

Guide d'activités

— à réaliser dans —

les forêts nourricières communautaires



Table des matières

Introduction	3
Fiches d'activités	4
🍃 Corvée de nettoyage et d'entretien de la forêt nourricière	4
🍃 Multiplication des végétaux : division et bouturage	8
🍃 Visite guidée de la forêt nourricière	12
🍃 Fêtes des récoltes	14
🍃 Création d'habitats pour la faune	15
🍃 Idées d'activités à réaliser avec les enfants	18
🍃 Dégustation de fleurs comestibles, fruits et fines herbes	22
🍃 Atelier de transformation et conservation des récoltes	24
Recettes	29
🍷 Pesto d'oseille	29
🍷 Sel de livèche	29
🍷 Trempette à la livèche	29
🍷 Cocktail Virgin Caesar	30
🍷 Compote de pommes et petits fruits	30
🍷 Cuir de fruit aux pommes et petits fruits	31
🍷 Galettes de topinambour	31
🍷 Thé glacé	31
🍷 Limonade monarde mélisse – Limonarde	32
🍷 Confiture de cassis	32
🍷 Beurre aromatisés à l'ail et aux fines herbes	33
🍷 Herbes salées	33
🍷 Petits fruits au chocolat	34
🍷 Sirop de menthe et mélisse	34

Introduction

Les forêts nourricières communautaires

De plus en plus de municipalités et de citoyens souhaitent aménager une forêt nourricière communautaire au cœur de leur collectivité. Il s'agit d'un nouveau concept très innovateur mis de l'avant par l'organisme environnemental EURÊKO! dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean. La forêt nourricière est composée de plusieurs couches, dont les arbres, arbustes, herbacées, plantes grimpantes et couvre-sol. L'aménagement est basé sur les principes de la permaculture, une science qui permet d'avoir une culture permanente et autonome en s'inspirant des écosystèmes naturels. En utilisant plusieurs végétaux avec différentes fonctions, l'aménagement devient un écosystème nourricier durable et composé d'une grande biodiversité. Arbres et arbustes fruitiers, arbres à noix, fleurs comestibles et médicinales, fines herbes et légumes vivaces se retrouveront dans la forêt nourricière et produiront de manière autonome des aliments pour les citoyens.

La forêt nourricière communautaire a pour objectif d'encourager les citoyens à augmenter leur consommation de fruits et légumes sains produits localement. De plus, il favorise l'implication sociale, participe à l'éducation de la population à propos des végétaux comestibles, amène de nombreux bénéfices environnementaux et transforme des espaces inutilisés en source de nourriture.

Le guide d'activités

Afin de dynamiser les forêts nourricières communautaires et d'outiller les citoyens et les organisations, EURÊKO! a fait la rédaction de ce guide. L'objectif est de vous donner des idées pour faire vivre vos forêts nourricières au fil des années. Pour cela, vous retrouverez, sous forme de fiches, différents conseils d'entretien, des idées d'activités à réaliser ainsi que des recettes pour transformer les végétaux présents dans la forêt nourricière.

Plusieurs acteurs du milieu peuvent réaliser les activités présentes dans ce guide pour leur clientèle, pour une autre organisation ou pour les citoyens. On peut penser par exemple au comité de suivi de la forêt nourricière, les Chevaliers de Colomb, le Cercle des fermières, l'AFÉAS, les écoles, les garderies, les camps de jour, les maisons des jeunes, les scouts et cadets, les organismes communautaires, les cuisines collectives et la municipalité.



FICHE d'activité n° ①

Corvée de nettoyage et d'entretien de la forêt nourricière

La corvée d'entretien devient une activité très agréable lorsqu'il y a plusieurs personnes. C'est un bon moment pour discuter, faire de l'exercice et profiter du grand air.

Vous serez surpris de la grande quantité de travail qui se fera à plusieurs en quelques heures seulement.

N'hésitez pas à offrir des collations et des breuvages aux participants (faits à partir d'ingrédients de la forêt!).

Période idéale pour la réalisation

Corvée printanière
mi-mai jusqu'au début juin

Corvée estivale
mi-juillet à mi-août

Corvée automnale
septembre-octobre

Matériels nécessaires

- 🍃 Brouette
- 🍃 Pelle
- 🍃 Râteau

🍃 Paillis organique comme des copeaux de bois, bran de scie, feuilles mortes déchiquetées et paille (évittez les aiguilles de conifères et le paillis de cèdre).



- 🍃 Outils de désherbage : truelle, grattoir et binette
- 🍃 Gants
- 🍃 Sécateur
- 🍃 Vaporisateur
- 🍃 Eau savonneuse
- 🍃 Compost



Astuces

Si la quantité de résidus verts est faible, vous pouvez les mettre dans votre composteur.

Si elle est importante, il faut prévoir de les transporter vers un site qui les accepte, comme un écocentre ou le site de dépôt municipal. Vous aurez probablement besoin d'un camion ou d'une voiture qui possède une remorque pour les transporter.

1 | Corvée printannière

Au printemps, il faut couper les parties aériennes desséchées des végétaux et enlever les plantes indésirables (communément appelées mauvaises herbes, mais nous préférons les appeler indésirables, car elles ne sont pas mauvaises, mais plutôt non désirées à cet emplacement).

⚠ En les enlevant tôt au printemps, leur expansion et le risque de prolifération seront diminués.



Couper à l'aide d'un sécateur les branches mortes, malades ou celles qui se croisent et s'abîment entre elles.

Il est important de bien désinfecter les sécateurs avec de l'alcool à friction entre les plantes en prévention de la propagation de maladies ou d'insectes.

De plus, il faut tailler juste au-dessus du bourrelet situé à la base de la branche pour éviter l'entrée de maladie ou de moisissure.



Pour réaliser et apprendre comment faire une taille qui maximise la production fruitière des arbres et arbustes, trouver un expert dans votre communauté qui viendra animer un atelier.



Au fil des ans, vous voudrez peut-être agrandir votre forêt nourricière.

L'activité printannière d'entretien est un bon moment pour le faire.

Pour cela, privilégier l'utilisation des végétaux déjà présents en divisant les plantes devenues très grosses, voir la fiche *Multiplication des végétaux*.

Pour créer une nouvelle plate-bande, vous devrez enlever le gazon et ameubler le sol avec une bêche ou une pelle, ajouter quelques centimètres de compost, planter vos végétaux et les arroser.



En été, la tâche principale consiste à enlever les plantes indésirables.

Comme au printemps, couper à l'aide d'un sécateur les branches mortes ou malades.

ⓘ Il est important de ne pas séparer les vivaces à cette étape.



C'est le bon moment pour déceler les ravageurs et les maladies ou tout autre problématique dans l'aménagement.



- 🍂 Il faut bien identifier la source du problème pour trouver une solution adéquate et écologique pour y remédier.
- 🍂 S'il y a des insectes nuisibles, les ramasser, les identifier pour finalement les noyer dans de l'eau savonneuse ou les écraser.
- 🍂 Afin d'éviter la formation de champignons nuisibles, il est bon d'éclaircir l'aménagement pour permettre à l'air de circuler. Par exemple, si vous observez dans les fraisiers de la moisissure grise, il sera important de les éclaircir.

Astuces



Pour favoriser la production de tiges de rhubarbe, il faut couper la hampe florale. Aussi, vous pouvez couper la ciboulette à une dizaine de centimètres du sol avant qu'elle ne monte en fleurs afin de bénéficier de tiges tendres plus longtemps.



En automne, il faut aussi enlever les plantes indésirables.

Fait à noter, il est important de ne pas enlever le feuillage desséché des végétaux vivaces. Durant l'hiver, il permettra à la neige de s'accumuler sur le plant, formant une épaisse couche isolante qui protège les racines du froid.

⚠ Cependant, si vous repérez des branches ou des plants malades, il est essentiel de les enlever.



Si c'est possible, il est bon d'ajouter du compost et une couche de paillis organique dans l'aménagement.

Si vous n'avez pas de copeaux de bois, vous pouvez utiliser des feuilles mortes déchiquetées qui sont disponibles en grande quantité durant cette saison.

Astuces



La technique du couper et déposer (chop and drop) est utilisée en permaculture et en agriculture biologique. Cela consiste à laisser les végétaux, sains et non malades, coupés en petits morceaux sur le sol.

L'intérêt de la technique est triple :

- 🍷 Diminution de l'expansion de certaines vivaces agressives comme la menthe.
- 🍷 Production de paillis qui ralentira la croissance des plantes indésirables.
- 🍷 Enrichir le sol avec les nutriments contenus dans la plante.

Pour avoir l'effet du dernier élément, on utilise des végétaux accumulateurs dynamiques et des fixateurs d'azote. Ils accumulent différents nutriments dans leur feuillage et lorsqu'ils se décomposent, ceux-ci retournent au sol sous forme assimilable pour les autres plantes.

En voici quelques-uns :

- 🍃 ciboulette (calcium et sodium)
- 🍃 mélisse (phosphore)
- 🍃 menthe (potassium et soufre)
- 🍃 trèfle (azote et phosphore)



Plusieurs plantes indésirables sont des accumulateurs dynamiques, dont la bardane, le chou gras, la prêle, l'ortie, le pissenlit, le plantain et le tussilage.

Multiplication des végétaux

Division et bouturage

Période idéale pour la réalisation

Avril-mai et septembre-octobre

Plusieurs des végétaux présents dans la forêt nourricière peuvent se multiplier facilement.

⚠ Pour la plupart, il faut attendre de 2 à 3 ans après leur implantation ou jusqu'à ce qu'ils soient matures pour la division afin d'éviter qu'ils disparaissent.

En effet, certaines espèces, comme les fraisiers, cessent leur production après 4 à 5 ans, d'où l'importance de les multiplier.

Matériels nécessaires



- Sécateur aiguisé
- Vaporisateur d'alcool à friction
- Pots de différentes grandeurs
- Terre et terreau d'empotage
- Pelle ronde aiguisée
- Arrosoir



1 Division des vivaces

Vous pouvez diviser les fleurs comestibles, les plantes médicinales et les fines herbes.



À l'aide d'une pelle ronde, sectionner le plant en deux. Prélever une des deux moitiés, la mettre dans un pot et compléter avec de la terre. Vous pouvez aussi la planter directement dans une autre plate-bande.



Ajouter également de la terre dans le trou créé dans la plate-bande. Il est important d'arroser abondamment le nouveau plant et celui sélectionné. Il est possible de faire plus d'un plant, si la moitié prélevée est assez grosse.



Il est important de faire attention aux racines et de ne pas les laisser à l'air libre trop longtemps, car cela pourrait tuer le plant.

2 | Bouturage des arbres fruitiers

FICHE d'activité n° ② - Suite

Il est possible de bouturer presque tous les arbustes fruitiers produisant des petits fruits.

Cette méthode fonctionne particulièrement bien pour les :

- 🍇 cassissiers
- 🍇 mûriers
- 🍇 sureaux
- 🍇 framboisiers
- 🍇 rosiers
- 🍇 vignes à raisin et à kiwi

⚠ Il est aussi possible de bouturer les :

- 🍌 amélanchiers
- 🍌 camérisiers
- 🍌 gadelliers
- 🍌 argousiers
- 🍌 groseilliers
- 🍌 aronies noires

Mais les chances de réussite sont légèrement inférieures.

Période idéale pour le bouturage

La meilleure période pour le bouturage est l'automne avant les premières gelées.

Vous pouvez également tenter l'expérience au printemps, juste avant que les bourgeons éclosent en feuille.

Afin de réussir votre bouturage, prélever une tige comportant au moins trois bourgeons et mesurant entre 15 et 20 cm. La tige doit provenir d'une branche de l'année d'un arbre ou arbuste sain et vigoureux.



La coupe doit être effectuée en biais avec un sécateur propre et désinfecté.

N'hésitez pas à prendre plusieurs boutures de la même espèce, mais provenant de différents arbres ou arbustes, vous augmenterez ainsi vos chances de succès.



🍇 La tige devra être nettoyée avant de pouvoir la replanter, c'est-à-dire que les feuilles les plus basses devront être enlevées de manière à ne laisser que les quelques feuilles les plus hautes.

🍇 Une fois nettoyée, tremper 2 à 3 cm (environ 1 pouce) de la bouture dans de l'eau contenant des hormones de croissance (voir section Astuces à la fin de la fiche).

Secouer l'excès d'eau et placer la tige dans un pot. Le pot devra être rempli d'un terreau riche et léger (terreau d'empotage). Arroser abondamment.



Sur les trois bourgeons prélevés, deux devront être dans la terre et seulement un devra être à l'extérieur.

2 | Bouturage des arbres fruitiers

Il ne vous reste plus qu'à placer votre bouture dans un endroit mi-ombragé à l'abri des vents et à attendre.

Si le bouturage a été fait au printemps, arroser régulièrement la terre afin qu'elle soit toujours humide.

FICHE d'activité n° ② - Suite



Il ne faut pas planter votre bouture trop tôt en pleine terre, car plus elle reste longtemps dans son pot et développera son système racinaire, plus elle aura de chance de bien repartir.

Il faut attendre au moins un an avant de la planter en pleine terre.



3 | Prélèvement des rejetons



Fraisier

Les fraises ont la particularité de produire de nombreux stolons. Ces tiges partent du plant mère, s'étalent et supportent ensuite un ou des nouveaux plants de fraises qui vont également s'enraciner en terre.



Si vous voulez créer une nouvelle plate-bande de fraises à partir de vos plants existants, ou donner des plants à d'autres personnes, il suffit de récupérer les jeunes plants au bout des stolons et de les planter dans des pots ou dans une plate-bande.

Il faut s'assurer de les arroser abondamment dans les jours suivants.

Pour leur donner les meilleures chances de survie, les placer, alors qu'ils sont sans racines et encore attachés à leur plant mère, dans des petits pots.



Attendre ensuite quelques semaines, le temps que les jeunes plants s'enracinent dans vos pots.

Il ne reste qu'à couper le stolon et déplacer votre fraisier.

Fraisier (suite)

Si vous ne voulez pas déplacer vos fraisiers, laissez faire la nature et vous aurez de plus en plus de fraisiers. Il ne faut pas hésiter à diriger les stolons dans les directions qui vous intéressent ou bien à les enlever si vous avez suffisamment de fraises.

⚠ S'assurer que le paillis n'empêche pas les nouveaux petits plants de s'enraciner.

Également, enlever les plants de 4 ans et plus pour laisser de la place aux nouveaux.



Framboisier

Les framboisiers, comme les fraisiers, sont assez envahissants et ne vous attendent pas pour coloniser l'espace. Ainsi, il est possible de les multiplier extrêmement facilement.

Repérer les jeunes pousses vertes qui n'étaient pas là par le passé, qu'on appelle les rejets.

Ensuite, procéder comme pour la division. D'un bon coup de pelle, séparer le rejet du plant mère en sectionnant les racines.

Par la suite, les planter à l'endroit désiré ou dans des pots.

Il faut s'assurer de les arroser abondamment dans les jours suivants.



Astuces

L'hormone de croissance est facultative, mais maximisera vos chances de réussite lors du bouturage. Vous pouvez vous en procurer dans un magasin, mais il est également possible de fabriquer de l'eau de saule qui en contiendra naturellement.

Fabriquer de l'eau de saule

Il suffit de couper en petits morceaux des rameaux d'un saule et de les laisser macérer pendant au moins 24 h dans de l'eau. C'est cette eau qu'on utilise ensuite pour tremper les boutures.

De plus, en laissant les rameaux de saule pendant 4 à 5 semaines dans une bassine d'eau, on obtient une sorte de gel très concentré en hormone de croissance.

Ce gel est encore plus efficace pour favoriser la croissance des racines, mais également pour arroser un arbre affaibli (après un rempotage par exemple).



Visite guidée de la forêt nourricière

L'objectif principal de cette activité est d'apprendre aux utilisateurs de la forêt nourricière toutes les richesses qu'elle offre et de les motiver à en profiter.

Plusieurs aspects peuvent être abordés pendant l'activité :

- 🌿 L'identification des plantes,
- 🌿 Les parties comestibles,
- 🌿 Les manières de les consommer.

Matériels nécessaires

- 🌿 Aucun matériel particulier n'est requis.

1 Identification des plantes

Avant l'activité, avec l'aide du plan de la forêt nourricière, identifier les végétaux.

Ne pas oublier qu'avec le temps, il est possible que certaines plantes soient disparues et que d'autres, au contraire, se soient répandues dans l'aménagement.

Vous pouvez demander à quelqu'un qui s'y connaît en botanique de vous aider.

Si votre forêt nourricière possède un guide, toutes les informations nécessaires pour cette activité s'y retrouvent. Si vous n'en avez pas, vous pouvez télécharger celui d'une autre forêt nourricière sur le site internet d'EURÊKO.



Il ne faut pas hésiter à goûter aux fines herbes pour les identifier.



Lorsque vous serez en groupe, promenez-vous dans la forêt et aidez les gens à identifier les végétaux.

Si des enfants participent à l'activité

Il est intéressant de faire des jeux autour de l'identification. Vous en trouverez des exemples à la fiche *Idées d'activités avec les enfants*.

Période idéale pour la réalisation

Au début de la saison, surtout au printemps et au début de l'été.

Possibilité d'en faire plus tard avec les végétaux plus tardifs.



2 | Les parties comestibles

Il est intéressant d'expliquer aux participants quelles parties de la plante se consomment. En effet, chaque plante est unique et toutes les parties ne se consomment pas forcément. Certaines ont un goût plus intéressant.



Goûter directement sur place avec les participants aux feuilles, fleurs et petits fruits. Les enfants adorent goûter de nouvelles saveurs et cueillir par eux-mêmes les plantes.

En général, les gens sont moins familiers avec les parties consommables de certaines fines herbes, des fleurs comestibles, des légumes vivaces et des fixateurs d'azote.

3 | Les manières de les consommer



Il est important d'expliquer aux participants les différentes manières de déguster les végétaux présents dans la forêt nourricière puisqu'il y a plusieurs espèces qui sont méconnues.

Pour ce qui est des fleurs et fines herbes, cette activité est très pertinente, car elle permet d'éduquer les participants sur la manière de les utiliser.

Pour les fruits, il s'agit surtout de proposer de nouvelles saveurs et des recettes originales à essayer chez soi.



Dans tous les cas, cette activité constitue une chance pour les participants de partager leurs façons de faire et leurs petits secrets culinaires.



Vous trouverez plus d'information sur le sujet aux fiches :

🍷 *Dégustation de fleurs comestibles, fruits et fines herbes.*

🍷 *Transformation et conservation des récoltes.*

Une liste de recettes est également présente en annexe.

Astuces



Vous pouvez concentrer la visite sur un type de plante (fleurs comestibles, fines herbes ou fruits) ou bien sur une partie de la plante (fleurs, feuilles, tiges ou racines). Vous la rendrez ainsi plus originale et compréhensible pour les participants.

N'hésitez pas à encourager les participants à repartir à la maison avec des végétaux récoltés. Les fines herbes et les fleurs comestibles se récoltent facilement à tout moment.

Incitez-les à se faire une bonne tisane à la menthe, une omelette à la ciboulette ou encore une belle salade remplie de fleurs comestibles une fois de retour à la maison.

Fêtes des récoltes

Période idéale pour la réalisation

À la fin de la saison estivale, en septembre, avant les premières gelées et le froid.

La fête des récoltes est en général la dernière activité de la saison réalisée à la forêt nourricière. Elle est l'occasion de récolter et de transformer les fruits, légumes et fines herbes plus tardifs.

- ⚠ Elle constitue une belle activité de remerciement des bénévoles qui se sont engagés tout au long de la saison.

Il est intéressant de récolter et de cuisiner en grande quantité afin que chacun puisse repartir avec un petit quelque chose. Vous pouvez également distribuer les aliments produits aux personnes dans le besoin.

Matériels nécessaires



- 🍃 Matériel pour la récolte (ciseaux et contenants).
- 🍃 Matériel relatif à la préparation des recettes.



Organisation

Elle peut être organisée en deux parties : une partie récolte et une partie de cuisine afin de transformer les fruits, légumes et fines herbes.

Consulter la liste des recettes présentées en annexe pour vous donner des idées.

Choisir celles dont les ingrédients sont présents en abondance dans la forêt en septembre.

Astuces



La fête des récoltes peut être également un prétexte pour faire un grand rassemblement sous le thème de l'alimentation.

Par exemple, vous pouvez en profiter pour inviter des producteurs et artisans locaux à vendre leurs produits, créant un petit marché automnal ponctuel.

- 🍃 C'est également un bon moment pour réaliser d'autres activités dans la forêt nourricière comme la multiplication des végétaux.
- 🍃 Des experts et des conférenciers peuvent être invités pour donner des ateliers sur différents thèmes (plantes médicinales, taille des arbres fruitiers, etc.).

Création d'habitats pour la faune



L'activité à la forêt nourricière est d'installer l'habitat préalablement fabriqué au complet ou en partie.



Les jeunes de l'école, les garderies et les camps de jour devraient participer à cette activité.

C'est un excellent support pour les apprentissages en lien avec la faune, la flore et l'écologie en général.

Pour chacun des habitats présentés, vous trouverez en faisant des recherches complémentaires sur internet, de nombreux modèles à fabriquer ou à acheter.

Matériels nécessaires

 Matériel relatif à la fabrication de l'habitat.



1 | Nichoirs à oiseaux

Pour augmenter le nombre d'oiseaux nichant sur le site, alliés importants de la forêt nourricière, installer des nichoirs.

Voici quelques éléments à respecter :

-  Ils doivent être fixés en hauteur et dans un endroit dégagé permettant de repérer les prédateurs.
-  Leur entrée doit être orientée préférentiellement vers le sud et ne pas faire face aux vents dominants.
-  Ils doivent être légèrement inclinés vers le bas ou avoir un petit toit protégeant l'entrée pour éviter que l'eau y pénètre.
-  Ils doivent être installés tôt au printemps.



2 | Dortoir à chauves-souris

Pour faire venir les chauves-souris sur le site, prédatrices naturelles et efficaces contre certains ravageurs, installer des dortoirs à chauves-souris.

Ce sont des abris où elles se regroupent durant la journée.

Voici quelques éléments à respecter :



- Ils doivent être fixés en hauteur (minimum trois mètres), loin des sources de lumière artificielle et de bruit.
- L'entrée doit être dégagée, éviter de les fixer sur les arbres, opter plutôt pour un poteau ou un bâtiment.
- Ils doivent être installés en avril ou bien à la fin de l'été.
- Pour augmenter la chaleur à l'intérieur, vous pouvez les peindre en noir et les orienter vers le sud.
- Si après deux ans vous ne voyez toujours pas de chauves-souris, déplacez-le à un autre endroit.



3 | Hôtel à insectes



L'installation d'un hôtel à insectes permet d'offrir un abri aux insectes pollinisateurs, qui sont essentiels aux forêts nourricières.

La plupart se reproduisent dans des trous. Il est donc facile de leur créer un abri pour les protéger et les inviter à se reproduire.

En général, l'hôtel est composé de débris organiques et inorganiques, placés de manière à créer des petites cavités de différentes grosseurs et profondeurs.

Branches de bois creuses à l'intérieur ou que l'on perce, cocottes d'arbres, briques, paille et petites bûches sont des idées de matériaux à utiliser.



3 | Hôtel à insectes

FICHE d'activité n° ⑤ - Suite

Voici quelques éléments à respecter :

- Il doit être installé à l'abri du vent et du soleil à proximité des végétaux.
- Il doit être bien fixé pour résister au vent et à l'hiver.
- Ils doivent être installés en avril ou bien à la fin de l'été.
- Il doit rester en place d'année en année pour que les insectes s'y installent.
- Il est conseillé de favoriser les modèles multi espèces, c'est-à-dire qui attirent plusieurs espèces d'insectes au même endroit.



4 | Étang artificiel

Un petit étang artificiel peut être créé. Il procurera une source d'eau aux oiseaux, petits mammifères et insectes.



Il augmentera les chances d'avoir dans la forêt nourricière des amphibiens, dont les grenouilles, les crapauds et les salamandres.



Ils sont très utiles, car ils mangent des ravageurs comme les limaces.

Des recherches plus approfondies devront être effectuées pour créer un étang artificiel efficace et durable dans le temps.

FICHE d'activité n° 6

Idées d'activités à réaliser avec les enfants

Matériels nécessaires

Le matériel nécessaire dépend de l'activité réalisée.

Période idéale pour la réalisation

Du printemps à l'automne

Il suffit que la température soit suffisamment clémente pour que les enfants puissent passer du temps dehors.

Pour l'activité sur **les règles de vie de la forêt nourricière**, il vous faudra :

- 🍃 Pas japonais ou autres objets plats sur lesquels les enfants peuvent marcher.
- 🍃 Objets qui représenteront les végétaux à éviter.
- 🍃 Balles de jeu de différentes couleurs (au moins vert et rouge). 
- 🍃 Deux paniers.

Pour **la visite ludique de la forêt nourricière**, il vous faudra :

- 🍃 Un guide de la forêt nourricière ou des images représentant les végétaux.
- 🍃 Quelques tiges de plantes aromatiques moins connues des enfants.

Pour **l'activité de transformation**

- 🍃 Matériel relatif à la préparation de la recette choisie.



1 | Jeu de découverte des règles de vie de la forêt nourricière

Il s'agit d'un jeu de parcours d'obstacles par équipe. Les deux équipes auront pour mission de rapporter le plus de fruits mûrs dans leur panier.

❗ L'équipe qui aura le plus de fruits mûrs aura gagné.

Les fruits mûrs, représentés par des balles de couleur rouge, seront séparés du panier par un parcours d'obstacles représentant les plates-bandes de la forêt nourricière.

1 | Jeu de découverte des règles de vie de la forêt nourricière

FICHE d'activité n° ⑥ - Suite

La consigne est qu'ils doivent aller chercher les fruits en respectant les règles de vie de la forêt nourricière. **Les règles sont les suivantes :**

- 🍌 Il est interdit de courir dans les plates-bandes de la forêt nourricière.
- 🍌 Il faut respecter les plates-bandes c'est-à-dire, ne pas marcher n'importe où et faire attention aux végétaux qu'il ne faut pas écraser ni abîmer. Les pas japonais permettent de circuler dans les plates-bandes sans les abîmer.
- 🍌 Il faut attendre que les fruits soient prêts pour les consommer.

Ainsi dans le jeu, les jeunes devront circuler uniquement sur les pas japonais en faisant attention de ne pas renverser ou abîmer les obstacles qui représentent les végétaux.

Ils devront rapporter uniquement les balles rouges qui représentent les fruits prêts. Toutes les autres couleurs sont des fruits pas mûrs.

Si ces règles ne sont pas respectées, le joueur est éliminé et doit répondre à une question sur la forêt nourricière pour pouvoir retourner dans le jeu.



À la fin de la manche, l'équipe qui aura le plus de fruits mûrs remporte la partie.

Ce jeu peut être facilement adapté aux plus petits en rendant le parcours d'obstacles plus facile.

Nous vous proposons **trois idées** pour réaliser cette visite ludique.

📌 Vous pouvez les réaliser ensemble ou bien indépendamment les unes des autres.



Recherche de végétaux connus

- 🍷 Dans un premier temps, les jeunes devront aller chercher 3 végétaux qu'ils connaissent dans la forêt nourricière.
- 🍷 Ils doivent repérer ces végétaux et revenir les partager au groupe. Ils disposent de 5 minutes pour se promener dans la forêt nourricière.
- 🍷 Une fois que le temps est écoulé, tout le monde revient en cercle. Il s'agit d'une période d'échange pour que les jeunes rapportent leurs découvertes au groupe.

Jeu d'identification

- 🍷 Ensuite, réaliser un jeu d'identification de plantes aromatiques moins connues des enfants.
- 🍷 Les animateurs auront préalablement cueilli quelques végétaux odorants, qu'ils présenteront au groupe.
- 🍷 L'objectif est qu'ils devinent, à l'odeur ou au goût, de quelle plante il s'agit.



Découverte de nouvelles plantes

- 🍷 Il est intéressant de faire découvrir d'autres richesses de la forêt nourricière aux enfants en les amenant à identifier différentes plantes de la forêt nourricière.
- 🍷 À l'aide d'images, l'animateur montre une plante que les enfants doivent aller repérer dans la forêt nourricière.
- 🍷 Dès qu'ils l'ont trouvée, ils appellent l'animateur pour valider leur trouvaille. C'est l'occasion de leur expliquer à quoi sert cette plante et comment la consommer. On procède ensuite de la même façon avec une autre plante et ainsi de suite.
- 🍷 Il faut inviter les jeunes à aller le plus vite possible pour repérer la plante.

Pour les plus jeunes, l'activité peut être adaptée en utilisant simplement des végétaux plus connus comme les fraises, les bleuets, les pommes, etc. La dernière partie peut être remplacée par un tour de la forêt nourricière avec comme objectif de faire goûter deux nouveaux fruits aux enfants.

3 | Activité de transformation avec les jeunes



La réalisation d'une recette est parfaite pour finir l'activité avec les enfants.

Elle leur permet de découvrir comment transformer les plantes de la forêt nourricière.

Vous pouvez réaliser **toutes les recettes proposées dans le guide** avec eux, selon la saison, mais nous vous suggérons les recettes suivantes qui sont particulièrement appréciées des enfants :

- Compote de pomme et petits fruits
- Thé glacé
- Confitures
- Petits fruits au chocolat
- Sirop de menthe.



Bien sûr, il ne faut pas hésiter à sortir des sentiers battus et à les amener à goûter d'autres recettes !



FICHE d'activité n° 7

Dégustation de fleurs comestibles, fruits et fines herbes

Cette activité constitue une belle activité de découverte. En effet, pour les habitués de la forêt nourricière, elle leur permettra toujours d'innover et d'essayer de nouvelles recettes alors que pour les novices, elle constituera une super activité de découverte de ses richesses.

Elle permet également une belle socialisation autour de la cuisine.

Période idéale pour la réalisation

Tout au long de la saison, selon les produits disponibles dans la forêt nourricière.

Matériels nécessaires



- Matériel pour la récolte (ciseaux et contenants).
- Matériel relatif à la préparation des recettes.



Les produits disponibles à la forêt nourricière lors de la réalisation de l'activité imposent les choix pour la dégustation, bien qu'il soit toujours possible d'acheter des compléments à l'épicerie ou chez des producteurs locaux, notamment au printemps lorsque la production n'est pas encore très importante.



Les recettes effectuées doivent être planifiées à l'avance afin de pouvoir planifier l'achat des ingrédients et du matériel nécessaire.



Si vous avez besoin d'une source de chaleur, il est possible de cuisiner sur place, à l'extérieur, en utilisant un réchaud de camping.

Afin d'avoir des idées de dégustations, allez consulter **les différentes recettes proposées en annexe.**

Dégustation de fleurs comestibles, fruits et fines herbes

FICHE d'activité n° 7



Le jour de l'activité, il est intéressant d'inviter la population à venir dès la récolte. Ainsi tout le monde pourra participer à la transformation et la récompense ne sera que plus belle.



De plus, sur votre invitation, proposer à tous d'apporter un petit contenant pour repartir avec les restes s'il y en a.

Il s'agit d'un bon moyen de faire connaître les recettes et d'inciter les gens à les faire chez eux avec les produits de la forêt nourricière.

Cette activité peut également être un prétexte à refaire découvrir les végétaux présents dans la forêt nourricière en organisant une petite visite préalable.

Il peut également permettre d'introduire quelques méthodes de conservation lors de la transformation des aliments.



Astuces



Si vous réalisez l'activité au printemps, les jeunes pousses de pissenlit, plantain et chou gras sont excellentes à consommer à cette période de l'année. **De la tendre verdure à ajouter à vos salades!**

Ces plantes sont considérées comme indésirables dans nos aménagements, il ne faut pas hésiter à les goûter et à les rapporter à la maison.

Il faut bien observer **les fougères à l'autruche, les oignons d'hiver, les boutons de marguerites, l'oseille, les asperges, les jeunes pousses d'hosta et les fines herbes**. Ce sont les premiers végétaux que l'on peut récolter au printemps, ils seront peut-être prêts. **Les topinambours** peuvent également être récoltés, s'ils ne l'ont pas été à l'automne.

Atelier de transformation et conservation des récoltes

L'activité peut prendre deux formes plus ou moins appliquées :

- Une activité théorique de **présentation des méthodes de transformation et de conservation**.
- Une activité pratique de **transformation des récoltes** de la forêt nourricière.

Période idéale pour la réalisation

Tout au long de la saison, selon les produits disponibles dans la forêt nourricière.

Matériels nécessaires



- Matériel nécessaire à la réalisation des conserves.



Présentation des méthodes de transformation et de conservation



Le mieux est de faire appel à un citoyen et/ou un expert qui a l'habitude de faire des conserves. Ainsi, cette personne pourra présenter ses recettes aux participants de l'activité.

Il est important également d'inclure un volet de mise en garde sanitaire avant toute activité sur la conservation. Ce volet est détaillé dans la section *Astuces*.

La conservation a pour objectif de priver l'accès des micro-organismes à de la nourriture, de l'eau sous forme libre, de la chaleur et de l'oxygène qui sont les quatre éléments essentiels à leur survie.

Ainsi il existe plusieurs méthodes pour y arriver :

- La conservation par le froid
- La conservation par la chaleur
- La conservation par l'élimination d'eau
- Les autres méthodes de conservation



1 | La conservation par le froid

Elle peut être appliquée à la plupart des aliments frais ou préparés.

Trois modalités existent pour réaliser ce type de conservation :

- La conservation au réfrigérateur pour les courtes durées.
- La conservation au congélateur pour des durées plus longues.
- La conservation en chambre froide particulièrement adaptée aux légumes racines.

2 | La conservation par la chaleur



Cette méthode est un peu plus technique et nécessite d'utiliser de bonnes pratiques.



En effet, il est particulièrement important de faire attention au botulisme qui résiste à l'ébullition à 100 degrés Celsius.

Voir la partie **Astuces** pour plus de détails.

Ainsi tous les aliments peu acides doivent être traités à l'autoclave. Avant de passer les aliments à l'autoclave, il est bien important de laver et stériliser les pots.



Pour connaître les étapes détaillées de la mise en conserve, vous pouvez consulter le *Guide des bonnes pratiques de conservation et de transformation des aliments*, réalisé par En Mouvement Saguenay-Lac-Saint-Jean, Eurêko! et la Table Agroalimentaire du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

3 | La conservation par élimination d'eau



Elle correspond à la déshydratation des aliments.

Cette méthode permet de nombreuses possibilités, mais il est important de préciser que la texture des aliments risque de changer, notamment car la réhydratation ne s'effectue pas toujours bien.



Il est possible de déshydrater les aliments au four, au déshydrateur ou bien au soleil. Cependant, la dernière méthode n'est pas vraiment adaptée au Québec.

4 | Autres méthodes de conservation

Il existe également d'autres techniques de conservation comme :

- La lactofermentation
- Le fumage
- Le salage
- Etc.

Toutes ces techniques s'appuient sur le même principe de base : supprimer l'accès des micro-organismes à un des quatre éléments essentiels à son développement (nourriture, eau, chaleur et oxygène).



Pour les réaliser, il suffit de suivre des recettes fiables que l'on peut trouver sur les sites internet de Ricardo, Bernardin, etc.



La première technique de conservation reste de cuisiner ses aliments : confitures, bocaux à l'huile, pestos, etc.

En les cuisinant, vous allez pouvoir prolonger leur durée de vie de quelques jours, voire semaines, si vous les réfrigérez ou congelez correctement.

Application des méthodes de conservation à la forêt nourricière

Les produits présents dans la forêt nourricière permettent d'essayer de nombreuses techniques de conservation.

- ⚠ En effet, tous les fruits peuvent être congelés, déshydratés ou bien transformés en confiture par exemple. Les fines herbes et les fleurs comestibles peuvent être séchées, salées ou bien encore transformées en beurre ou bien en huile aromatisée.

Inspirez-vous des recettes proposées en annexe et n'hésitez pas à utiliser votre imagination !

La cueillette et la transformation des produits de la forêt nourricière constituent une belle activité rassembleuse qui permet en plus de faire découvrir des saveurs originales aux participants.



N'hésitez pas à inviter toute la population qui participera ainsi à une activité complète de l'utilisation des produits de la forêt nourricière : **de l'identification à la dégustation, en passant par la récolte et la transformation.**



Astuces



Risques sanitaires à faire des conserves à la maison :

Les conserves sont le meilleur moyen pour réduire le gaspillage alimentaire et pouvoir manger des produits sains tout au long de l'année.



Cependant, elles comportent quelques risques lorsqu'on ne respecte pas les bonnes pratiques.

Les conserves peuvent renfermer des organismes pathogènes (virus, parasites, bactéries, etc.) ou bien des substances chimiques nocives lorsqu'elles ne sont pas faites correctement.

Une fois ingérés, ces organismes peuvent provoquer des toxi-infections alimentaires qui se manifestent par des nausées, vomissements, diarrhées, crampes abdominales, fièvre, maux de tête, etc.

Le botulisme

Les conséquences d'une mauvaise mise en conserve peuvent parfois être plus graves. C'est le cas notamment du botulisme. Cette maladie grave et parfois mortelle est causée par la prolifération de la bactérie *Clostridium botulinum* au sein de vos conserves. En effet, les conditions au sein d'une conserve correspondent aux conditions idéales de développement de la bactérie (absence d'oxygène, température ambiante, présence d'humidité et milieu peu acide). De plus, contrairement à la plupart des bactéries et organismes pathogènes, les spores de *Clostridium Botulinum* résistent à l'ébullition à 100 degrés Celsius.

Ainsi pour les détruire, il faut atteindre une température d'au moins 116 degrés Celsius, que seul l'autoclave permet d'atteindre.

Pour s'assurer de la qualité sanitaire des conserves peu acide (c'est-à-dire tout sauf les conserves de fruits, de confitures, gelées, marmelades, cornichons et les conserves obtenues par lactofermentation), il est nécessaire de les stériliser à haute pression grâce à un autoclave.

Recettes de la forêt nourricière



Pesto d'oseille



Ingrédients

- 1,5 tasse de feuilles d'oseille
- 3 gousses d'ail
- 1/3 tasse noix de pin (remplacer par n'importe quelles noix)
- 1/2 tasse de parmesan râpé
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients au robot culinaire.
- Déguster sur du pain.

Sel de livèche



Ingrédients

- 40 g de feuilles de livèche sèches
- 60 g de sel marin

Préparation

- Mélanger 40 g de feuilles de livèche sèches avec 60 g de sel marin. Mettre dans un pot.
- Utiliser pour des cocktails ou pour saupoudrer sur un potage.

Trempette à la livèche



Ingrédients

- 1 tasse de mayonnaise
- 3 cuillères à soupe de feuilles de livèche sèches broyées
- Vous pouvez également ajouter ou remplacer la livèche par des oignons égyptiens ou de la ciboulette.

Préparation

- Mélanger de la mayonnaise avec des feuilles sèches de livèche préalablement broyées.
- Au besoin, ajouter plus de livèche pour atteindre le goût désiré.
- Servir avec des crudités.

Cocktail Virgin Caesar



Ingrédients

- 🍷 Jus de citron
- 🍷 **Sel de livèche**
- 🍷 Jus de légumes

Facultatif :

- 🍷 Sauce Worcestershire
- 🍷 Tabasco

Préparation

- 🍷 Mettre du jus de citron dans une assiette creuse.
- 🍷 Mettre le sel de livèche dans une assiette creuse.
- 🍷 Tourner le verre dans le jus de citron afin d'en humecter le rebord, puis tourner le verre dans le sel de livèche.
- 🍷 Verser le jus de légumes dans le verre.

EN OPTION :

Ajouter 8 gouttes de sauce Worcestershire et 6 gouttes de Tabasco.

Utiliser une branche de livèche comme paille.

Ajouter une tranche de citron ou de lime.

Compote de pommes et petits fruits



Ingrédients

- 🍷 4 **pommes**
- 🍷 2 tasses de petits fruits
**(cassis, amélanthes,
cerises griottes)**

- 🍷 Un verre d'eau

- 🍷 **Facultatif** : sucre, à ajouter selon la maturité des fruits

Préparation

- 🍷 Éplucher les pommes et les couper en morceaux.
- 🍷 Porter à ébullition et laisser mijoter 10 minutes.
- 🍷 Ajouter dans la casserole les petits fruits.
- 🍷 Laisser mijoter à feu doux pendant encore 5 minutes.
- 🍷 Selon les goûts, choisissez votre méthode pour obtenir la texture idéale (passer les fruits au mélangeur ou écrasez-les avec un presse-purée).

EN OPTION :

Vous pouvez aller plus loin avec cette recette en les transformant en cuir de fruit grâce à la recette ci-contre.

Cuire de fruits aux pommes et aux petits fruits



Ingrédients

- Les mêmes que ceux pour la compote de **pommes**.

Préparation

- Préparer d'abord une compote de pommes en suivant la recette fournie dans ce guide.
- Réduire en purée très fine grâce à un mélangeur.
- Étaler une couche de 5 mm sur le plateau du déshydrateur prévu pour les cuirs de fruits.
- Déshydrater 5 heures à 50 degrés Celsius.

Galettes de topinambour



Ingrédients

- 1 gros oignon haché finement
- 1/2 tasse herbes fraîches
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 2 tasses de parmesan
- 2 tasses de **topinambour râpé**
- 1 œuf battu

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients.
- Façonner des galettes d'environ 5 à 6 cm de diamètre.
- Déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier parchemin.
- Faire cuire de 25 à 30 minutes dans un four préchauffé à 400°F en retournant à la mi-cuisson.

Thé glacé



Ingrédients

- Thé orange pekoe
- Mélisse citronnée**
- Jus de citron
- Fleurs d'**achillée millefeuille**
- Menthe** fraîche
- Facultatif** : sucre

Préparation

- Faire bouillir de l'eau.
- Ajouter tous les ingrédients
- Laisser infuser quelques minutes.
- Ajouter du sucre selon vos goûts (plus ou moins sucré).
- Filtrer et réfrigérer quelques heures avant consommation.

Limonade monarde mélisse



Ingrédients

- 1 poignée de fleurs fraîches entières de **Monarde**
- 6 jeunes feuilles fraîches de **Monarde**
- 1 litre d'eau bouillante
- 1/2 tasse de sucre
- Facultatif** : jus de citron et feuille de **mélisse citronnée**

Préparation

- Faire bouillir l'eau.
- Mettre les fleurs et les feuilles dans une grande carafe ou un pot en verre.
- Verser l'eau bouillante et ajouter le sucre.
- Brasser et ajouter le jus de citron et la mélisse si désiré.
- Laisser infuser une vingtaine de minutes à une nuit pour un goût plus prononcé.
- Filter et servir froid avec des glaçons.

Confiture de cassis



Ingrédients

- 800 g de **cassis**
- 400 g de sucre
- 1 citron

Préparation sans morceaux

- Laver et sécher les cassis.
- Faire cuire les cassis dans un peu d'eau (environ 2 tasses) et le jus du citron pendant environ 5 minutes.
- Les passer au tamis puis peser le jus obtenu.
- Ajouter un poids de sucre identique puis porter à ébullition de 10 à 15 minutes.
- Lorsque la confiture est cuite, la verser dans les pots préalablement ébouillantés.
- Fermer les pots immédiatement puis les retourner pour évacuer l'air.

Préparation avec morceaux

- Laver et sécher les cassis.
- Verser 2 tasses d'eau et le sucre dans une bassine à confiture ou une marmite à fond épais.
- Porter à ébullition 5 minutes sans remuer.
- Verser les cassis et le jus de citron dans le sirop.
- Laisser les grains éclater puis cuire encore 10 à 15 minutes à partir de la reprise de l'ébullition en remuant de temps en temps.
- Vérifier la cuisson puis écumer.
- Lorsque la confiture est cuite, la verser dans les pots préalablement ébouillantés.
- Fermer les pots immédiatement puis les retourner pour évacuer l'air.



Beurres aromatisés à l'ail et aux fines herbes



Ingrédients

- 🍷 455 g (1 lb) de beurre non salé, à la température de la pièce
- 🍷 250 ml (1 t) de gousses d'ail émincées
- 🍷 30 ml (2 c. à soupe) de **ciboulette**
- 🍷 30 ml (2 c. à soupe) d'**origan**
- 🍷 1 pincée de sel

Préparation

- 🍷 Mettre tous les ingrédients dans un grand bol.
- 🍷 Mélanger tous les ingrédients avec un batteur à main.
- 🍷 Mettre le beurre dans un plat et laisser figer au frigo pendant 2 à 3 heures.
- 🍷 Pour avoir un beurre comme à l'épicerie :
- 🍷 Mettre une feuille de papier parchemin de 30,5 cm (12 po) sur une table ou un plan de travail propre. Utiliser une spatule en caoutchouc pour déposer le beurre aromatisé au centre.
- 🍷 Enrouler le beurre dans le papier parchemin pour former un rouleau. Refermer le papier et laisser le beurre figer au frigo pendant 2 à 3 heures.

Herbes salées



Ingrédients

- 🍷 1/2 tasse de **ciboulette**
- 🍷 1/2 tasse de **queues d'oignons**
- 🍷 1/2 tasse d'**origan** haché finement
- 🍷 1/2 tasse de **livèche** coupée en dés fins
- 🍷 1/4 tasse de carottes coupées en dés fins
- 🍷 1 tasse gros sel

Préparation

- 🍷 Émincer finement les différents ingrédients.
- 🍷 Dans un bol en verre, mélanger tous les ingrédients.
- 🍷 Répartir dans un ou plusieurs bocaux en verre et garder au réfrigérateur.
- 🍷 Les herbes salées se conserveront facilement pendant plusieurs semaines au réfrigérateur.

Petits fruits au chocolat



Ingrédients

- Petits fruits (**bleuets, camerises**, etc.)
- Pour ce qui est de la quantité, allez-y au goût. Il suffit d'ajuster la quantité de bleuets avec le chocolat.

Préparation

- Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- Retirer du feu.
- Déposer les petits fruits par petites quantités dans le chocolat.
- Bien les enrober de chocolat et les retirer délicatement avec une fourchette.
- Les déposer sur du papier-parchemin.
- Répéter ces étapes avec tous les petits fruits.
- Laisser figer.
- Conserver au réfrigérateur.

Sirop de menthe et de mélisse



Ingrédients

- 300 feuilles fraîches de **menthe** (soit l'équivalent d'une vingtaine de tiges de menthe)
- 150 feuilles fraîches de **mélisse citronnée** (soit l'équivalent d'une dizaine de tiges)
- 2 ½ tasses d'eau • 3 tasses de sucre

Préparation

- Équeuter et laver les feuilles de menthe soigneusement à l'eau froide. Attention, il vous en faut minimum d'une tasse et demie pour que le sirop ait une saveur intense.
- Dans une casserole, mettre la menthe, la mélisse, l'eau et le sucre.
- Porter le tout à ébullition, à feu moyen.
- Lorsque le mélange bout, réduire le feu au minimum pour laisser cuire à petits bouillons pendant 10 minutes. Il faut que le mélange devienne onctueux et sirupeux.
- Retirer du feu et laisser refroidir.

• Lorsque votre préparation est bien froide, à l'aide d'une passoire ou d'un linge propre, filtrer le mélange obtenu en le versant directement dans une bouteille en verre de votre choix.

• Pour le servir, mélanger 1 volume de sirop dans 5 à 7 volumes d'eau selon l'intensité désirée. À servir frais durant les chaudes journées d'été !

• Il est possible de rajouter du citron pour renforcer le goût de la mélisse.



Équipe de rédaction :

Émilie Lapointe, biologiste
Charlotte Codron, agronome



Merci au Centre intégré universitaire de santé
et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean
pour sa participation financière.



Graphisme



