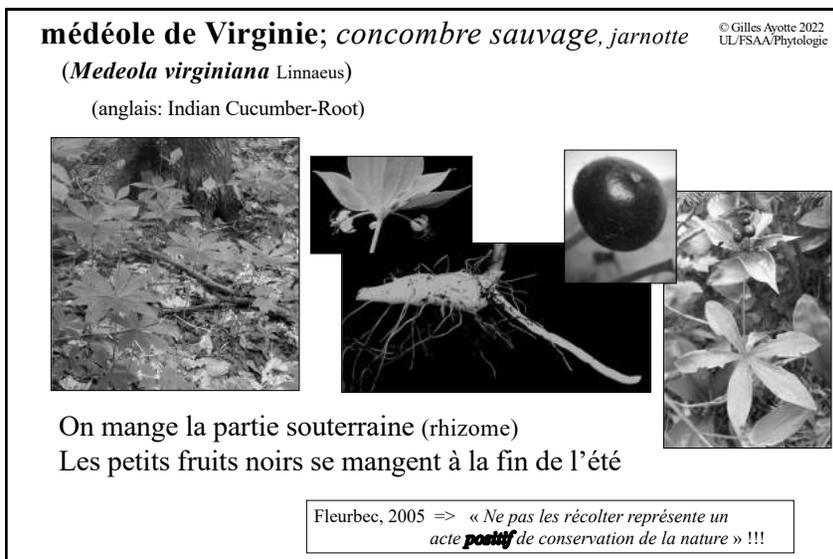
72



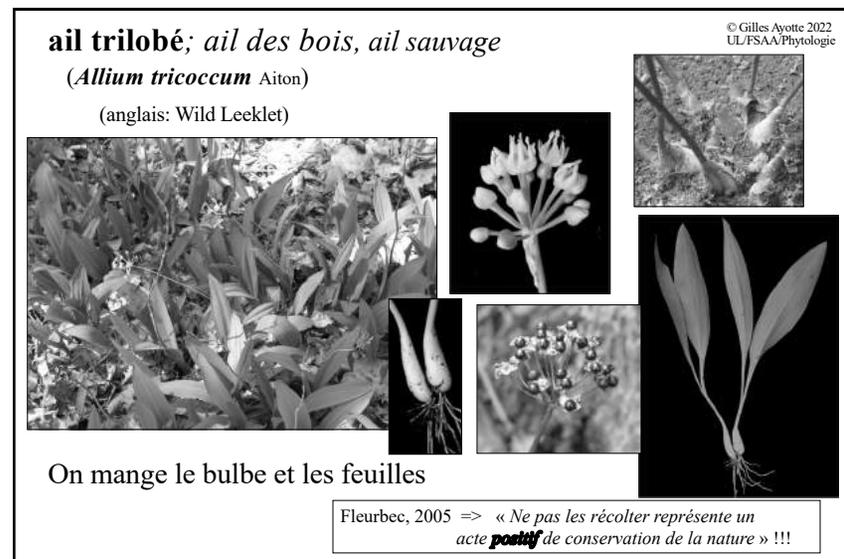
73



74



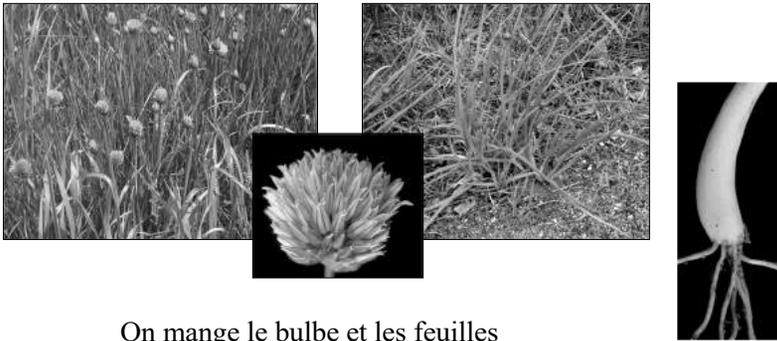
75



76

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**ail civette; ciboulette, oignon sauvage, brûlottes, cives**  
(*Allium schoenoprasum* Linnaeus)  
(anglais: Chives)



On mange le bulbe et les feuilles

77

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**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.

78

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

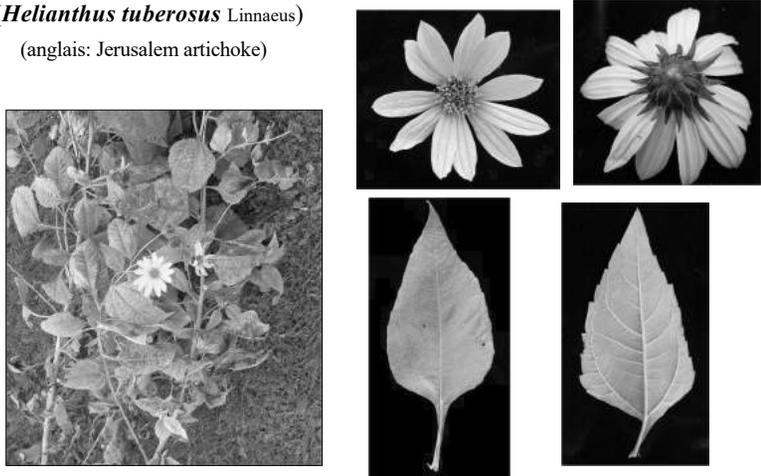
les dessous de l'ail civette ...



79

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

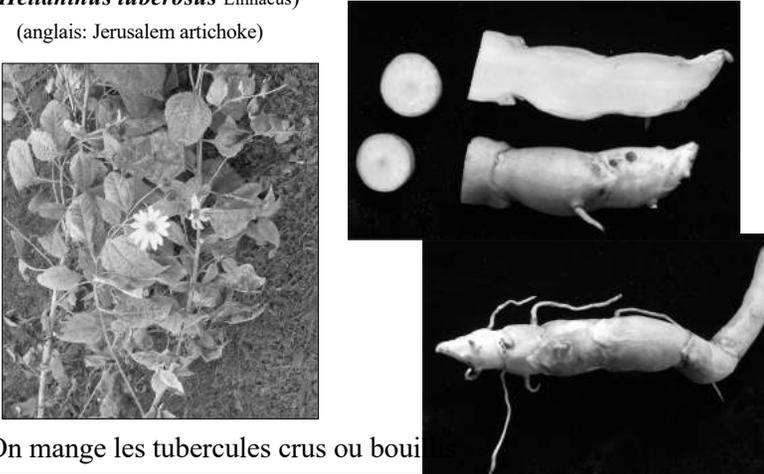
**hélianthe tubéreux; topinambour**  
(*Helianthus tuberosus* Linnaeus)  
(anglais: Jerusalem artichoke)



80

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**hélianthe tubéreux; topinambour**  
(*Helianthus tuberosus* Linnaeus)  
(anglais: Jerusalem artichoke)

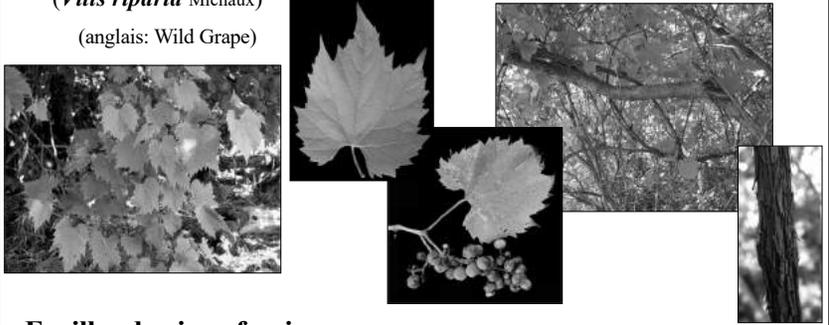


On mange les tubercules crus ou boui

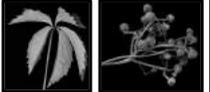
81

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**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 »



82

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**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.

83

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**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

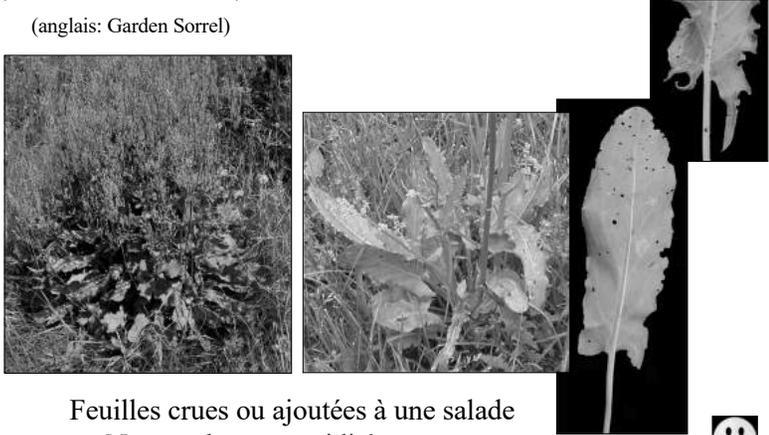
84

**vigne des rivages; vigne sauvage, raisin sauvage** © Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



85

**rumex oseille; grande oseille** © Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie  
*(Rumex acetosa* Linnaeus)  
 (anglais: Garden Sorrel)



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

86

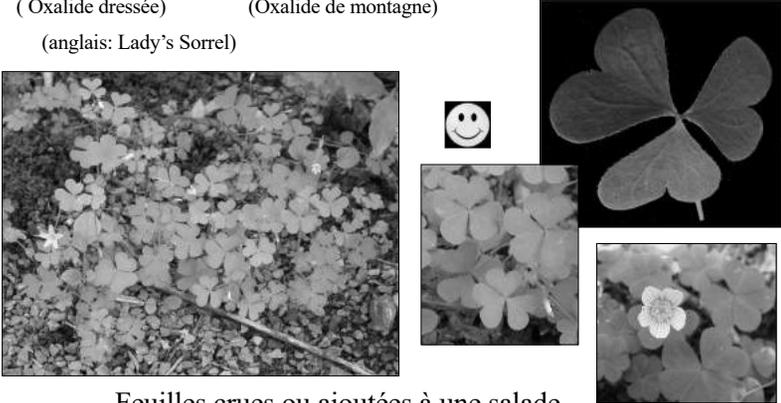
**rumex petite-oseille; oseille, sûrette** © Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie  
*(Rumex acetosella* Linnaeus)  
 (anglais: Field Sorrel)



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

87

**oxalides; sûrette, pain d'oiseau** © Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie  
 (*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 

88

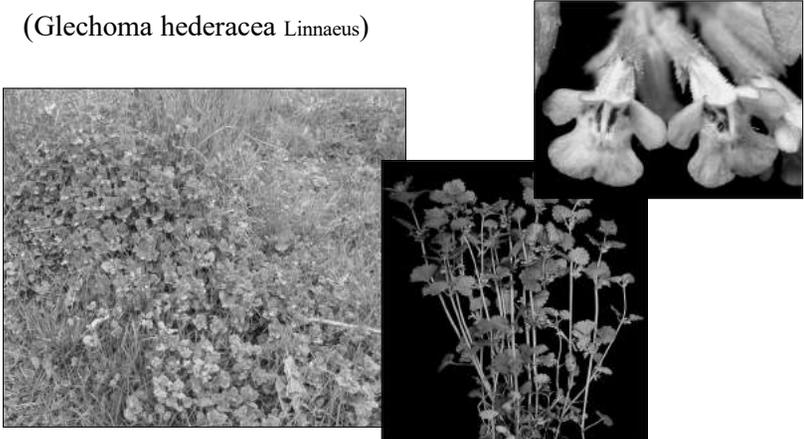
*oxalides; sûrette, pain d'oiseau* © Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



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

89

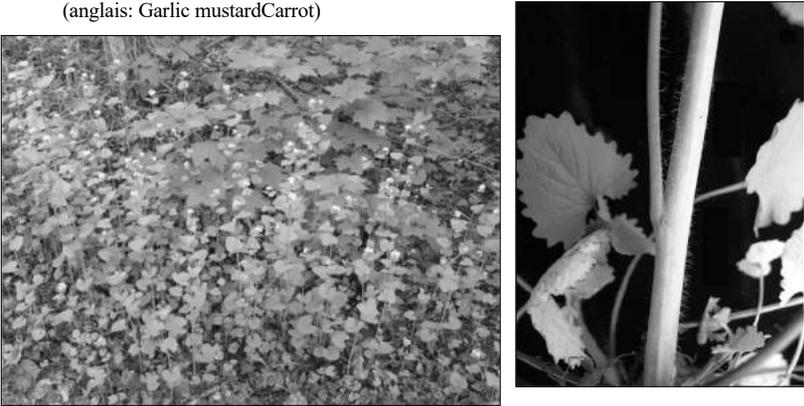
**lierre terrestre**  
(*Glechoma hederacea* Linnaeus) © Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



Infusion de feuilles ou feuilles mâchées rafraîchissent l'haleine !

90

**alliaire officinale**  
(*Alliaria petiolata* (M. Bieberstein) Cavara & Grande)  
(anglais: Garlic mustard/Carrot) © Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



Feuilles servent d'épice pour remplacer l'ail: salades, soupes, sandwichs...

91

**menthe du Canada** + **menthe à épis** + **menthe poivrée**  
(*Mentha canadensis* Linnaeus) (*Mentha spicata* L.) (*M. piperita* L.)  
(anglais: American Mint) « Spearmint » « Peppermint » © Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



**paparmane**

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

92

**paparmane** (« Peppermint ») © Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

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



93

**paparmane** (« Peppermint ») © Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

- - » **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)

94

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

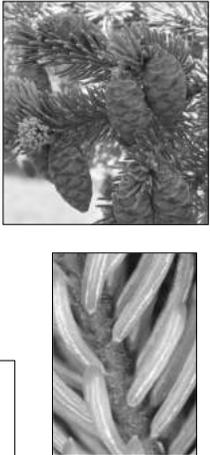
<p>menthe du Canada</p>  <p>bords du fleuve: zone inondée à marée haute</p>	<p>menthe à épis</p>  <p>terrains vagues</p>	<p>menthe poivrée</p>  <p>fossés humides à faible débit</p>
---	--	--

95

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**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-...)**

96

## 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 =>

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSA/Phytologie

97

« 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 préférentiellement dans des bouteilles. . » (suite =>



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

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSA/Phytologie

98

## 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. »



© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSA/Phytologie

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

99

## 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... »



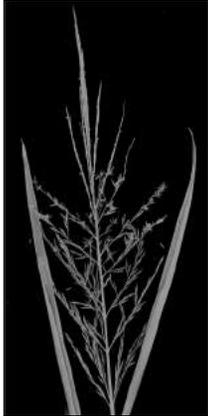
© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSA/Phytologie

100

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

### 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, ... »



101

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

### 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.

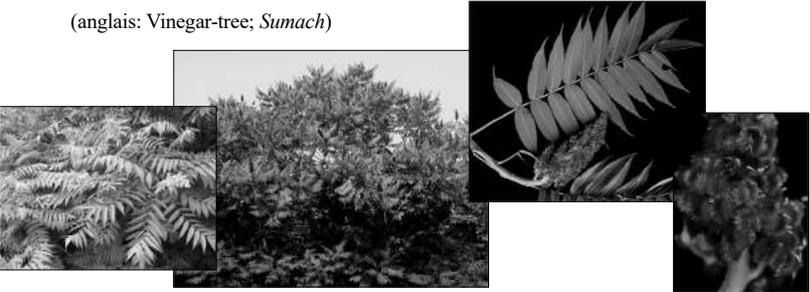


102

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

### 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.



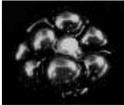
103

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

### Aliments fonctionnels

#### Institut des nutraceutiques et aliments fonctionnels (INAF)

#### Petits fruits et légumes sauvages

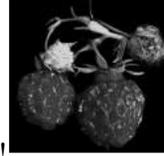



Aliment fonctionnel => randonnée => cueillette => la douce moitié

↑

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

↓

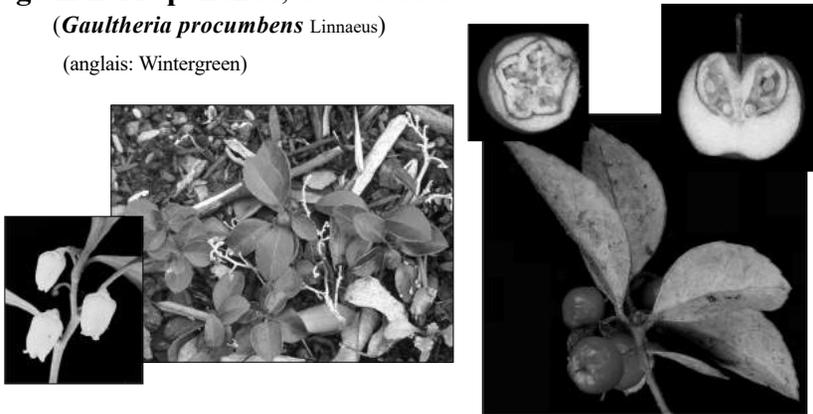


D'où l'intérêt pour les plantes sauvages comestibles !!!

104

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**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)

105

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**gaulthérie hispide; petit thé**  
(*Gaultheria hispidula* Linnaeus)  
(= *Chiogenes hispidula* (L.) T. & G.)  
(anglais: Snowberry)



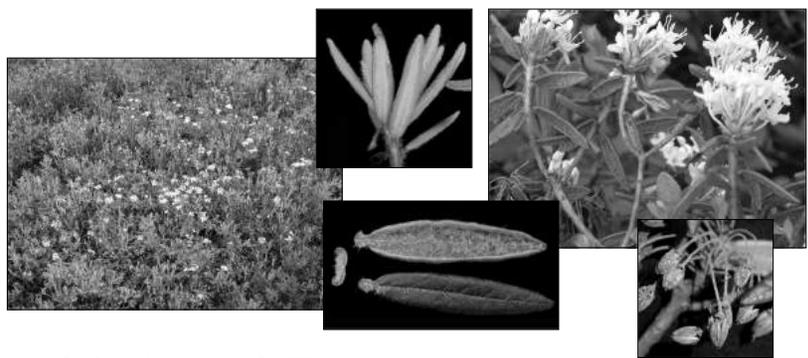
Infusion de feuilles ou feuilles mâchées rafraîchissent l'haleine !  
Fruits blancs à l'automne (ne pas abuser = salicylate de méthyle)

106

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**lédon du Groënland; thé du labrador, thé velouté**  
(*Rhododendron groenlandicum* (Oeder) Kron & Judd)  
(= *Ledum groenlandicum* Retzius)  
(anglais: Labrador Tea)

Vascan

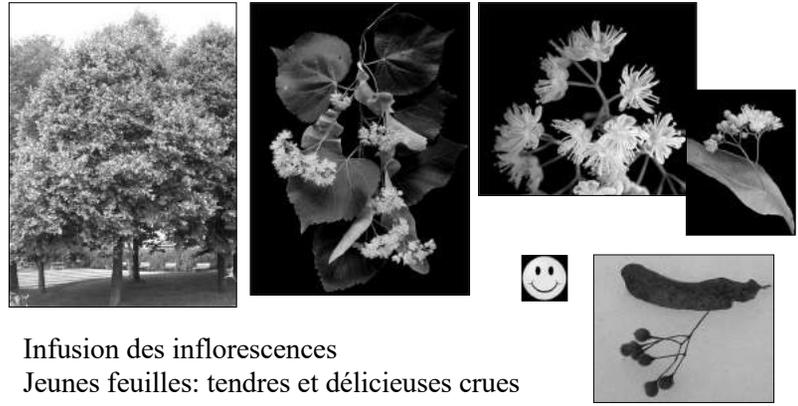


Infusion de jeunes feuilles: face inférieure encore  
blanche ( non rousse )

107

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**tilleul d'Amérique; bois blanc**  
(*Tilia americana* Linnaeus) et *Tilia* spp., les tilleuls  
(anglais: American Linden)

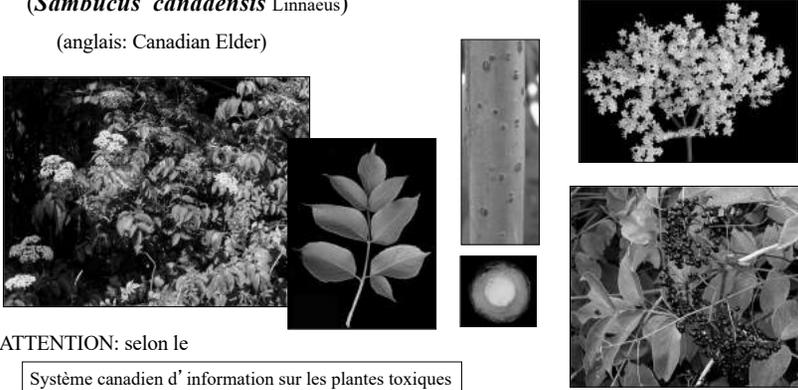


Infusion des inflorescences  
Jeunes feuilles: tendres et délicieuses crues

108

**sureau du Canada; sureau blanc**  
*(Sambucus canadensis* Linnaeus)  
 (anglais: Canadian Elder)

© Gilles Ayotte 2022  
 UL/FSAA/Phytologie



ATTENTION: selon le  
 Système canadien d'information sur les plantes toxiques

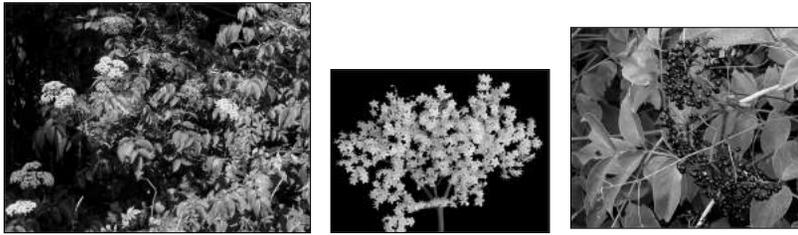
L'ingestion des baies crues peut provoquer la nausée



109

**sureau blanc**

© Gilles Ayotte 2022  
 UL/FSAA/Phytologie

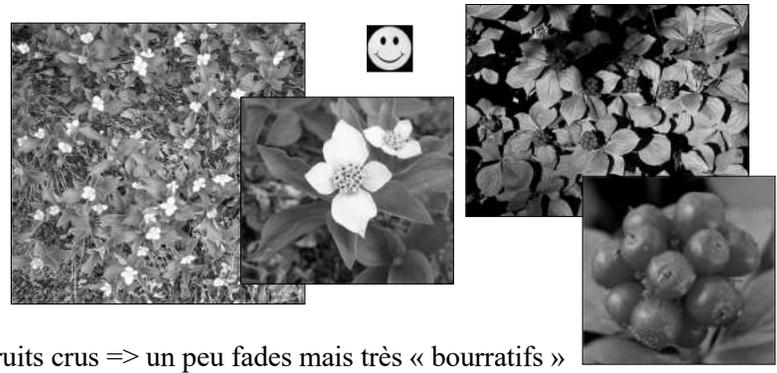


« Ajouter les fleurs au thé, à l'alcool, aux salades de fruits; incorporées à la pâte à crêpes, aux biscuits ou aux gâteaux elles remplacent une partie de la farine; fruits mûrs meilleurs après séchage. » (Fleurbec, 1981. Plantes sauvages comestibles, p. 81)

110

**cornouiller du Canada; quatre-temps, rougets**  
*(Cornus canadensis* Linnaeus)  
 (anglais: Dwarf Cornel; **Bunch-berry**)

© Gilles Ayotte 2022  
 UL/FSAA/Phytologie



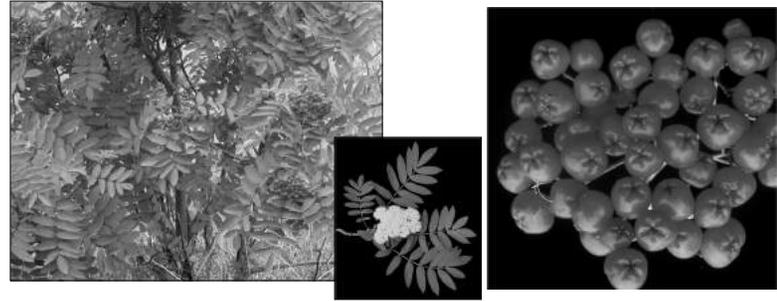
Fruits crus => un peu fades mais très « bourratifs »



111

**sorbier d'Amérique; cormier, maska, maskoubina**  
*(Sorbus americana* Marshall et *S. aucuparia* Linnaeus)  
 (anglais: Mountain Ash)

© Gilles Ayotte 2022  
 UL/FSAA/Phytologie

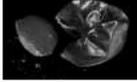


Cueillir les fruits après les premières gelées  
 En gelées ou fabrication de vin (en mélangeant avec d'autres fruits)

112

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



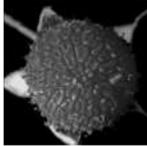
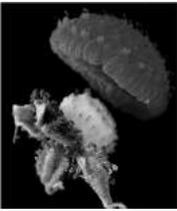



Cueillir les fruits après les premières gelées  
 Apprêter comme des *canneberges*

113

**ronce odorante; framboisier sauvage, *calottes***  
 (*Rubus odoratus* Linnaeus)  
 (anglais: Flowering Raspberry)

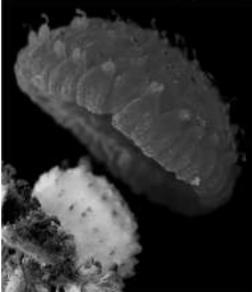


Les fruits de toutes les espèces de ronce  
 se mangent (certains noirs et d'autres rouges)

114

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

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

115

**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)



116

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)

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

117

*mûres*

Vin de mûres, facile : recette sur Cuisine Actuelle  
[www.cuisineactuelle.fr](http://www.cuisineactuelle.fr) | Recettes de cuisine | Apéritif | Cocktails  
 ★★☆☆ Note : 3 - 33 votes - 2 h 25 min  
 Découvrez la recette Vin de mûres sur cuisineactuelle.fr.

Recette - Vin de mûres | 750g  
[www.750g.com](http://www.750g.com) | Apéritifs | Mûres | Apéritifs maison  
 750g ★★☆☆ Note : 4 - 22 avis - 10 min  
 750g vous propose la recette "Vin de mûres" publiée par 750 grammes.

Comment faire du vin de mûres: 17 étapes - wikiHow  
[fr.wikihow.com](http://fr.wikihow.com) | ... | Boissons | Boissons alcoolisées | Vin  
 Comment faire du vin de mûres. La saison des mûres dure généralement de la fin de l'été jusqu'au début de l'automne et il est possible de trouver des mûres ...

Recette de Vin de mûres : la recette facile - Cuisine Journal des Femmes  
[cuisine.journaldesfemmes.com](http://cuisine.journaldesfemmes.com) | Cuisiner | Cocktail | Cocktail vin  
 50 min  
 Après avoir versé un maximum de liquide dans une casserole, mixer les mûres afin de récupérer un sirop bien parfumé. Vous pouvez les presser au pison, ...

apéritif : à la framboise ou à la mûre (3) - Le blog de la tite cuisto!  
[regalino.over-blog.com/article-aperitif-2-vins-de-framboises-ou-mures-...](http://regalino.over-blog.com/article-aperitif-2-vins-de-framboises-ou-mures-...)  
 3 oct. 2010 - Vin de Framboises OU mûres (1) Equeuter 400 g de fruits bien mûres (framboises ou mûres) Dans un pot verser 1 bouteille de Bordeaux blanc ...

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

118

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

Fruits meilleurs confits, en gelées ou liqueurs ...

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

119

rosiers sauvages (*Rosa* spp.)  
 (anglais: Wild Rose)

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

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

120

**maianthème du Canada**  
 (*Maianthemum canadense* Desfontaines)  
 (anglais: Wild Lily-of-the-Valley)

© Gilles Ayotte 2022  
 UL/FSA/Phytologie

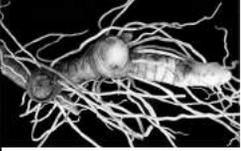



Les fruits rouges se mangent crus  
 (meilleurs avant que leurs graines ne deviennent dures)

121

**smilacine à grappes**  
 (*Smilacina racemosa* (Linnaeus) Desfontaines )  
 (= *Maianthemum racemosum* (Linnaeus) Link)  
 (anglais: False Solomon's-seal)

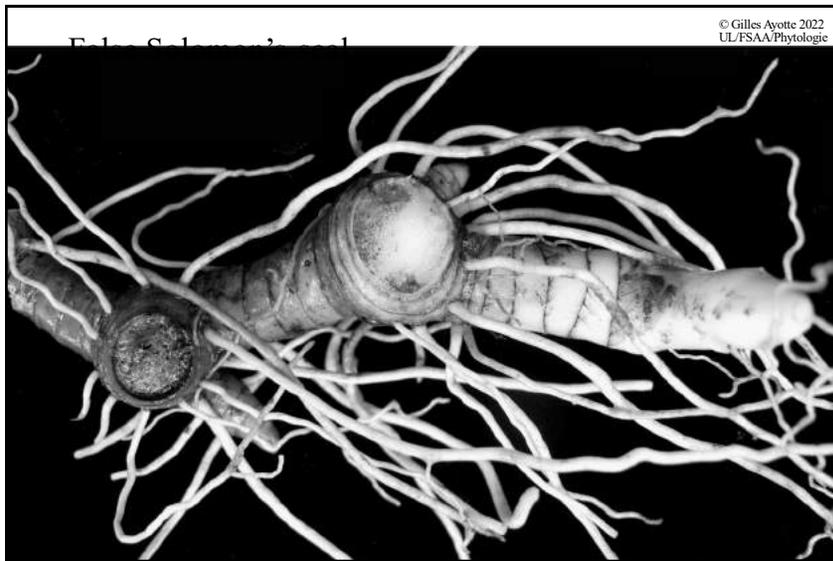
© Gilles Ayotte 2022  
 UL/FSA/Phytologie




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

122



123

**smilacine trifoliée**  
 (*Smilacina trifolia* (Linnaeus) Desfontaines)  
 (= *Maianthemum trifolium* (Linnaeus) Sloboda)  
 (anglais: Three-leaved False Solomon's-seal)

© Gilles Ayotte 2022  
 UL/FSA/Phytologie



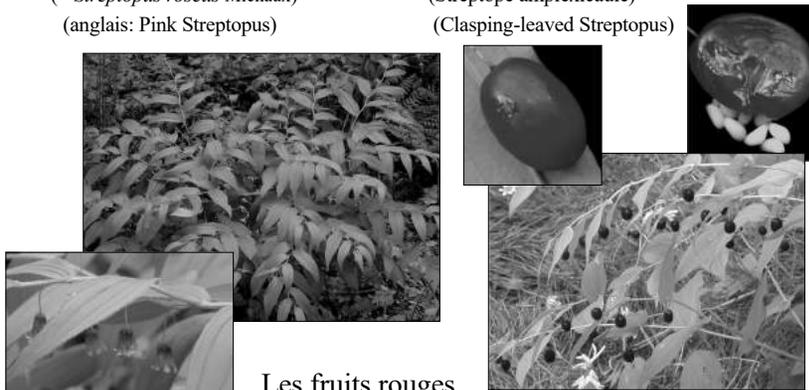


Les fruits rouges se mangent crus  
 (meilleurs avant que leurs graines ne deviennent dures)

124

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSA/Phytologie

**streptope rose; *roggons de coq* pourquoi ???**  
 (*Streptopus lanceolatus* (Aiton) Reveal et *S. amplexifolius* (Linnaeus) DeCandolle)  
 (= *Streptopus roseus* Michaux) (Streptope amplexicaule)  
 (anglais: Pink Streptopus) (Clasping-leaved Streptopus)

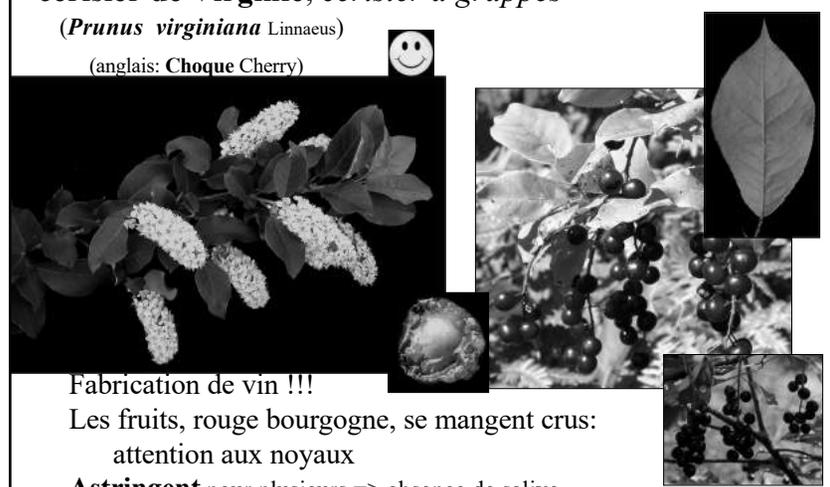


Les fruits rouges  
se mangent crus => **un délice !!!**

125

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSA/Phytologie

**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

126

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSA/Phytologie

**Cerises**

Le vin de cerise | Le Pinot Blanc  
[lepinotblanc.com/le-vin-de-cerise/](http://lepinotblanc.com/le-vin-de-cerise/) \*  
 Ingrédients pour une tournée de 23 litres ou 5 gallons 20 livres de cerise bien mûre, lavée et écrasée; 10 à 13 livres de sucre (densité 1090); 5.

vins de cerises du nord - Vignes.be  
[www.vignes.be/ceris3x.htm](http://www.vignes.be/ceris3x.htm) \*  
 VIN 1, VIN 2, VIN 3, VIN 1+2+3. Dans la tourie n°1, laisser macérer 5 kg de cerises du nord avec 3 kg de sucre dilué dans 3 litres d'eau pendant un mois.

Vin de cerise à grappe - Boîte a recettes  
[www.boiterecettes.com/RECETTES/boite/alcool/alcool0035.htm](http://www.boiterecettes.com/RECETTES/boite/alcool/alcool0035.htm) \*  
 Vin de cerise à grappe. Provenance: Mûre, Rivière-du-Loup. Commentaires: Si on mélange sur le sucre, on obtient beaucoup de vinaigre! Plus ce vin vieillit, ...

Recette Vin de cerises - Cuisine AZ  
[www.cuisinez.com/Fruits/Cerise](http://www.cuisinez.com/Fruits/Cerise) \*  
 \*\*\*\*\* Note : 4 - 1 avis - 10 min  
 Vin de cerises - Ingrédients de la recette : 10 kg de cerises, 60 cl d'eau-de-vie de fruits, 1 L d'eau stérile.

Vin de cerise - Epicurien.be  
[www.epicurien.be/blog/recettes/boissons-cocktails/vins-de...vins-de-cerises.asp](http://www.epicurien.be/blog/recettes/boissons-cocktails/vins-de...vins-de-cerises.asp) \*  
 \*\*\*\*\* Note : 4,5 - 37 avis - 20 min  
 C'est moi qui l'ai fait > pouvez-vous dire à vos invités en leur servant ce délicieux vin de fruits. Pour faire ce vin de cerise, il faut des cerises bien fermes.

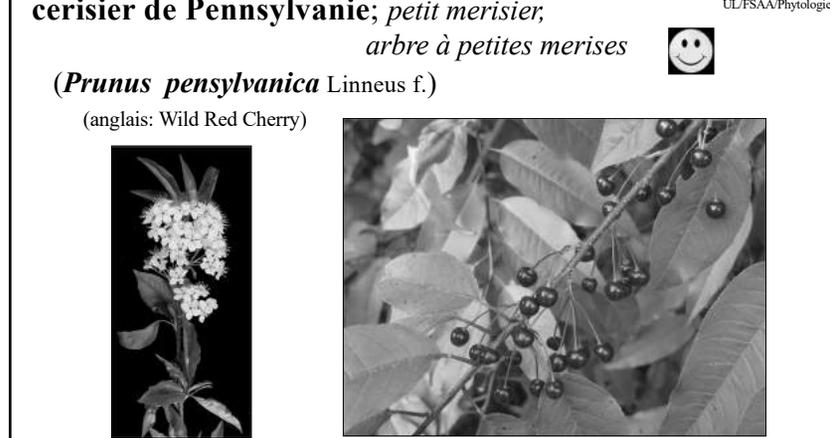
Vin de cerise : Recette de Vin de cerise - Marmiton  
[www.marmiton.org/Recettes](http://www.marmiton.org/Recettes) \*  
 \*\*\*\*\* Note : 5 - 17 avis - 1 h 10 min  
 Temps de préparation : 70 minutes. Temps de cuisson : 0 minutes. Ingrédients (pour 1 litre) : 1 litre de bon vin rosé ou rouge - 75 feuilles de cerisier



127

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSA/Phytologie

**cerisier de Pennsylvanie; *petit merisier*,  
*arbre à petites merises***  
 (*Prunus pensylvanica* Linnaeus f.)  
 (anglais: Wild Red Cherry)



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

128

*merises*

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**Merise (arôme du vin) - Dico du vin**  
[www.dico-du-vin.com/merise-arome-du-vin/](http://www.dico-du-vin.com/merise-arome-du-vin/) ▾  
 Merise (arôme de petits fruits rouges) : ce fruit du merisier charnu, rouge foncé ou noir, plus petit qu'une cerise, a une chair ferme et très savoureuse m.

**Vin de merisier - Histoires d'abeilles**  
[apinuche.over-blog.com/article-vin-de-merisier-49882202.html](http://apinuche.over-blog.com/article-vin-de-merisier-49882202.html) ▾  
 5 mai 2010 - Même si la merise est un fruit qui ne présente pas les qualités d'une burlat ou ... macération dans un vin sucré et renforcé à l'alcool, un apéritif ...

**Recette vin de Merisier | Détours de France.**  
[www.des-tours-de-france.com/2013/06/recette-vin-de-merisier.html](http://www.des-tours-de-france.com/2013/06/recette-vin-de-merisier.html) ▾  
 9 juin 2013 - Recette du vin de merises : 15 mm de préparation macération 2 à 3 semaines conservation 2 ans. Pour 3 bouteilles de 0,75 l: 100 feuilles de ...

**Recettes de merises - Idées de recettes à base de merises - Chef Simon**  
[chefsimon.lemonde.fr](http://chefsimon.lemonde.fr) ▾ Recettes ▾  
 Cuisine maison, d'autrefois, comme grand-mère - Un apéritif maison, économique. Rien de meilleur que des apéritifs aux fruits de saison faits maison. Ce vin de ...

**Recette Vin de merises de Tatan Marie-Thérèse - notée 2.7 sur 5 par ...**  
[www.tribougourmande.com/recette\\_108080\\_vin-de-merises-de-tatan-marie-therese](http://www.tribougourmande.com/recette_108080_vin-de-merises-de-tatan-marie-therese) ▾  
 4 déc. 2011 - Vin de merises de Tatan Marie-Thérèse, recette Vin de merises de Tatan Marie-Thérèse à tester et à imprimer dans votre livre de recettes de ...



129

**amélanchiers; petites poires** 😊

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

(*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 reconnait ?

130

**amélanchiers; petites poires**

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**Recettes d'Amélanche**  
<https://recettes.delemelanche.com> ▾  
 Les meilleures recettes d'amélanche avec photos pour trouver une recette... Recette de Amélanche... Amélanche au vin rosé (saskatoon) en rose séché) ...

**PPST faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation département ...**  
<https://www.agrinseaus.net/petitsfruits/documents/amelanchier.pdf> ▾  
 L'amélanche a-t-elle un potentiel commercial en tant que production fruitière au Québec? Conseiller : M. ... condition plus, éventuellement un vin (MRCQ, 2022).

**Amélanche & Bleuastier | Pépinière ancestrale**  
[www.pepiniereancestrale.com/nos-arbres/amelanchier-bleuastier](http://www.pepiniereancestrale.com/nos-arbres/amelanchier-bleuastier) ▾  
 Amélanche & Bleuastier ... Bleuastier 4 pieds 5 pieds; Amélanche 4 pieds 7 pieds ... Bon à manger frais, en confitures, sartes, congélation, vins, conserves.

**2012-09-06 - Fabrication de vins de petits fruits, Jean-Claude ST ...**  
[www2.ogep.ste-foy.qc.ca/food/index.php?id=10929](http://www2.ogep.ste-foy.qc.ca/food/index.php?id=10929) ▾  
 6 sept. 2012 ... amélanche, argousier, cassis, galeffer, cerises... pour ne nommer que celles-là. D'ailleurs, la fabrication du pain et celle du vin sont bien ...

**vin d'amélanche : 3075 recettes trouvées. (Page 1/308)**  
[www.chercher-une-recette.fr/recettes-de-cuisine-vin-d-amelanchier.php](http://www.chercher-une-recette.fr/recettes-de-cuisine-vin-d-amelanchier.php) ▾  
 vin d'amélanche: recettes 1 à 10 sur 3075 résultats trouvés sur internet, par le moteur de recherche des gourmands, Charlier-Line-Racette.fr

**L'amélanche, vous connaissez? - Le fruit de ma passion - Chroniques**  
[lefruitdepassion.com/~l\\_amelanche\\_vous\\_connaissiez\\_et\\_recette\\_de\\_sauce\\_au\\_p...](http://lefruitdepassion.com/~l_amelanche_vous_connaissiez_et_recette_de_sauce_au_p...) ▾  
 10 juin 2013 ... myrtille commune, myrtilier, piquet, rison de bruyère, rison des bois, tart-vin ... L'amélanche ou baie d'amélanche: j'en avais déjà vu très ...

**Moutarde à l'amélanche - Gourmet Sauvage**  
<https://gourmetsauvage.ca/prod/moutarde-a-amelanchier/> ▾  
 Ingrédients : moutarde jaune, eau, vin blanc, vinaigre de cidre, baies d'amélanche. Les baies d'amélanche contribuent à cette moutarde très forte un léger goût ...



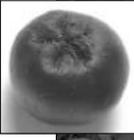
131

**aronia noir; gueules noires**

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

(*Aronia melanocarpa* (Michaux) Elliot)  
 (anglais: Black Choqueberry)





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

132

**aronia noir; gueules noires**  
 (*Aronia melanocarpa* (Michaux) Elliot)  
 (anglais: Black **Chokeberry**)

© Gilles Ayotte 2022  
 UL/FSAA/Phytologie




133

**aralie à tige nue; chasse pareille, salsepareille**  
 (*Aralia nudicaulis* Linnaeus)  
 (anglais: Wild Sarsaparilla)

© Gilles Ayotte 2022  
 UL/FSAA/Phytologie




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

134

**salsepareille**

© Gilles Ayotte 2022  
 UL/FSAA/Phytologie

Liqueur de salsepareille - Cornello Cuisine - Recettes de Provence, d ...  
[www.cornellocuisine.fr/2011/01/liqueur-de-salsepareille.html](http://www.cornellocuisine.fr/2011/01/liqueur-de-salsepareille.html) ▾  
 26 janv. 2011 - La salsepareille est un sous-arbrisseau ou liane vivace. Elle mesure de 1 à 2m de hauteur et possède une tige volubile, ligneuse, sarmenteuse ...

recette vin salsepareille - Annuaire  
[www.wapub.com/Recherche/Sites/recette-vin-salsepareille.php](http://www.wapub.com/Recherche/Sites/recette-vin-salsepareille.php) ▾  
[http://www.croquonslavie.fr/Vin/Bordeaux/\(Astrologie & Arts Divinatoires\)](http://www.croquonslavie.fr/Vin/Bordeaux/(Astrologie%20&%20Arts%20Divinatoires)) Nous vous présentons le site du chateau Beauséjour HDL, grand cru classé de Saint ...



135

**aralie à tige nue; salsepareille**  
 (*Aralia nudicaulis* Linnaeus)

© Gilles Ayotte 2022  
 UL/FSAA/Phytologie




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 : chassépareille. Les baies peuvent aussi servir à faire du vin ou de la gelée de fruits.

<http://www.fleursduquebec.com/chronique/57-la-plant-a-schtroumpfs-et-la-root-beer.html>

136

**aralie à grappe; salsepareille**  
 (Aralia racemosa Linnaeus)  
 (anglais: American spikenard)

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

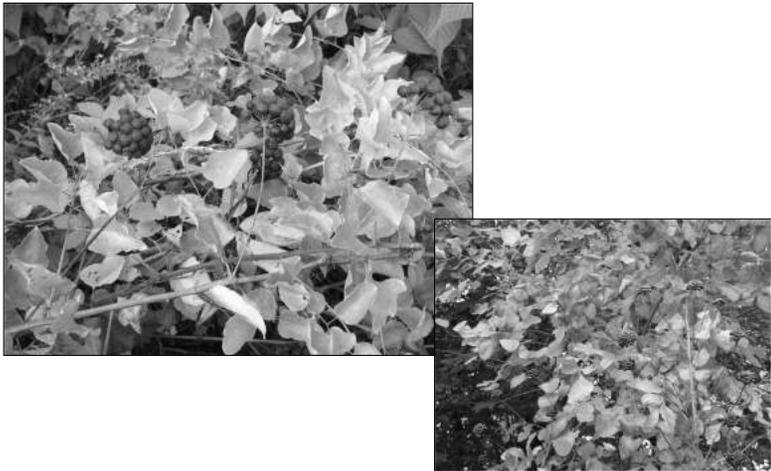


Les fruits bleu foncé se mangent crus => **très goûteux !!!**

137

La « salsepareille » des Schtroomphs est un **Smilax**

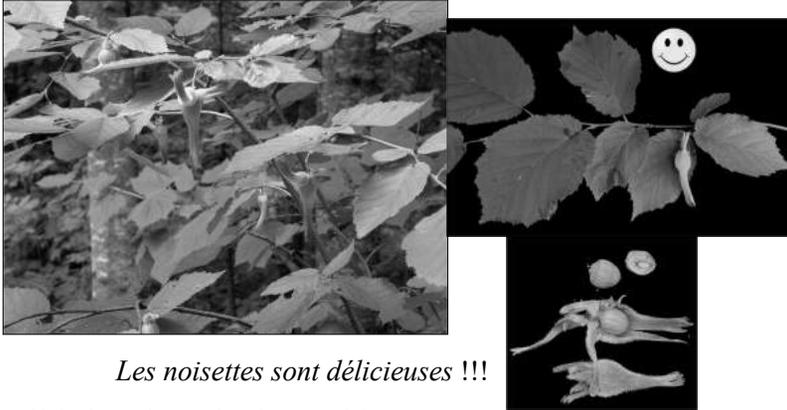
© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



138

**noisetier à long bec** (Corylus cornuta Marshall)  
 (anglais: Beaked Hazelnut)

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie



Les noisettes sont délicieuses !!!

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

139

**noyer cendré; arbre à noix longues**  
 (Juglans cinerea Linnaeus)  
 (anglais: Butternut)

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

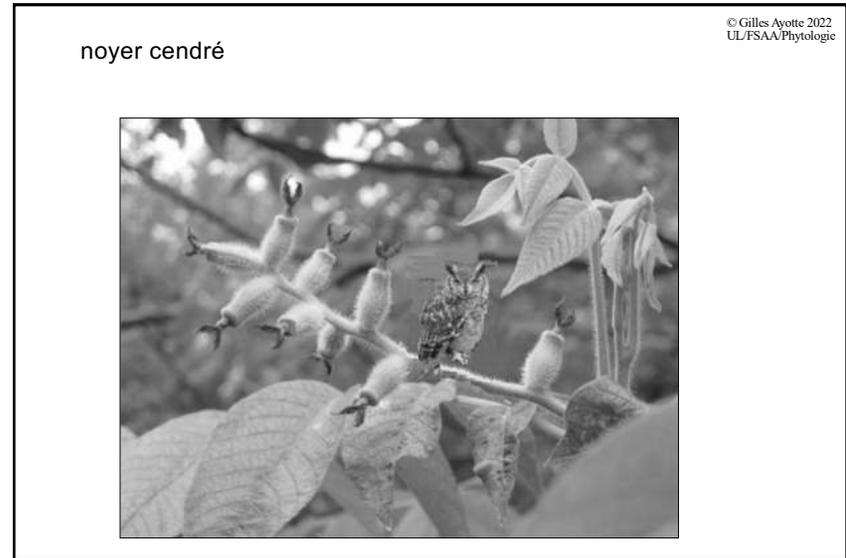


Les noix sont délicieuses !!!

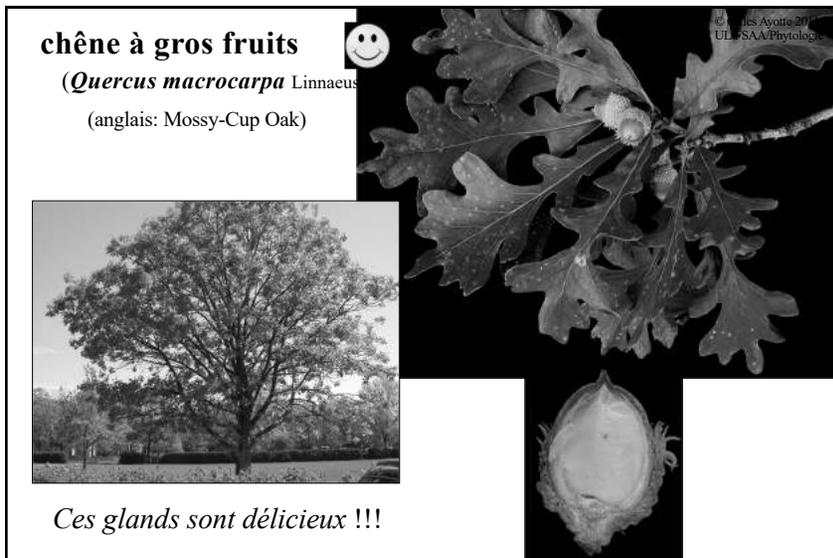
140



141



142



143



144

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**hêtre à grandes feuilles**

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

145

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**hêtre à grandes feuilles**

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

146

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**fraisier de Virginie; fraisier des champs**  
(*Fragaria virginiana* Duchesne)  
(anglais: Virginia Strawberry)

*Délicieuses ces petites fraises !!!*

147

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSAA/Phytologie

**airelle canneberge; atocas**  
(*Vaccinium oxycoccos* Linné)  
(anglais: Small Cranberry)

Fruits naturels meilleurs après les premières gelées !

148

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSA/Phytologie

**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...

149

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSA/Phytologie

**genévriers**  
(*Juniperus horizontalis* Moench, *J. communis* Linnaeus, *J. virginiana* Linnaeus)  
(anglais: Juniper, Red Cedar) 😊

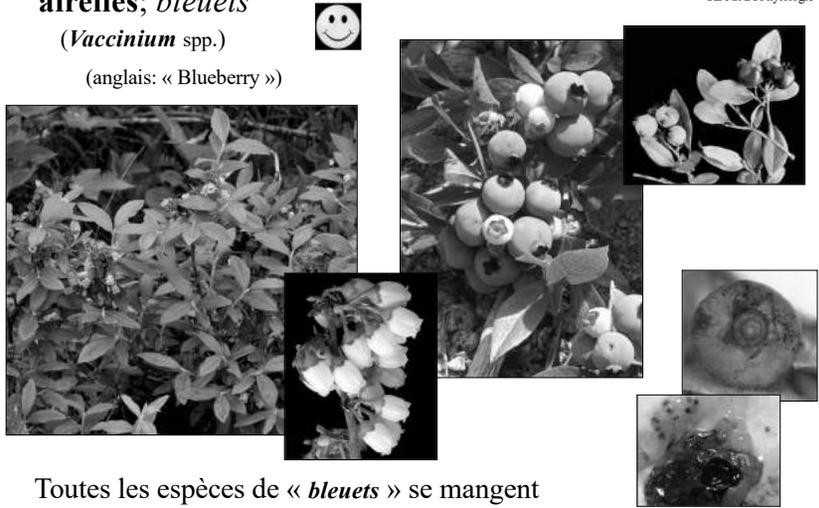


Cônes charnus, bleus, ressemblant à une baie, servent dans certaines recettes (*baies de genièvre*) ou à aromatiser le gin

150

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSA/Phytologie

**airelles; bleuets**  
(*Vaccinium* spp.) 😊  
(anglais: « Blueberry »)



Toutes les espèces de « bleuets » se mangent

151

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSA/Phytologie

**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*

152

**gaylussaccia à fruits bacciformes**  
 (*Gaylussacia baccata* (Wangenheim) K. Koch)  
 (anglais: « Huckleberry »)

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSA/Phytologie

Les fruits se mangent comme des « bleuets »

153

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSA/Phytologie

**C'est quoi un printemps hâtif ?**

154

**C'est quoi un printemps hâtif ?**

© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSA/Phytologie

**Des fleurs aussi pressées de sortir**

Signe qu'il fait anormalement chaud depuis anormalement longtemps, les premières fleurs sont déjà sorties de terre. Un tussilage a été cueilli sur le campus de l'Université Laval dès lundi, pulvérisant le précédent record de floraison hâtive par plus d'une semaine.

Les tussilages, ou « pas-d'âne », sont des plantes assez semblables à des pissenlits dont les fleurs jaune vif sortent avant même que leurs feuilles aient eu le temps de pousser. Ce sont toujours les premières à se montrer le bout des pétales au printemps, « mais au milieu de mars, je n'ai jamais

vu ça », explique Gilles Ayotte, du département de phytologie, qui a recueilli le spécimen avec la technicienne Mélodie Paquet.

La fleur a été cueillie le 19 mars à côté du pavillon Comtois, alors qu'aucune n'avait jamais été vue à Québec avant le 27. M. Ayotte terminait hier son séchage pour la conserver dans la collection de l'Université Laval, l'Herbier Louis-Marie.

« C'est l'année pour établir des records de récoltes. Il devrait y en avoir ailleurs aussi, sur des talus orientés vers le sud », dit M. Ayotte.

*Jean-François Cliche*

Récolté le 19 mars 2012

155

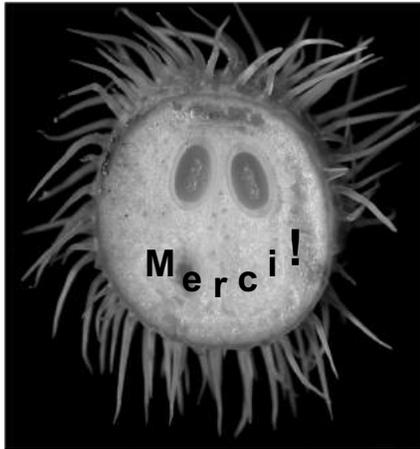
© Gilles Ayotte 2022  
UL/FSA/Phytologie

**15 mars 2017 => printemps tardif ...**

rue Liénard

rue Myrand

156



*Un gros merci  
à vous !*

*et vive les aliments fonctionnels !*