

# *Plantes sauvages comestibles*

Présentation **Gilles Ayotte**

**25 avril 2023**

**Faculté des sciences de l'agriculture  
et de l'alimentation, Pavillon Paul-Comtois  
Local 3408**

**Toutes les photos, si non autrement citées, sont de Gilles Ayotte sous  
licence CC-BY-SA 4.0. Kalos, Bibliothèque de l'Université Laval.**



## En vente à mon bureau



20\$ (taxes incluses)



22\$ (taxes incluses)

# Pour accéder aux « Dîners botaniques »

[www.fsaa.ulaval.ca](http://www.fsaa.ulaval.ca)

The screenshot shows the website header for the Faculty of Agriculture and Food Sciences at Université Laval. The navigation menu includes: FUTURS ÉTUDIANTS, ÉTUDIANTS ACTUELS, ÉTUDES, RECHERCHE, INTERNATIONAL, SERVICES, and FACULTÉ. An orange arrow points to the 'FACULTÉ' menu item. Below the menu, there are two buttons: 'Futurs étudiants' (green) and 'Espace étudiant' (black). A large banner features a woman in a green jacket on a tablet, with a circular callout that says 'Accroître ses compétences tout en travaillant.' To the left, a text box states: 'Former des professionnels qui assurent l'avancement des connaissances dans les secteurs de l'agroalimentaire et de la consommation. Découvrez nos programmes de formation continue et de perfectionnement'.



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

Trouver une personne Nous joindre Accès rapides ▼



FUTURS ÉTUDIANTS

ÉTUDIANTS ACTUELS

ÉTUDES

RECHERCHE

INTERNATIONAL

SERVICES

**FACULTÉ**

## Qui sommes nous?

Direction  
Mission & Vision  
Historique  
Plus de 100 ans

## Philanthropie

Faire un don  
Projets en cours

## Départements et école

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

## Politiques facultaires

## Infrastructures

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

## Actualités et événements

Actualités  
Événements  
**Conférences**

## Diplômés

Retrouvailles  
Conventum  
Rencontre annuelle à Montréal  
Faire un don à la FSAA



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

trouver une personne nous joindre accès rapides

FUTURS ÉTUDIANTS ÉTUDIANTS ACTUELS ÉTUDES RECHERCHE INTERNATIONAL SERVICES **FACULTÉ**

## Dîners botaniques

Faculté / Actualités et événements / Conférences /

Actualités et événements

Actualités

Événements

Conférences

**Dîners botaniques**

Journées thématiques

Les « Dîners botaniques » ont lieu sur l'heure du midi et durent environ 55 minutes (12h20-13h15).

- gratuits
- ouverts à tous

Pavillon Paul-Comtois, local 3408

### Liste des présentations

**Session Hiver 2018**

Date	Présentation	Conférenciers
Jeudi 8 février	La « Flore canadienne », œuvre monumentale de l'abbé Léon Provancher	Gilles Ayotte
Jeudi 15 février	Des plantes médicinales du carré de l'apothicairresse de l'Hôtel-Dieu de Québec	Alain Asselin
Jeudi 22 février	Quelques plantes de la « Flore canadienne », de l'abbé Léon Provancher	Gilles Ayotte
Jeudi 1er mars	IRIS phytoprotection, un outil pour la reconnaissance visuelle des ennemis des cultures ( <a href="#">Visiter leur site Web</a> )	Romain Néron et Amélie Picard
Jeudi 15 mars	<a href="#">Comment vivent les abeilles?</a>	Mélissa Girard
Jeudi 22 mars	La Grande plée Bleue et ses plantes vues à travers l'œil d'un photographe ( <a href="#">Site Web</a> )	Jean-Paul Doyon
Jeudi 29 mars	Le parc national des Everglades, ses écosystèmes et ses lichens	Jean Gagnon
Jeudi 5 avril	Plantes introduites au Québec : qu'en est-il aujourd'hui de cette histoire qui date de 50 ans ?	Gilles Ayotte
Jeudi 12 avril	Plantes sauvages comestibles 2	Gilles Ayotte

**Pour ceux qui n'ont pas de mémoire... Via Google ou Yahoo...**

Diners botaniques



Web

Images

Video

More ▾

Anytime ▾

**botanique translation English | French dictionary | Reverso**

[dictionary.reverso.net/french-english/botanique](https://dictionary.reverso.net/french-english/botanique) ▾

Assez de botanique pour ce soir. Come on, Asta. You've had enough botany for one night. Il a traduit un ancien ouvrage de botanique. And he translated an ancient work on botany. Ce complexe hôtelier est entouré par un vaste parc avec un sentier botanique. The hotel complex is surrounded by a spacious park with a botanic pathway.

**Restaurants Near Conservatoire et Jardin botaniques de la ...**

[www.tripadvisor.com](https://www.tripadvisor.com) › ... › Chambesy › Chambesy Restaurants

Restaurants near Conservatoire et Jardin **botaniques** de la Ville de Geneve, Chambesy on TripAdvisor: Find traveler reviews and candid photos of dining near Conservatoire et Jardin **botaniques** de la Ville de Geneve in Chambesy, Switzerland.

**[www.fsaa.ulaval.ca](http://www.fsaa.ulaval.ca)**

[www.fsaa.ulaval.ca/.../Conferences/DinersBotaniques/H17/...](http://www.fsaa.ulaval.ca/.../Conferences/DinersBotaniques/H17/...)

[www.fsaa.ulaval.ca](http://www.fsaa.ulaval.ca)

## Via Google ou Yahoo...

Diners botaniques



Web

Images

Video

More ▾

Anytime ▾

[www.fsaa.ulaval.ca](http://www.fsaa.ulaval.ca)

[www.fsaa.ulaval.ca/.../Conferences/DinersBotaniques/H17/...](http://www.fsaa.ulaval.ca/.../Conferences/DinersBotaniques/H17/...)  
[www.fsaa.ulaval.ca](http://www.fsaa.ulaval.ca)

[botanique translation English | French dictionary | Reverso](https://dictionary.reverso.net/french-english/botanique)

[dictionary.reverso.net/french-english/botanique](https://dictionary.reverso.net/french-english/botanique) ▾

Assez de botanique pour ce soir. Come on, Asta. You've had enough botany for one night. Il a traduit un ancien ouvrage de botanique. And he translated an ancient work on botany. Ce complexe hôtelier est entouré par un vaste parc avec un sentier botanique. The hotel complex is surrounded by a spacious park with a botanic pathway.

[Restaurants Near Conservatoire et Jardin botaniques de la ...](https://www.tripadvisor.com)

[www.tripadvisor.com](https://www.tripadvisor.com) › ... › [Chambesy](#) › [Chambesy Restaurants](#)

Restaurants near Conservatoire et Jardin **botaniques** de la Ville de Geneve, Chambesy on TripAdvisor: Find traveler reviews and candid photos of dining near Conservatoire et Jardin **botaniques** de la Ville de Geneve in Chambesy, Switzerland.



# Plan de la présentation

## « Plantes sauvages comestibles »

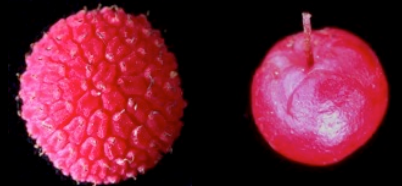
On se promène et on grignote !

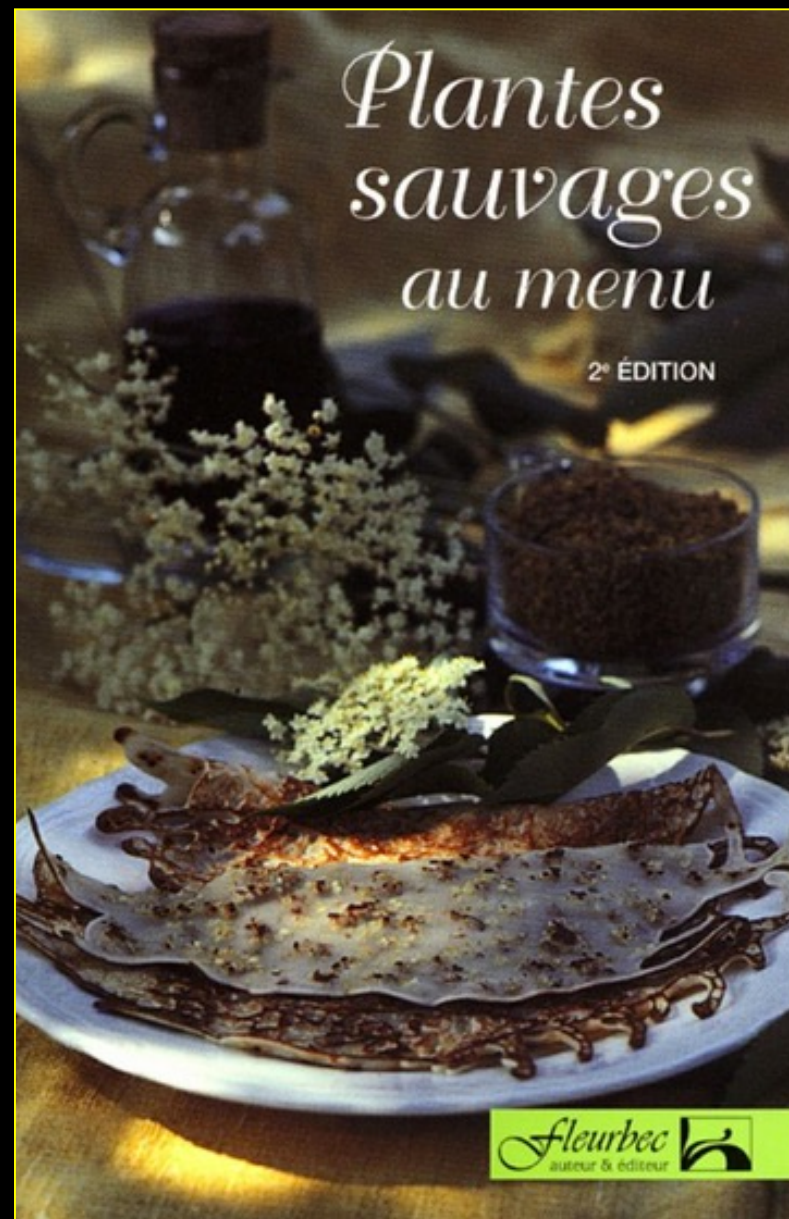
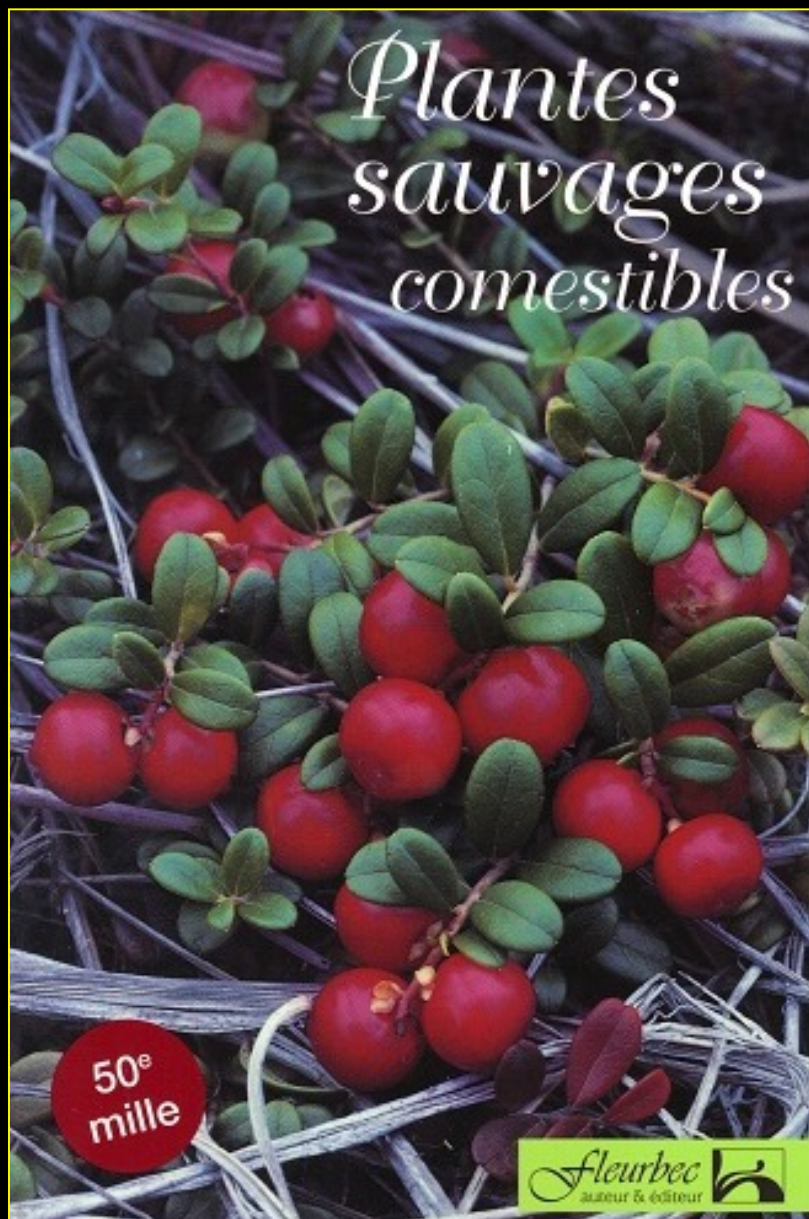
Pas de saccage !

- 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?

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



# Comment ça s'appelle?



Comment ça  
s'appelle?



# Comment ça s'appelle?

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



Comment ça s'appelle?  $\Rightarrow$



# Pourquoi le nom latin ?

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

*Helianthus annuus* Linnaeus  
(hélianthe annuel)

Recherche sur INTERNET:

*Tournesol...*





# *Tournesol*

belle-Angélique...

petits cochons...

traînage...

pétards... péteux...

*charme de Caroline...*

Marguerite, Véronique et Cassandre ???



<http://www.tintinmilou.free.fr/characters/images/tournesol.gif>

Sites sérieux => Nom latin

*Helianthus annuus* L.





## Recherche de noms

Recherche

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

### 11 résultats

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



### *Polygonum hydropiper* Linnaeus

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

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

Recl

Gén

À pr

API

Télé


Canadensys données | co

[explorateur](#) [dépôt](#) [outils](#) [vascan](#)

## *Persicaria hydropiper* (Linnaeus) Delarbre

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

### Noms vernaculaires

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

### Synonymes

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

### Répartition

**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 2023  
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

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

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





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



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





2325

Bureau international  
de l'Université Laval



# asclépiade commune

(*Asclepias syriaca* Linnaeus)

*petits cochons, cochons de lait*

(anglais: Common Milkweed)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



# asclépiade commune

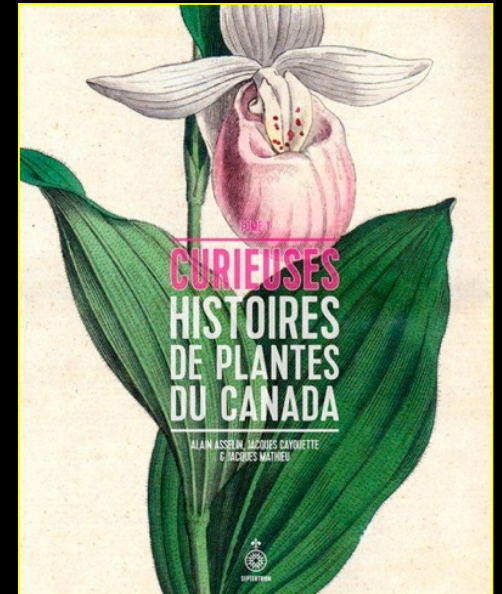
© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



## 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



# asclépiade commune

© Gilles Ayotte 2023  
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.... »*

## asclépiade commune

© Gilles Ayotte 2023  
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 ressème 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

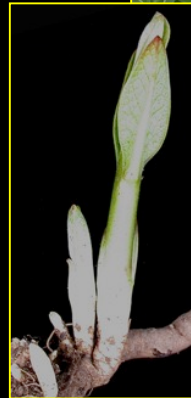
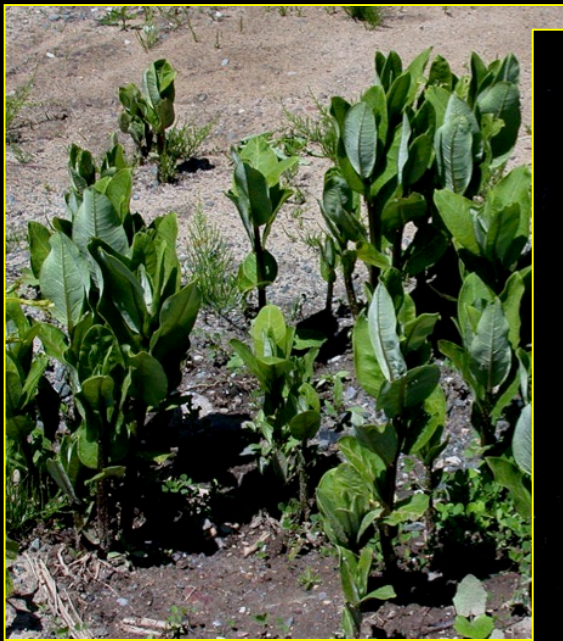
# asclépiade commune

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSA/Phytologie

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

Se récolte en 3 temps:

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





# asclépiade commune

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

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

Se récolte en 3 temps:

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



# asclépiade commune

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSA/Phytologie

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

Se récolte en 3 temps:

-été =>

ombelle de boutons floraux

=> brocoli



# asclépiade commune

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

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

Se récolte en 3 temps:  
-fin été => jeunes fruits  
(longs de 2- 4 cm)



# asclépiade commune

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

© Gilles Ayotte 2023  
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*

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSA/Phytologie

## « blé d'Inde »

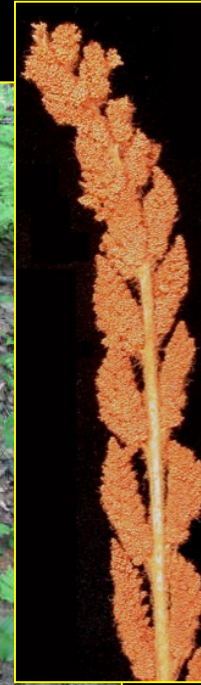
- Cueillir les épis verts (mâle et femelle) alors qu'ils commencent à se pointer hors des gaines des feuilles
- Ne conserver que la portion supérieure (= épi mâle)
- Bouillir exactement comme du **blé d'Inde**
- Savourer avec beurre et sel



# osmonde cannelle (*Osmunda cinnamomea* Linnaeus)

© Gilles Ayotte 2023  
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

(*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...

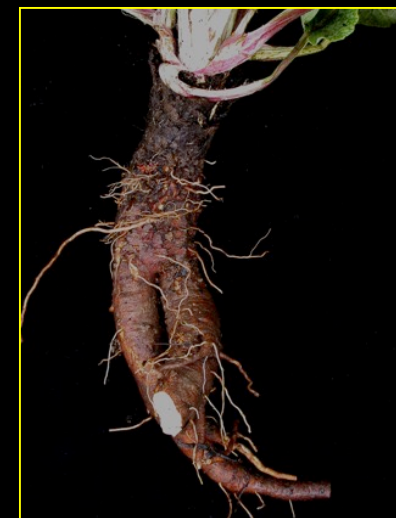
**bardane mineure;** *artichaut, rhubarbe sauvage,*  
*rapace, tabac du diable, toques...*

© Gilles Ayotte 2023  
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*)



# les dessous de la bardane...

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



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

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



*toques...*



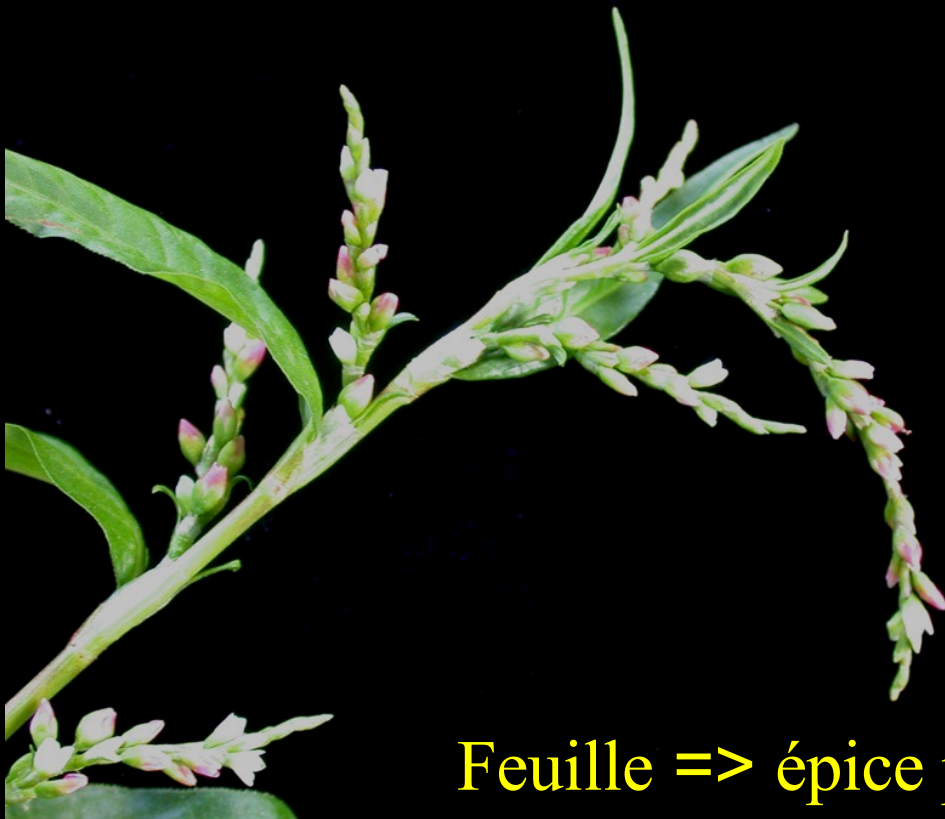


# renouée poivre-d'eau

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSA/Phytologie

(*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)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



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

***Délicieuse !***

# onagre bisannuelle



Jeunes plants en rosette

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

© Gilles Ayotte 2023  
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

A photograph of a field of tall green grasses with dark brown seed heads and yellow wildflowers. The field is dense and extends to the horizon. In the background, there are trees and utility poles under a clear sky.

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

# carotte sauvage; *carotte potagère*

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSA/Phytologie

(*Daucus carota* Linnaeus)

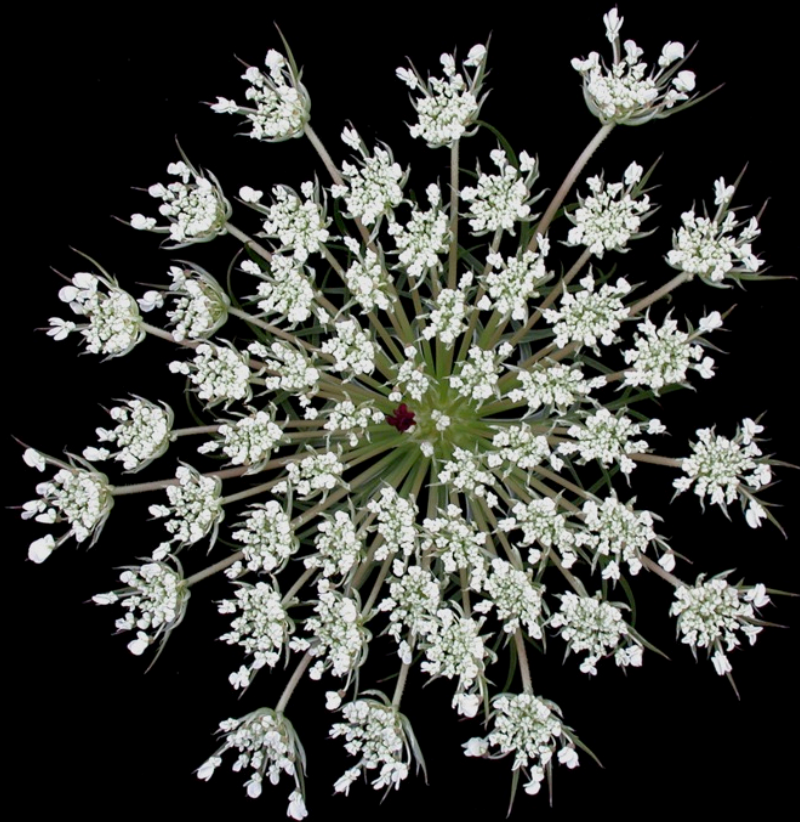
(anglais: Wild Carrot)



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

# les dessous de la carotte...

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



# carotte sauvage

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



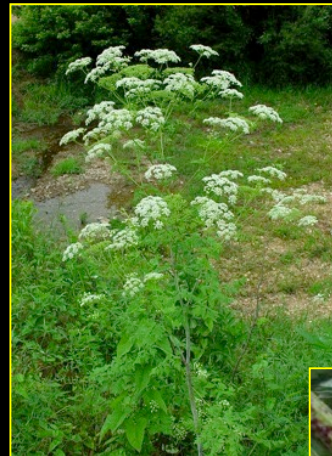


# DANGER: À NE PAS CONFONDRE

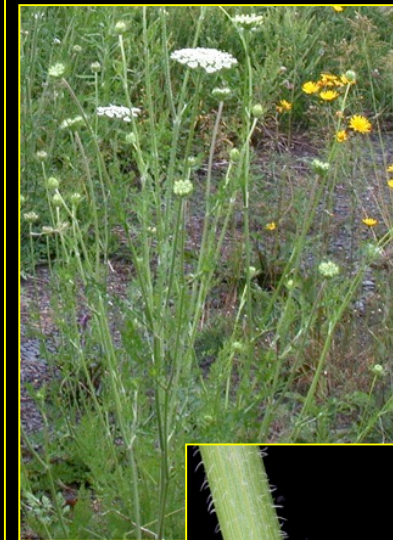
**cicutaire maculée**  
*Carotte à Moreau*  
(*Cicuta maculata* L.)  
**MORTELLE**



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



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



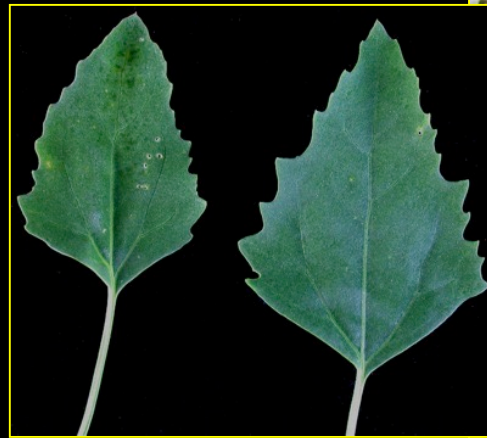
# chénopode blanc; *chou gras*

(*Chenopodium album* Linnaeus)

(anglais: White Goosefoot)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

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)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSA/Phytologie



Légume cuit: jeune plant (feuilles)



# stellaire moyenne; *mouron des oiseaux*

(*Stellaria media* (Linnaeus) Cyrillus )

(anglais: Common Chickweed)



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



# stellaire moyenne



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

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

*marguerite*



# les dessous de la marguerite...



# salsifis des prés

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

(anglais: Salsify)



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



# les dessous de la salsifis...



**pourpier potager; pourpier gras**  
(*Portulaca oleracea* Linnaeus )  
(anglais: Purslane)



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



# pourpier potager



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

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

(anglais: Live-forever)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



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





# orpin pourpre



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

# salicorne d'Europe; corail

(*Salicornia europaea* Linnaeus)

(anglais: Glasswort)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



Habitat:

zones inondées par les marées d'eau salée

# salicorne d'Europe

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSA/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.

## **mertensie maritime**

*(Mertensia maritima (L.) Gray)*

(anglais: Oyster plant)



Légume cru (fleurs, feuilles) ou bouilli (fleurs, feuilles, racines):  
plante succulente ayant un goût d'huître semble-t-il (Oyster plant)

Les parties les plus jeunes seraient meilleures  
Bords de mer à la limite des hautes marées...

# pissenlit officinal

(*Taraxacum officinale* F.H. Wiggers )

(anglais: common dandelion)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



**C'est où ?**

**pissenlit**

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

**Salade**



**pissenlit**

**Vin**

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

**Vous pouvez tous les cueillir**



# pissenlit

## Salade

### INGRÉDIENTS

#### *Vinaigrette*

- 60 ml (¼ tasse) de mayonnaise
- 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

RICARDO  
cuisine.com

ACCUEIL RECETTES THÈMES CHRONIQUES VIDÉOS



### SALADE DE PISSENLIT

★★★★★ (2) [Évaluer cette recette](#)

PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 30 MIN  
PORTIONS 4

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

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



## 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 caliciformes, 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 médicaux. 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)

# pissenlit

## Vin

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

### Vin de pissenlit | Ricardo



<https://www.ricardocuisine.com/recettes/5449-vin-de-pissenlit> ▼

★★★★★ Note : 5 - 7 votes - 35 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/vinflpiss.htm](http://www.vignes.be/vinflpiss.htm) ▼

13 Recettes de boissons fermentées de fleurs de pissenlit, bière et vins glanées 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 - 35 avis - 30 min

12 juin 2015 - 750g vous propose la recette "Vin de pissenlit" notée 4.1/5 par 35 votants.

# livêche écossaise; persil de mer

(*Ligusticum scoticum* Linnaeus)

(anglais: Sea lovage)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



« 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

© Gilles Ayotte 2023  
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. Éditions Hurtubise HMH. 158 pages.

## livêche écossaise; *persil de mer*

© Gilles Ayotte 2023  
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.

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

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

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



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

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

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



Fruit cru et extrémité des feuilles matures

# érythrone d'Amérique

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

Où est Charlie ?





**érythrone  
d'Amérique**

*Où est Charlie ?*



# asaret du Canada; gingembre sauvage

(*Asarum canadense* Linnaeus)

(anglais: Wild Ginger)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



Rhizomes: séchés et broyés en farine => pâtisseries

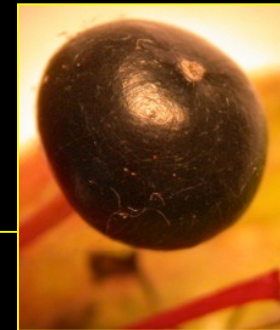
Fleurbec, 2005 => « Ne pas les récolter représente un acte **positif** de conservation de la nature » !!!

# médéole de Virginie; concombre sauvage, jarnotte

© Gilles Ayotte 2023  
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*

(*Allium tricoccum* Aiton)

(anglais: Wild Leeklet)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



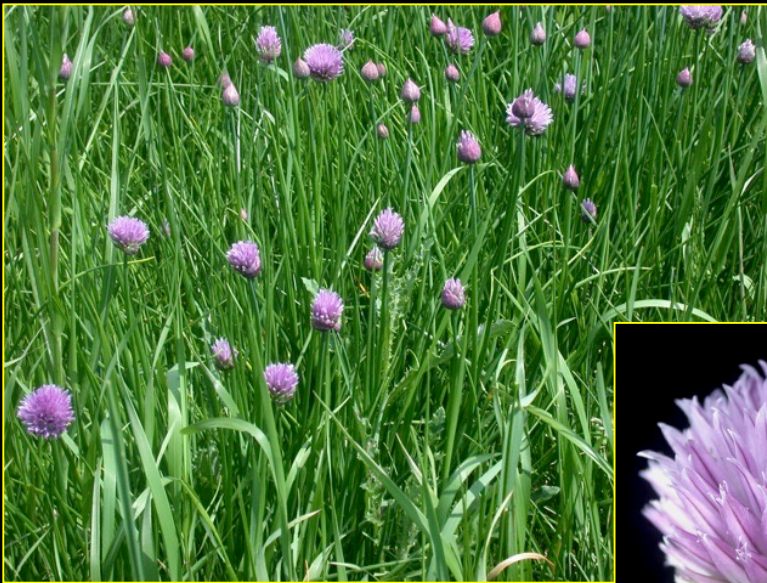
On mange le bulbe et les feuilles

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

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

(*Allium schoenoprasum* Linnaeus)

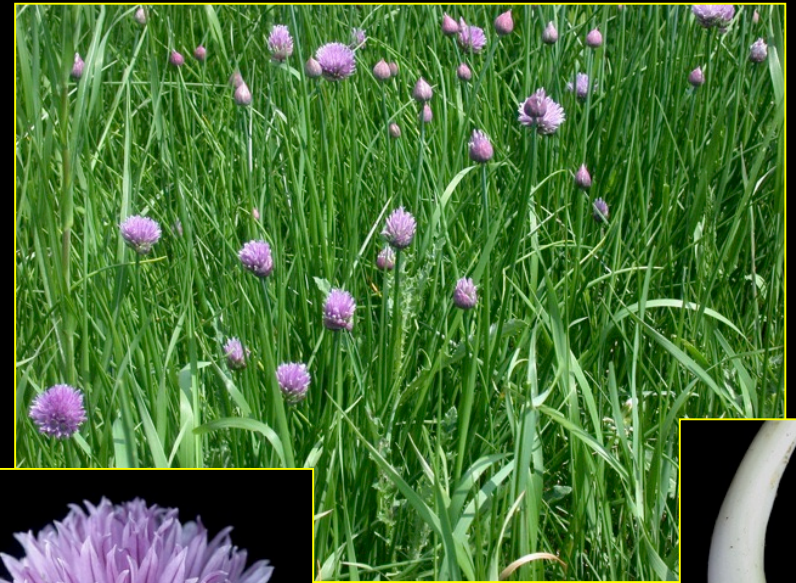
(anglais: Chives)



On mange le bulbe et les feuilles

## ail civette; ... cive

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



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

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

# les dessous de l'ail civette ...



# hélianthe tubéreux; *topinambour*

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

(*Helianthus tuberosus* Linnaeus)

(anglais: Jerusalem artichoke)





# hélianthe tubéreux; *topinambour*

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

(*Helianthus tuberosus* Linnaeus)

(anglais: Jerusalem artichoke)



On mange les tubercules crus ou bouillis

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

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

(*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 2023  
UL/FSAA/Phytologie



# *rumex oseille; grande oseille*

(*Rumex acetosa* Linnaeus)

(anglais: Garden Sorrel)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



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



# rumex petite-oseille; oseille, sûrette

(*Rumex acetosella* Linnaeus)

(anglais: Field Sorrel)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



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



*oxalides; sûrette, pain d'oiseau*

© Gilles Ayotte 2023  
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



*oxalides; sûrette, pain d'oiseau*

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



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

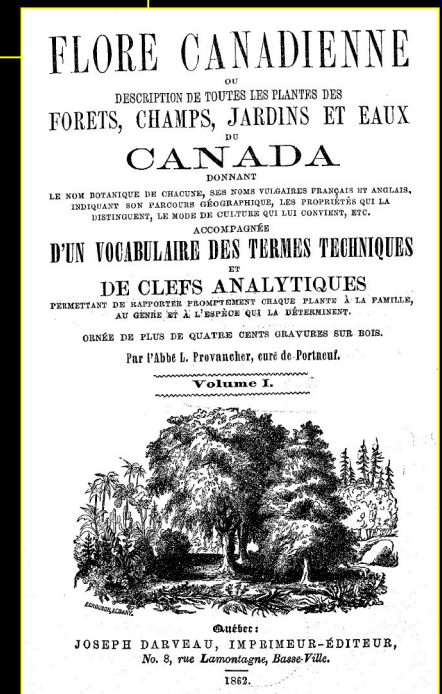
# lierre terrestre (*Glechoma hederacea* Linnaeus)



Infusion de feuilles ou feuilles mâchées rafraîchissent l'haleine !

**Spirée à feuilles de Saule (*Spiraea Salicifolia* L., *Spiraea alba* Duroi)**  
(*Thé du Canada* =note: *Spiraea latifolia*)

L'infusion des feuilles de cette Espèce a une telle analogie avec le Thé de Chine que dans plusieurs circonstances on en fait prendre à plusieurs personnes qui sans en être averties n'auraient pu soupçonner une telle substitution. Qui sait si en faisant subir à ces feuilles certains soins de préparation on ne parviendrait pas à avoir dans cette plante une succédanée du Thé ?

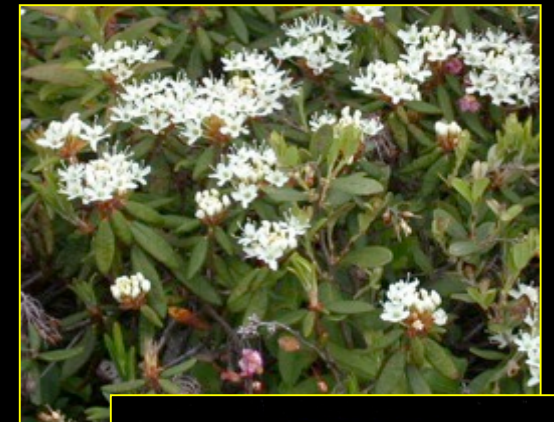


**Suite =>**

## **Spirée à feuilles de Saule (*Spiraea Salicifolia* L., *Spiraea alba* Duroi)**

(*Thé du Canada* =note: *Spiraea latifolia*)

Quoique à feuilles caduques, cet arbrisseau peut se prêter à plusieurs dépouillements de feuilles dans une même saison, sans presque en souffrir. Sa rusticité, l'extrême facilité de sa production aux moyens de ces stolons ou drageons, la faculté dont il jouit de s'accommoder indifféremment de presque tous les terrains, en rendraient la culture des plus faciles. Comme succédané du Thé, il laisse certainement bien loin derrière lui la Chiogène, le Lédon, et les autres plantes qui ont été jusqu'à ce jour proposées pour cette fin. Page 197.



# alliaire officinale

(*Alliaria petiolata* (M. Bieberstein) Cavara & Grande)

(anglais: Garlic mustardCarrot)



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

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 »)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

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



# *paparmane* (« Peppermint »)

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



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

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



## 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)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

## Bière d'épinette

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

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

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



## **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 préférablement 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...

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

### **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*

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

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

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

**Apprêter comme du riz: Fleurbec, 1987.**

**Plantes sauvages des lacs, rivières et tourbières.**





# sumac vinaigrier; vinaigrier

(*Rhus typhina* Linnaeus)

(anglais: Vinegar-tree; *Sumach*)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



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

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

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



# Aliments fonctionnels

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

## Institut des nutraceutiques et aliments fonctionnels (INAF)

### Petits fruits et légumes sauvages



---

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



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



---

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

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

**(*Gaultheria procumbens* Linnaeus)**

(anglais: Wintergreen)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



**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)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



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

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

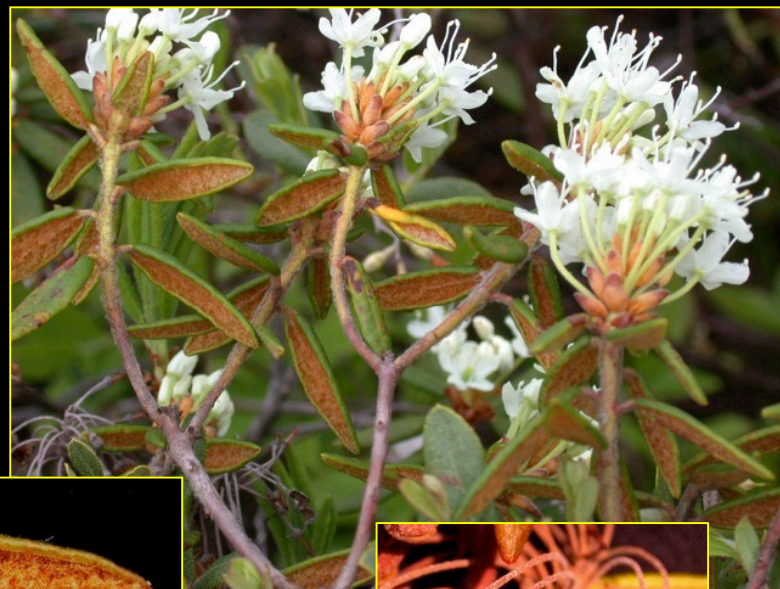
© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

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

(= *Ledum groenlandicum* Retzius )

(anglais: Labrador Tea)

Vascan



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

# tilleul d'Amérique; *bois blanc*

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

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

(anglais: American Linden)



Infusion des inflorescences

Jeunes feuilles: tendres et délicieuses crues

# sureau du Canada; *sureau blanc*

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

(*Sambucus canadensis* Linnaeus)

(anglais: Canadian Elder)



ATTENTION: selon le

Système canadien d'information sur les plantes toxiques

L'ingestion des baies crues peut provoquer la nausée



# *sureau blanc*



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



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

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

(*Cornus canadensis* Linnaeus)

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



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

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

© Gilles Ayotte 2023  
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 alléghanienne; *mûres*, *mûrier*

(*Rubus alleghaniensis* Porter)

(anglais: Allegheny **Blackberry**)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

Notons que les vraies mûres appartiennent au genre *Morus*



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

## 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](http://cuisineactuelle.fr).

## Recette - Vin de mûres | 750g



[www.750g.com](http://www.750g.com) > Apéritifs > Mûres > Apéritifs maison ▾

★★★★★ 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 pilon, ...

## apéritif : à la framboise ou à la mûre (3) - Le blog de la tite cuisto!



[regalinou.over-blog.com/article-aperitif-2-vins-de-framboises-ou-mures-...](http://regalinou.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 ...

# ronce pubescente; *catherinettes*

(*Rubus pubescens* Rafinesque-Schmaltz)

(anglais: Dwarf Red **Blackberry**)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



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



# ronce occidentale; *mûrier, framboise noire*

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

(*Rubus occidentalis* Linnaeus)

(anglais: Thimble-berry)



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)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



**Fruits meilleurs confits, en gelées ou liqueurs ...**



# 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***

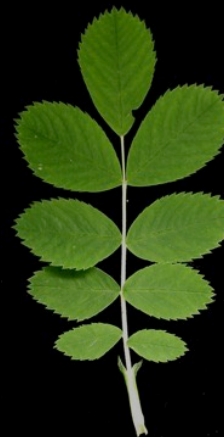


[http://www.savvysheitels.com/zcart/index.php?main\\_page=index&cPath=32\\_19](http://www.savvysheitels.com/zcart/index.php?main_page=index&cPath=32_19)

# rosiers sauvages (*Rosa* spp.)

(anglais: Wild Rose)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



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

# maianthème du Canada

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

(*Maianthemum canadense* Desfontaines)

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

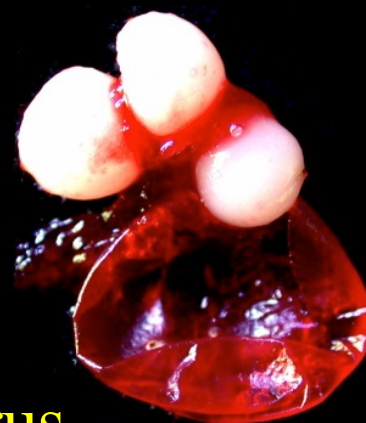


Les fruits rouges se mangent crus  
(meilleurs avant que leurs graines ne deviennent dures)

# smilacine à grappes

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

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



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

# False Solomon's-seal

© Gilles Ayotte 2023  
TIT / FSA A / Phytologie



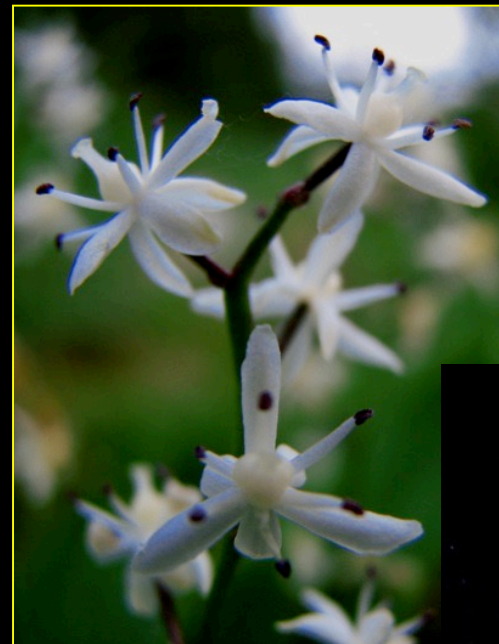
# smilacine trifoliée

(*Smilacina trifolia* (Linnaeus) Desfontaines)

(= *Maianthemum trifolium* (Linnaeus) Sloboda)

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

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



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

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

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

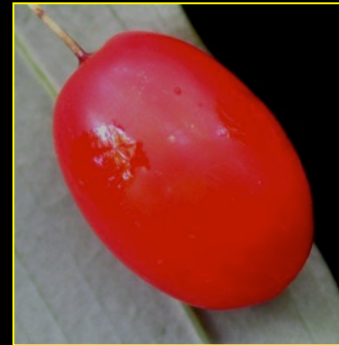
(*Streptopus lanceolatus* (Aiton) Reveal et *S. amplexifolius* (Linnaeus) DeCandolle)

(= *Streptopus roseus* Michaux)

(anglais: Pink Streptopus)

(Streptope amplexicaule)

(Clasping-leaved Streptopus)



Les fruits rouges

se mangent crus => *un délice !!!*



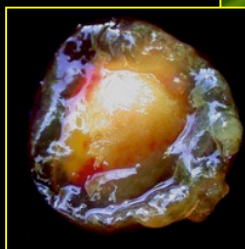
# cerisier de Virginie; *cerisier à grappes*

(*Prunus virginiana* Linnaeus)

(anglais: **Choque** Cherry)



© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



Fabrication de vin !!!

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

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

# Cerises

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

## Le vin de cerise | Le Pinot Blanc

[lepinotblanc.com/le-vin-de-cerise/](http://lepinotblanc.com/le-vin-de-cerise/) ▼

Ingrédients pour une tourie 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 - Boite a recettes

[www.boitearecettes.com/RECETTES/boite/alcool/alcool0035.htm](http://www.boitearecettes.com/RECETTES/boite/alcool/alcool0035.htm) ▼

Vin de cerise à grappe. Provenance: Mounne, Rivière-du-Loup. Commentaires: Si on ménage sur le sucre, on obtient beaucoup de vinaigre! Plus ce vin vieillit, ...

## Recette Vin de cerises - Cuisine AZ



[www.cuisineaz.com](http://www.cuisineaz.com) > Fruits > Cerise ▼

★★★★★ Note : 4 - 1 avis - 10 min

Vin de cerises – Ingrédients de la recette : 10 kg de cerises, 50 cl d'eaudevie de fruits, 1 L d'eau tiède.

## 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 » pourrez-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](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



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

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



(anglais: Wild Red Cherry)



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

## *merises*

### 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

[apiruche.over-blog.com/article-vin-de-merisier-49882202.html](http://apiruche.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.tribugourmande.com/recette\\_108080\\_vin-de-merises-de-tatan-marie-therese](http://www.tribugourmande.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 ...



# amélanchiers; *petites poires*



© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

(*Amelanchier* spp.)

(anglais: Shadbush)

(*Saskatoon* => *Amelanchier alnifolia* Nuttall)



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

# amélanchiers; *petites poires*

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

## Recettes d'Amélanche

<https://recettes.de/amelanche> ▼

Les meilleures recettes d'amélanche avec photos pour trouver une recette ... Recettes de Amélanche  
.... Amelanches au vin rosé (saskatoon in rose wine) -.

## [PDF] faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation département ...

<https://www.agrireseau.net/petitsfruits/documents/amelanchier.pdf> ▼

L'amélanchier a-t-il un potentiel commercial en tant que production fruitière au Québec? Conseiller :  
M. .... confiture puis, éventuellement un vin (NRCC, 2002).

## Amélanchier & Bleuetier | Pépinière ancestrale

[www.pepiniereancestrale.com/nos-arbres/amelanchier-bleuetier](http://www.pepiniereancestrale.com/nos-arbres/amelanchier-bleuetier) ▼

Amélanchier & Bleuetier ... Bleuetier 4 pieds 5 pieds; Amélanchier 4 pieds 7 pieds ... Bon à manger  
frais, en confitures, tartes, congélation, vins, conserves.

## 2012-09-06 - Fabrication de vins de petits fruits, Jean-Claude ST ...

[www2.cegep-ste-foy.qc.ca/freesite/index.php?id=40929](http://www2.cegep-ste-foy.qc.ca/freesite/index.php?id=40929) ▼

6 sept. 2012 - ... amélanchier, argousier, cassis, gadellier, cerises... pour ne nommer que celles-là.  
D'ailleurs, la fabrication du pain et celle du vin sont bien ...

## vin d amélanchier : 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 amélanchier : recettes 1 à 10 sur 3075 résultats trouvés sur internet, par le moteur de recherche  
des gourmands, Chercher-Une-Recette.fr.

## L'amélanche, vous connaissez? - Le fruit de ma passion - Chroniques

[lefruitdemapassion.com/.../l\\_amelanche\\_vous\\_connaissez\\_et\\_recette\\_de\\_sauce\\_aux\\_p...](http://lefruitdemapassion.com/.../l_amelanche_vous_connaissez_et_recette_de_sauce_aux_p...) ▼

16 juin 2013 - ... myrtille commune, myrtillier, pouriot, raisin de bruyère, raisin des bois, teint-vin. ...  
L'amélanche ou baie d'amélanchier: j'en avais déjà vu très ...

## Moutarde à l'amélanchier - Gourmet Sauvage

<https://gourmetsauvage.ca/nos-produits/moutarde-a-lamelanchier/> ▼

Ingrédients : moutarde jaune, eau, vin blanc, vinaigre de cidre, baies d'amélanchier. Les baies  
d'amélanchier confèrent à cette moutarde très forte un léger goût ...



# aubépines; *cenelles*, *senelles*

(*Crataegus* spp.)

(anglais: Hawthorn)



© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



Fruits mûrs un peu fades et à gros noyaux, souvent piqués

# aronia noir; gueules noires

(*Aronia melanocarpa* (Michaux) Elliot)

(anglais: Black **Choqueberry**)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



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



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

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



# aronia noir

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



[https://images.search.yahoo.com/yhs/search?p=Aronia+boisson&fr=yhs-adk-adk\\_sbnt&hspart=adk&hsimp=yhs-adk\\_sbnt&imgurl=https%3A%2F%2Fstatic.openfoodfacts.org%2Fimages%2Fproducts%2F503%2F452%2F501%2F0119%2Ffront\\_fr.12.full.jpg#id=18&iurl=http%3A%2F%2Fproduits.bienmanger.com%2F23545-0w600h600\\_Jus\\_Aronia\\_Bio.jpg&action=click](https://images.search.yahoo.com/yhs/search?p=Aronia+boisson&fr=yhs-adk-adk_sbnt&hspart=adk&hsimp=yhs-adk_sbnt&imgurl=https%3A%2F%2Fstatic.openfoodfacts.org%2Fimages%2Fproducts%2F503%2F452%2F501%2F0119%2Ffront_fr.12.full.jpg#id=18&iurl=http%3A%2F%2Fproduits.bienmanger.com%2F23545-0w600h600_Jus_Aronia_Bio.jpg&action=click)

# aronia noir

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



[https://images.search.yahoo.com/yhs/search?p=Aronia+boisson&fr=yhs-adk-adk\\_sbnt&hspart=adk&hsimp=yhs-adk\\_sbnt&imgurl=https%3A%2F%2Fstatic.openfoodfacts.org%2Fimages%2Fproducts%2F503%2F452%2F501%2F0119%2Ffront\\_fr.12.full.jpg#id=17&iurl=http%3A%2F%2Fi2.cdscdn.com%2Fpdt2%2F2%2F7%2F0%2F1%2F700x700%2Ffru3760159372270%2Fw%2Fjus-d-aronia-melanocarpa-biologique-500mlcont.jpg&action=click](https://images.search.yahoo.com/yhs/search?p=Aronia+boisson&fr=yhs-adk-adk_sbnt&hspart=adk&hsimp=yhs-adk_sbnt&imgurl=https%3A%2F%2Fstatic.openfoodfacts.org%2Fimages%2Fproducts%2F503%2F452%2F501%2F0119%2Ffront_fr.12.full.jpg#id=17&iurl=http%3A%2F%2Fi2.cdscdn.com%2Fpdt2%2F2%2F7%2F0%2F1%2F700x700%2Ffru3760159372270%2Fw%2Fjus-d-aronia-melanocarpa-biologique-500mlcont.jpg&action=click)

# aronia noir

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



[https://images.search.yahoo.com/yhs/search?p=Aronia+boisson&fr=yhs-adk-adk\\_sbnt&hspart=adk&hsimp=yhs-adk\\_sbnt&imgurl=https%3A%2F%2Fstatic.openfoodfacts.org%2Fimages%2Fproducts%2F503%2F452%2F501%2F0119%2Ffront\\_fr.12.full.jpg#id=9&iurl=http%3A%2F%2Fwww.rayon-boissons.com%2Fvar%2Frayonboissons%2Fstorage%2Fimages%2Fmedia%2Fimages%2Fxtc-fitrabbit-bio-aronia-39788%2F261403-1-fre-FR%2FXTC-fitrabbit-BIO-Aronia\\_gallerie.jpg&action=click](https://images.search.yahoo.com/yhs/search?p=Aronia+boisson&fr=yhs-adk-adk_sbnt&hspart=adk&hsimp=yhs-adk_sbnt&imgurl=https%3A%2F%2Fstatic.openfoodfacts.org%2Fimages%2Fproducts%2F503%2F452%2F501%2F0119%2Ffront_fr.12.full.jpg#id=9&iurl=http%3A%2F%2Fwww.rayon-boissons.com%2Fvar%2Frayonboissons%2Fstorage%2Fimages%2Fmedia%2Fimages%2Fxtc-fitrabbit-bio-aronia-39788%2F261403-1-fre-FR%2FXTC-fitrabbit-BIO-Aronia_gallerie.jpg&action=click)

# aralie à tige nue; *chasse pareille, salsepareille*

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

(*Aralia nudicaulis* Linnaeus)

(anglais: Wild Sarsaparilla)



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

# *salsepareille*

© Gilles Ayotte 2023  
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) Nous vous présentons le site du chateau Beauséjour hDL, grand cru classé de Saint ...



# 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 : chasseurpareille. 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 2023  
UL/FSAA/Phytologie



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



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

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

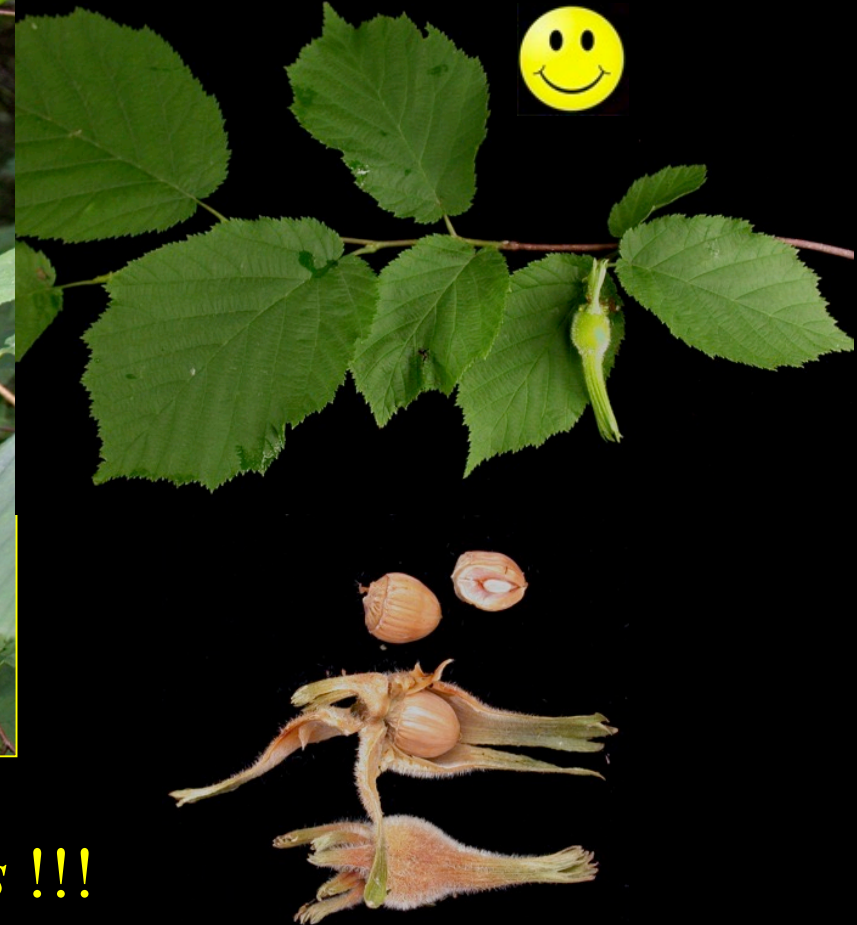


# noisetier à long bec

(anglais: Beaked Hazelnut)

(*Corylus cornuta* Marshall)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



*Les noisettes sont délicieuses !!!*

# noyer cendré; *arbre à noix longues*

(*Juglans cinerea* Linnaeus)

(anglais: Butternut)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



*Les noix sont délicieuses !!!*

**noyer cendré; *arbre à noix longues***



# noyer cendré

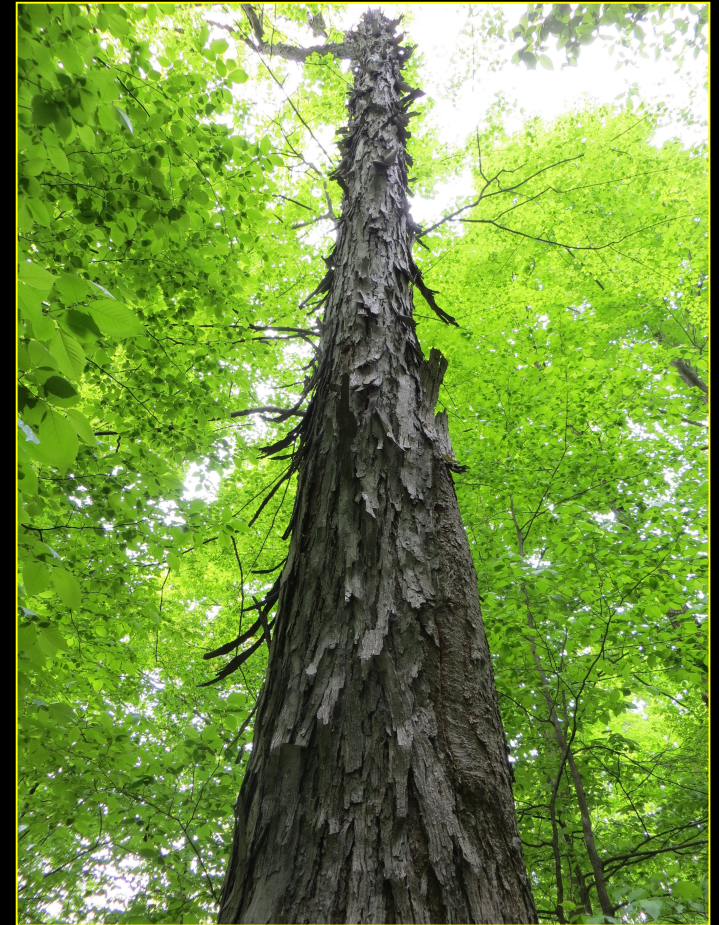


**caryer ovale; noyer tendre**

**(*Carya ovata* (Mill.) K. Koch.**

**(anglais: Shag-bark Hickory)**

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



**« *L'amande est délicieuse, mais difficile à extraire* »**

**(Flore laurentienne, page 160)**

# 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)



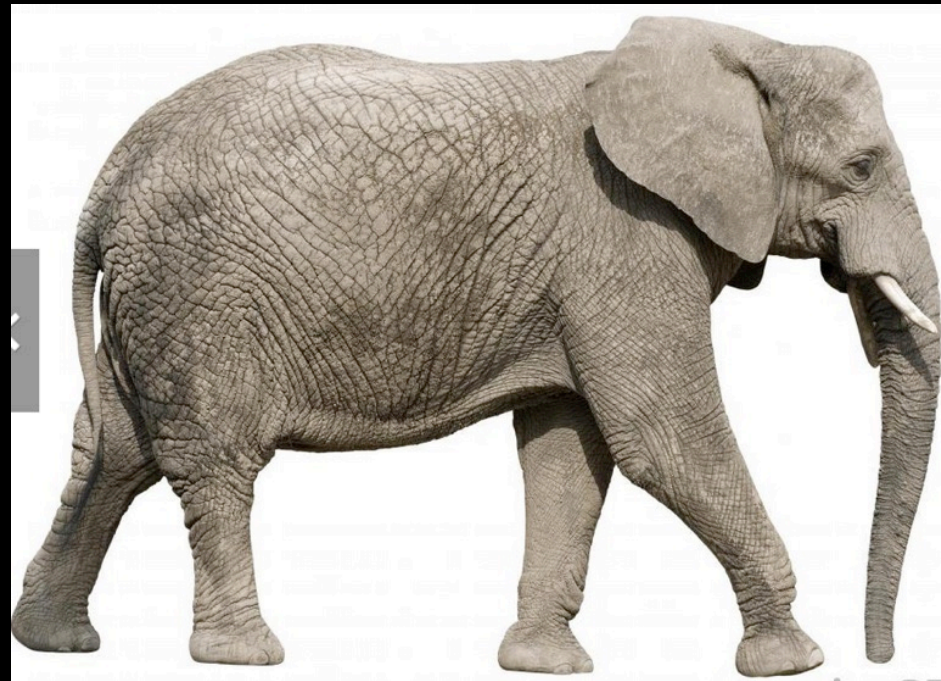
faînes  
comestibles





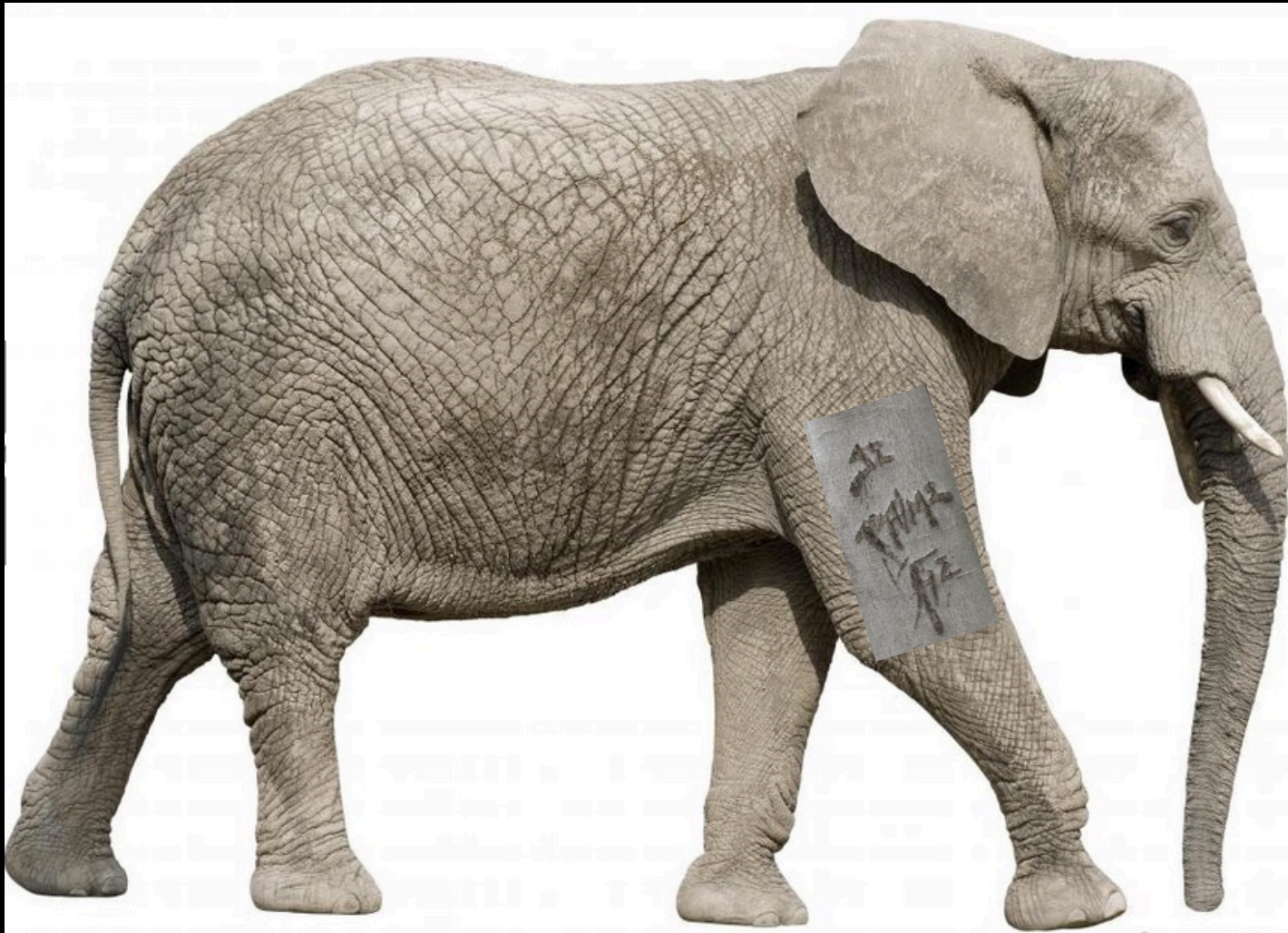
# hêtre à grandes feuilles

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 2023  
UL/FSAA/Phytologie



Fruits naturels meilleurs après les premières gelées !

# airelle à gros fruits; gros *atocas*, *canneberges*

(*Vaccinium macrocarpon* Aiton)

(anglais: Large **Cranberry**)

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



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

# *atocas, canneberges*

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



Photos 1, 2, 3: Marie-Andrée Ayotte

## *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 »)



© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie



Toutes les espèces de « *bleuets* » se mangent



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

(*Vaccinium vitis-idaea* Linnaeus)

(anglais: « Cowberry; Mountain Cranberry »)



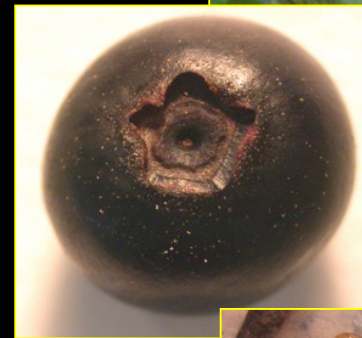
« Le fruit a une certaine importance économique dans les pays du Nord (Scandinavie, Labrador, Alaska, etc.). Il est très acide, mais on y prend vite goût. Il peut se conserver, durant l'hiver, simplement placé dans l'eau pure. » Marie-Victorin, Flore laurentienne, p. 440  
Apprêter comme des *canneberges*

# gaylussaccia à fruits bacciformes

© Gilles Ayotte 2023  
UL/FSAA/Phytologie

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

(anglais: « Huckleberry »)



Les fruits se mangent comme des « *bleuets* »

# C'est quoi un printemps hâtif ?

## 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**



*Un gros merci  
à vous !*

*et vive les aliments fonctionnels !*