

GUIDE DES VÉGÉTAUX COMESTIBLES

de la forêt nourricière
du Collège d'Alma



canopée et
biodiversité
SAGUENAY



Québec



Collège d'Alma

Le *Guide des végétaux comestibles de la Forêt nourricière du Collège d'Alma* a été produit par l'organisme environnemental EURÊKO dans le cadre du projet d'aménagement d'une forêt nourricière éducative sur le terrain du Collège d'Alma. Ce projet est financé par le CIUSSS Saguenay–Lac-Saint-Jean et le programme Novascience du Gouvernement du Québec.

Avril 2025

Équipe de rédaction :

Émilie Lapointe, biologiste et chargée de projet en verdissement urbain et agriculture urbaine

Léa Provencher, chargée de projet en verdissement urbain

Crédits photos Page couverture : EURÊKO!

Réalisation graphique : Joane Bilodeau

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION 4

LES ARBRES FRUITIERS ET LES ARBRES À NOIX



Amélanchier / Argousier	6
Aronie noire / Bleuetier	7
Camerisier / Cassisier	8
Cerisier nain / Chêne à gros fruits	9
Fraisier / Framboisier	10
Gadellier / Goji	11
Groseiller / Kiwi arctique	12
Murier / Noisetier américain	13
Poirier / Pommier	14
Prunier / Raisin d'ours	15
Sureau du Canada / Vigne à raisin	16
Viorne trilobée	17

LES FLEURS MÉDICINALES ET LES COMESTIBLES



Achillée millefeuille / Échinacée	18
Grande camomille / Hémérocalle	19
Hosta / Lilas	20
Marguerite blanche / Mauve	21
Monarde / Oeillet	22
Pensée tricolore / Phlox	23

LES FINES HERBES, LES ÉPICES ET LES AROMATES



Agastache / Ciboulette	24
Comptonie voyageuse / Hysope officinale	25
Livèche / Mélisse citronnée	26
Menthe / Myrique baumier	27
Origan / Sauge commune	28
Thé du Labrador / Thym commun	29

LES LÉGUMES



Asperge / Oseille verte	30
Rhubarbe	31

PLAN D'AMÉNAGEMENT Secteur boul. Auger

32

PLAN D'AMÉNAGEMENT Secteur rue Champagnat

34

CALENDRIER DES CUEILLETES

36

MULTIPLICATION DES VÉGÉTAUX

38

LÉGENDE DES PICTOGRAMMES



Présent en forêt boréale



Attire les oiseaux



Attire les pollinisateurs



Propriétés médicinales

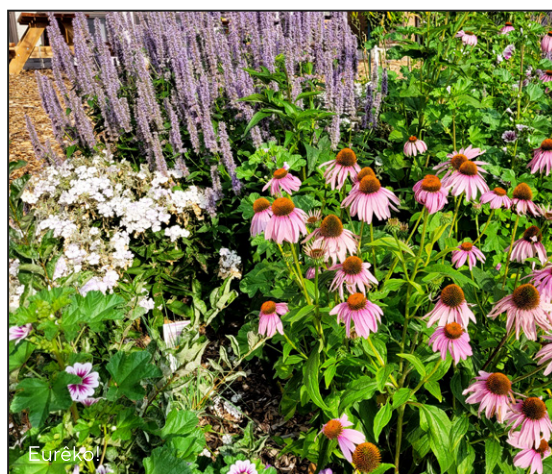
Vous êtes les bienvenus à la forêt nourricière du Collège d'Alma!

Établie selon les principes de la permaculture et soigneusement implantée en bordure du Collège, la forêt nourricière se dresse comme **un écosystème éducatif et innovant.**

Au-delà de son abondance en ressources alimentaires pour toute la communauté almatoise, elle revêt également une grande valeur pédagogique. La population étudiante et le corps enseignant du Collège exploiteront judicieusement les avantages offerts par cette forêt, en adéquation avec leurs objectifs éducatifs. Cette symbiose parfaite entre écologie et vie sociale aspire non seulement à promouvoir une santé mentale positive et une nutrition saine et locale, mais aussi à se positionner comme un carrefour d'échanges culturels et de découvertes!

Ce guide a été élaboré par l'organisme EURÊKO qui œuvre dans le domaine de l'environnement pour permettre aux gens d'augmenter leurs connaissances à propos des végétaux comestibles vivaces présents à la forêt nourricière du Collège d'Alma. Celle-ci comprend plusieurs centaines de végétaux dont des arbres, arbustes fruitiers, herbacées, plantes grimpantes, arbres à noix, fleurs comestibles et médicinales, fines herbes, légumes vivaces et couvre-sol. Les aliments produits sont disponibles pour toutes. De plus, la grande majorité des végétaux pourront être multipliés et plantés à différents endroits dans la communauté, augmentant ainsi la production alimentaire locale.

Nous espérons que votre visite sera enrichissante, relaxante, éducative et source d'inspiration!





OBJECTIFS POURSUIVIS

Lutter contre l'insuffisance alimentaire

Promouvoir le développement durable

Encourager les saines habitudes de vie

Éliminer un important îlot de chaleur

Créer un milieu de vie inclusif



NOUS VOUS INVITONS À CUEILLIR, À GOÛTER...



Vous trouverez ici des végétaux comestibles produisant des délicieux fruits, fleurs et fines herbes comestibles. **Nous vous invitons à les récolter et à les manger pour votre plaisir!**

Ils ont été plantés pour vous. N'oubliez pas d'en laisser pour les autres!

ET À PRENDRE SOIN

Si le coeur vous en dit, prenez un petit moment pour enlever quelques mauvaises herbes présentes autour des végétaux comestibles. **L'entretien de l'aménagement est également collectif!**





AMÉLANCHIER DU CANADA

Amelanchier canadensis

Ce grand arbuste buissonnant prospère dans le climat frais de la région. La période de cueillette de ses baies se situe généralement à la mi-juillet. Les baies ont un goût sucré et légèrement acidulé, parfait pour la confection de confitures et de tartes. Les amélanches, riches en antioxydants et en pectine, attirent aussi les oiseaux. Au printemps, les petites fleurs blanches attirent de nombreux pollinisateurs.

Hauteur : 7 mètres

Largeur : 3 mètres



Eurêko!



ARGOUSIER

Hippophae rhamnoides

L'argousier, une plante étonnante, est capable de fixer l'azote atmosphérique, améliorant ainsi la qualité du sol. La période de cueillette de ses fruits s'étend de septembre à décembre. Ses baies orange vif sont acidulées et chargées en vitamine C et en antioxydants. Il est à noter qu'il est nécessaire de planter un plant mâle et un plant femelle pour obtenir des fruits. Attention, l'argousier est très épineux et peut devenir envahissant.

Hauteur : 4 mètres

Largeur : 3 mètres



Eurêko!



ARONIE NOIRE

Aronia melanocarpa



Bien que les baies de l'aronie noire ont un goût amer et astringent, elle sont appréciées pour leurs propriétés antioxydantes et leur teneur élevée en vitamine C. Les aronies noires, prêtes à être récoltées en septembre, sont plus intéressantes transformées en confitures ou en jus. Ce petit arbuste s'implante bien dans la plupart des types de sols et nécessite peu d'entretien.

Hauteur : 1 à 1,5 mètre

Largeur : 1 à 1,5 mètre



BLEUETIER

Vaccinium angustifolium



En nature, le bleuët pousse généralement dans des milieux pauvres. Il préfère les sols acides et sablonneux, ce qui peut être un défi pour ceux qui veulent l'implanter à leur jardin. Il est recommandé d'ajouter du terreau acide ou du paillis résineux pour augmenter l'acidité du sol. Avec une période de cueillette qui s'étend de juillet à août, les bleuëts sont parfaits pour les muffins, les tartes et les confitures ou pour les savourer fraîchement cueillis.

Hauteur : 0,2 mètre

Largeur : 0,6 mètre





CAMERISIER

Lonicera caerulea

Les camerises, au goût sucré et acidulé rappelant le bleuet, se récoltent à partir de la fin juin. Elles peuvent être consommées fraîches, congelées ou transformées en confitures, en pâtisseries, en jus, etc. Elles sont riches en vitamine C et en antioxydants et également appréciées des oiseaux. Cette plante gagne en popularité au Québec puisqu'elle s'adapte à plusieurs types de sols et nécessite peu d'entretien. Il est à noter qu'il faut planter un minimum de deux plants, de variétés différentes, pour obtenir des fruits.

Hauteur : 1 à 1,5 mètre

Largeur : 1 mètre



Eurêko!



o o o o o o o o o  o o o o o o o o o

CASSISIER

Ribes nigrum

Les cassis se récoltent de la mi-juillet à la mi-août et ont un goût assez intense décrit comme aigrelet. Riches en vitamine C et en antioxydants, ils se prêtent bien à la cuisine de confitures, de sirops et de muffins. Pour optimiser sa production fruitière, il est nécessaire d'effectuer une taille régulière du plant.

Hauteur : 1,5 mètre

Largeur : 1,5 mètre



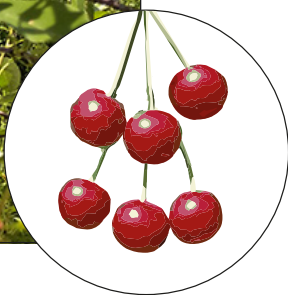
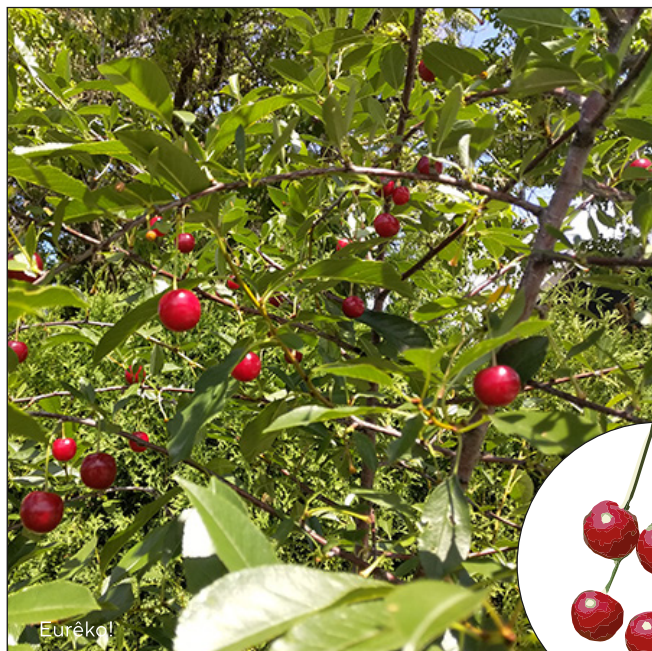
Eurêko!





CERISIER NAIN

Prunus fruticosa X P. cerasus



Le cerisier nain est un arbuste compact qui produit des cerises sucrées et juteuses, prêtes à être récoltées en août. Aussi appelé cerisier griotte, c'est un arbuste autofertile qui s'intègre bien dans une forêt nourricière ou une plate-bande.

Hauteur : 2 à 3 mètres
Largeur : 1,5 à 2 mètres



CHÊNE À GROS FRUITS

Quercus macrocarpa



Le chêne à gros fruit est un grand feuillu indigène qui produit des glands comestibles. Sa production débute après 20 ans et l'arbre peut survivre plus de 200 ans! Il est à noter qu'il est recommandé d'enlever les tanins avant de consommer les glands, en les faisant bouillir plusieurs fois.

Hauteur : 20 mètres
Largeur : 20 mètres





FRAISIER

Fragaria sp.

Les plants de fraises sont souvent utilisés comme couvre-sol dans les aménagements, car ils sont petits et ils se reproduisent rapidement. Tout dépendant des variétés, ils produisent, de mi-juin à septembre, des fruits sucrés et parfumés, riches en vitamine C et en antioxydants. Les fraises d'automne offrent une récolte de délicieuses fraises jusqu'au premier gel, prolongeant ainsi la saison de cueillette.

Hauteur : 0,3 mètre

Largeur : 0,3 mètre



FRAMBOISIER

Rubus ideaus

En juillet et août, les framboisiers produisent en quantité généreuse, des baies sucrées riches en vitamine C et antioxydants. Il existe des variétés d'automne, ou appelées «remontantes», qui permettent de prolonger la cueillette jusqu'au premier gel. Il est à noter que les framboisiers peuvent être envahissants, idéalement il faut les planter seul dans une plate-bande. Découvrez différentes variétés, dont celles qui produisent de délicieux fruits jaunes!

Hauteur : 1 à 2 mètres

Largeur : 1 mètre





GADELLIER

Ribes sativum / rubrum



Le gadellier est un arbuste indigène qui produit des petites baies acidulées de la mi-juillet à la mi-août. Facile à entretenir, le gadellier attire les pollinisateurs et produit une grande quantité de fruits qui peuvent être consommés frais ou transformés, en muffin, par exemple. Les fruits peuvent être rouges, blancs ou noirs tout dépendant des variétés. Le gadellier glanduleux est celui qu'on retrouve en forêt boréale.

Hauteur : 1,2 mètre
Largeur : 1 mètre



o o o o o o o o o  o o o o o o o o o

GOJI

Lycium barbarum



Le goji est une plante médicinale originaire d'Asie qui produit des baies rouges riches en antioxydants. Ces fruits, prêts à être récoltés en août et septembre, sont plus souvent consommés séchés et ont un goût légèrement amer et sucré.

Hauteur : 2 mètres
Largeur : 2,5 mètres





GROSEILLER

Ribes uva-crispa

Le groseiller est un arbuste fruitier qui produit des baies de la taille d'un raisin qui peuvent avoir différentes couleurs et saveurs dépendamment des variétés. Généralement prêtes en août, les baies sucrées et acidulées se consomment fraîches ou transformées en sauce ou en muffin.

Hauteur : 1 mètre

Largeur : 1 mètre



Eurêko!

o o o o o o o o o  o o o o o o o o o

KIWI ARCTIQUE

Actinidia kolomikta

Le kiwi arctique est une plante grimpante qui produit des petits kiwis, en septembre. Leur goût est sucré et acidulé, similaire au kiwi traditionnel. Il est à noter qu'il faut planter un plant mâle et un plant femelle pour obtenir des fruits.

Taille à maturité :

Peut atteindre 5 à 7 mètres (nécessite un support)



Eurêko!



MURIER

Rubus fruticosus



Le murier est un grimpeur vigoureux qui produit des mûres noires succulentes. Il est souvent cultivé sur des treillis pour en faciliter la cueillette. Prêtes en août, les mûres se consomment fraîches ou transformées. Il est recommandé de tailler les mûriers au début du printemps pour encourager la production de nouveaux rameaux. Il est à noter qu'il faut planter les variétés les plus rustiques (adaptées au climat froid) pour s'assurer de leur survie en hiver.

Hauteur : 1 à 2 mètres
Largeur : 1 mètre



NOISETIER AMÉRICAIN

Corylus americana.



Le noisetier américain produit de délicieuses noisettes que l'on peut déguster crues ou rôties. Contrairement au noisetier indigène, celui-ci n'a pas de piquant sur l'enveloppe de la noix. Sa production fruitière débute quand l'arbre est âgé de 4 ou 5 ans et il faut planter plus d'un noisetier pour en assurer la pollinisation.

Hauteur : 3 mètres
Largeur : 2 mètres



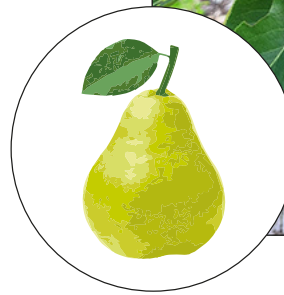
POIRIER

Pyrus sp.

Le poirier produit des poires qui sont récoltées de septembre à la mi-octobre et offrent une chair douce et juteuse, parfaite pour la dégustation fraîche, la cuisson et la préparation de compotes. Il faut cependant s'assurer de planter des variétés rustiques, c'est-à-dire adaptées à notre climat froid. Il est à noter qu'il faut planter un minimum de deux arbres de variétés différentes pour obtenir des fruits.

Hauteur : 4 mètres

Largeur : 3 mètres



o o o o o o o o o  o o o o o o o o o

POMMIER

Malus sp.

Le pommier produit à l'automne des pommes qui peuvent être savoureuses, croquantes, sucrées, acidulées ou encore avec une chair parfaite pour la transformation en jus ou en compote. Magnifique en fleurs au printemps, il existe plusieurs variétés adaptées aux conditions climatiques de la région. Il est à noter qu'il faut planter un minimum de deux arbres de variétés différentes pour obtenir des fruits si aucun autre pommier ou pommetier n'est présent à proximité.

Hauteur : 4 à 6 mètres

Largeur : 3 à 5 mètres





PRUNIER

Prunus sp.



Les pruniers offrent une grande quantité de prunes douces et juteuses, prêtes à être récoltées de septembre à la mi-octobre. Il faut cependant s'assurer de planter des variétés rustiques, c'est-à-dire adaptées à notre climat froid. Il est à noter qu'il faut planter un minimum de deux arbres de variétés différentes pour obtenir des fruits, excepté pour la populaire variété «Mont-Royal» qui est autofertile.

Hauteur : 4 à 6 mètres

Largeur : 3 à 5 mètres



RAISIN D'OURS

Arctostaphylos uva-ursi



Le raisin d'ours est un très joli couvre-sol dans les plates-bandes. Les baies rouges, récoltées en août et septembre, sont de petites tailles et offrent un goût doux avec une texture farineuse. Même si elles ne sont pas couramment consommées fraîches, elles peuvent être transformées en confitures, par exemple.

Hauteur : 0,2 mètre

Largeur : 0,5 à 1,5 mètre





SUREAU DU CANADA

Sambucus canadensis

Le sureau du Canada produit des baies noires qui sont utilisées pour préparer des confitures et du jus. La récolte se fait en septembre. Il est à noter qu'il faut faire cuire les fruits et enlever les noyaux avant de les consommer. Les fleurs de cet arbrisseau peuvent aussi être infusées. Grâce à son feuillage et à son port arrondi, le sureau peut être utilisé comme haie.

Hauteur : 3 mètres
Largeur : 2 mètres



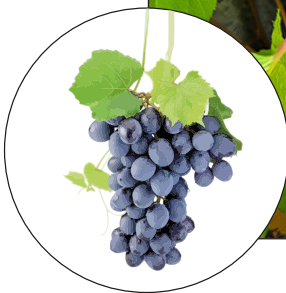
o o o o o o o o o  o o o o o o o o o

VIGNE À RAISIN

Vitis sp.

La vigne à raisin est une plante grimpante qui produit des grappes de raisins que l'on récolte de la mi-septembre à la mi-octobre. Pour certaines variétés, les fruits sont sucrés et parfaits pour être consommés frais tandis que pour d'autres on privilégiera la transformation en jus ou en vin.

Taille à maturité : Peut atteindre 3 mètres de hauteur et de largeur (nécessite un support).



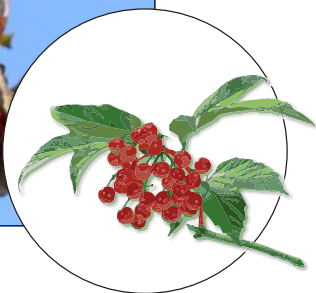


VIORNE TRILOBÉE

Viburnum trilobum



Wiki Commons, CC BY-SA 4.0 DEED



La viorne trilobée est un arbuste indigène qui produit des baies comestibles rappelant la canneberge et qui se récoltent de septembre à décembre. Leur goût n'est pas agréable lorsqu'elles sont fraîches, il faut privilégier la transformation en confitures et en gelées. Ses fruits sont très appréciés par les oiseaux tout au long de l'automne et de l'hiver.

Hauteur : 4 mètres

Largeur : 3 mètres





ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Achillea millefolium

L'achillée millefeuille est une plante indigène du Québec réputée pour ses multiples propriétés médicinales. Ses fleurs sont cueillies de juillet à la mi-septembre et se consomment surtout en infusion ou en limonade. Les fleurs peuvent être séchées en formant un bouquet avec la tête vers le bas, tout en le plaçant à l'abri de la lumière.

Hauteur : 0,6 mètre
Largeur : 0,3 mètre



o o o o o o o o o  o o o o o o o o o

ÉCHINACÉE

Echinacea purpurea

L'échinacée est une plante médicinale connue pour aider à combattre les symptômes du rhume ou de la grippe. Ses pétales se récoltent de juillet à septembre et se cuisinent bien en salade tandis que ses racines, cueillies en mai ou en octobre, peuvent être transformées en teinture mère.

Hauteur : 1 mètre
Largeur : 0,5 mètre





GRANDE CAMOMILLE

Tanacetum parthenium



Eurêko!



La grande camomille est une plante médicinale bien connue. Les plants doivent être à l'abri des vents et sous couvert de la neige pour survivre à l'hiver froid de notre région. Les fleurs et les feuilles peuvent être consommées fraîches ou en tisane.

Hauteur : 0,5 à 0,7 mètre

Largeur : 0,4 à 0,6 mètre



HÉMÉROCALE

Hemerocallis sp.



Eurêko!



De différentes couleurs et tailles, les hémérocailles sont très populaires dans les aménagements ornementaux et comestibles. Il existe de nombreuses variétés qui fleurissent de la mi-juin à la mi-septembre et chacune des fleurs ne vit qu'une journée! Elles sont appréciées pour leur croquant et leur goût poivré. Les boutons de fleur se cuisinent aussi cuits ou frits.

Hauteur : 0,3 à 1 mètre

Largeur : 0,3 à 0,6 mètre





HOSTA

Hosta sp.

Les hostas sont des plantes ornementales courantes mais leur aspect comestible est moins connu. Leurs fleurs, qui ont un goût rappelant le concombre, peuvent être cueillies de juillet à la mi-septembre et ajoutées aux salades. Les boutons de fleurs peuvent être cuisinés frits et ils sont un peu sucrés.

Hauteur : 0,5 à 1 mètre

Largeur : 0,5 à 1,5 mètre



Wiki Commons, CC BY-SA 4.0 DEED



LILAS

Syringa sp.

Il existe de nombreuses variétés de lilas, de l'arbuste nain au petit arbre. Sa floraison printanière est très appréciée des pollinisateurs et se distingue par ses grappes de fleurs très parfumées. Les fleurs de lilas peuvent être infusées, transformées en sirop et utilisées pour aromatiser le miel, le sucre et le lait.

Hauteur : 1 à 6 mètres

Largeur : 1 à 4 mètres



Wiki Commons, CC BY-SA 4.0 DEED





MARGUERITE BLANCHE

Chrysanthemum leucanthemum



La marguerite est une plante indigène qui produit de charmantes fleurs blanches à cœur jaune de juin à la mi-octobre, qui attirent les pollinisateurs et s'ajoutent bien aux salades. Les boutons de fleurs, cueillis à la mi-mai, font de délicieuses câpres. Attention de ne pas la confondre avec la rudbeckie (pétales jaunes et cœur noir) qui est toxique.

Hauteur : 0,4 mètre
Largeur : 0,3 mètre



MAUVE

Malva sp.



La mauve est une plante très mellifère et appréciée pour ses aspects comestibles et ses propriétés médicinales. La période de récolte est de juin à septembre. Les fleurs et les feuilles de mauve se consomment comme de la laitue, et les fleurs peuvent aussi être infusées et ont un goût légèrement sucré.

Hauteur : 0,6 à 1 mètre
Largeur : 0,4 à 0,6 mètre





MONARDE

Monarda sp.

Les monardes ont des fleurs de couleurs vives qui contiennent un petit nectar sucré très apprécié des pollinisateurs, notamment les colibris et les papillons. Excellentes en salade ou en limonade, les fleurs se récoltent en juillet et en août et ont un goût sucré et acidulé. Les feuilles de cette plante médicinale se consomment également en jus ou en salade de fruits.

Hauteur : 0,4 à 1 mètre

Largeur : 0,4 à 1 mètre



Eurêko!



o o o o o o o o o  o o o o o o o o o

OEILLET

Dianthus sp.

L'oeillet est une plante herbacée aux fleurs de couleurs variées. Même si elles ont un goût discret, les fleurs d'oeillet s'ajoutent bien aux salades ou comme décoration. Il est à noter qu'il existe plusieurs variétés d'oeillet qui sont des annuelles et non des vivaces!

Hauteur : De 0,2 à 0,5 mètre

Largeur : 0,5 mètre



Wiki Commons, CC BY-SA 4.0 DEED





PENSÉE TRICOLEURE

Viola tricolor



La pensée tricolore est une plante largement répandue dont les fleurs apparaissent très tôt au printemps et reviennent durant l'été. Ses fleurs, qui peuvent être de multiples couleurs, sont très parfumées. Elles s'ajoutent aux salades et aux desserts ou encore elles peuvent être séchées pour en faire une tisane. Les jeunes feuilles peuvent aussi être consommées fraîches ou cuites.

Hauteur : 0,2 mètre
Largeur : 0,3 à 0,6 mètre



o o o o o o o o o  o o o o o o o o o

PHLOX

Phlox paniculata / subulata



Le phlox paniculata se distingue par ses longues tiges et ses grappes de fleurs de juillet à octobre. Il en existe de nombreuses variétés de différentes couleurs et hauteurs. Le phlox subulata est quant à lui une variété de type couvre-sol qui fleurit tôt au printemps. Les fleurs de phlox ont un goût légèrement épicé et attirent de nombreux pollinisateurs.

Hauteur : 0,15 à 1 mètre
Largeur : 0,3 à 0,6 mètre





AGASTACHE

Agastache foeniculum

L'agastache se distingue par ses feuilles et ses fleurs très parfumées au goût anisé qui peuvent être utilisées dans les infusions, les limonades ou encore les salades et les desserts. Les fleurs attirent de nombreux pollinisateurs dont les abeilles, les colibris et les papillons tout au long de la floraison qui s'étend de juin à septembre.

Hauteur : 0,6 à 1 mètre

Largeur : 0,5 mètre



CIBOULETTE

Allium schoenopranum

La ciboulette est couramment utilisée pour garnir les salades ou les omelettes car son goût rappelle légèrement celui de l'oignon. Ses fleurs violettes sont également comestibles. La ciboulette est une plante aromatique qui éloigne également certains ravageurs. Il est recommandé de faire une récolte régulière pour encourager la pousse de nouvelles feuilles.

Hauteur : 0,3 à 0,4 mètre

Largeur : 0,2 à 0,3 mètre





COMPTONIE VOYAGEUSE

Comptonia peregrina



Eurêko!



La comptonie voyageuse est une plante indigène et fixatrice d'azote couramment utilisée dans les aménagements de type forêt nourricière. Ses feuilles ont un goût doux légèrement amer et peuvent s'infuser fraîches ou séchées. Les chatons, également appelés nard des pinèdes, s'utilisent en cuisine comme épice. Ils peuvent être cueillis de novembre jusqu'à la mi-avril et ont un goût rappelant le clou de girofle.

Hauteur : 0,5 à 1 mètre

Largeur : 1 à 1,5 mètre



HYSOPE OFFICINALE

Hyssopus officinalis



Wiki Commons, CC BY-SA 2.0 DEED



L'hysope est une plante avec un parfum unique qui fleurit tout l'été et qui attire de nombreux pollinisateurs. Elle possède des propriétés médicinales et peut être utilisée comme épice dans la cuisine. Les tiges, les fleurs et les feuilles peuvent être consommées fraîches ou séchées.

Hauteur : 0,4 à 0,8 mètre

Largeur : 0,4 à 0,5 mètre





LIVÈCHE

Levisticum officinale

La livèche, avec son goût qui rappelle le céleri, est un aromate polyvalent qui s'ajoute à plusieurs plats. Ses feuilles peuvent être cueillies et ajoutées aux soupes et aux salades ou transformées en sel de livèche. En mai, les racines sont cueillies pour en faire du concentré de bouillon alors qu'en octobre, les graines peuvent servir d'épice. Il est à noter qu'un plant de livèche peut devenir très grand, jusqu'à 2 mètres!

Hauteur : 1,2 à 2 mètres

Largeur : 0,5 à 1 mètre



MÉLISSE CITRONNÉE

Melissa officinalis

La mélisse présente des notes de citron et ses feuilles sont souvent utilisées pour préparer des tisanes. Elle est également reconnue pour ses propriétés médicinales. Cette plante mellifère produit des fleurs qui sont elles aussi comestibles. Son puissant parfum peut également éloigner certains ravageurs dans les aménagements comestibles.

Hauteur : 0,3 à 0,8 mètre

Largeur : 0,3 à 0,6 mètre





MENTHE

Mentha sp.



La menthe est une fine herbe populaire avec un fort parfum qui peut éloigner certains ravageurs des arbres et arbustes fruitiers. Elle est utilisée en cuisine dans divers plats, boissons et desserts ou encore dans les cocktails. Ses propriétés médicinales sont également bien connues, ses feuilles peuvent être infusées fraîches ou séchées. Il est à noter que la menthe peut devenir très envahissante dans les aménagements comestibles, pour éviter cela, il faut la couper régulièrement ou bien la planter isolée, seule dans une plate-bande.

Hauteur : 0,3 à 0,6 mètre

Largeur : 0,3 à 0,6 mètre



MYRIQUE BAUMIER

Myrica gale



Le myrique baumier est une plante indigène et fixatrice d'azote utilisée couramment dans les aménagements de type forêt nourricière. Ses graines sont récoltées d'août à novembre pour ensuite être séchées, broyées et utilisées comme épice. Ses feuilles peuvent être consommées en petite quantité pour aromatiser. Elles peuvent par exemple remplacer les feuilles de laurier.

Hauteur : 1 à 1,25 mètre

Largeur : 0,75 à 1 mètre





ORIGAN COMMUN

Oreganum vulgare

L'origan a un goût plutôt prononcé et est reconnu pour ses propriétés antimicrobiennes et antioxydantes. Ses feuilles, cueillies de juin à septembre, s'ajoutent aux sauces, pizzas ou plats de pâtes. Ses petites fleurs se consomment également et peuvent être récoltées à partir de juillet. L'origan est une plante aromatique qui peut éloigner certains ravageurs dans les aménagements et attirer les pollinisateurs.

Hauteur : 0,3 à 0,6 mètre

Largeur : 0,3 à 0,5 mètre



o o o o o o o o  o o o o o o o o

SAUGE COMMUNE

Salvia officinalis

La sauge, plante aromatique très mellifère, offre un goût amer, épicé et astringent qui accompagne bien les mets tomatés. Ses feuilles peuvent être récoltées de juin à septembre et consommées fraîches ou séchées. Ses fleurs mauves se cueillent en août et en septembre et peuvent s'ajouter dans des salades. La sauge possède également des propriétés médicinales.





THÉ DU LABRADOR

Ledum groenlandicum



Wiki Commons, CC BY-SA 4.0 DEED



Le thé du Labrador est un petit arbuste indigène à croissance lente. Au printemps ses fleurs peuvent être récoltées tandis qu'en été et en automne il est possible de cueillir ses feuilles, avec parcimonie, pour les consommer en infusion. Elles ont un goût de sapinage et possèdent des propriétés médicinales. L'ajout de terreau acide lors de sa plantation est recommandé.

Hauteur : 0,3 à 1,2 mètre
Largeur : 0,5 mètre



o o o o o o o o o  o o o o o o o o o

THYM COMMUN

Thymus vulgaris



Eurêko!



Le thym est une plante médicinale très mellifère et parfumée. C'est aussi un aromate polyvalent qui peut assaisonner plusieurs plats. De juin à septembre, on peut récolter les feuilles et les faire sécher. Les fleurs de thym peuvent aussi servir pour des infusions et sont cueillies à partir de juillet.

Hauteur : 0,2 à 0,3 mètre
Largeur : 0,3 mètre



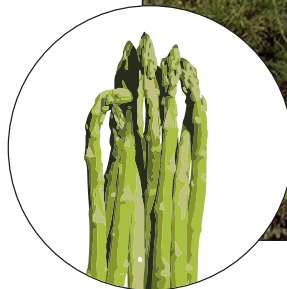


ASPERGE

Asparagus officinalis

Délicieuse comme jeune pousse au printemps, l'asperge est un légume vivace facile à cultiver. Pour les cueillir, il est important de couper la tige et de ne pas l'arracher. La récolte peut s'effectuer jusqu'à la fin de juin. Il est à noter que ses petits fruits rouges sont toxiques.

Hauteur : 1,5 mètre
Largeur : 0,9 mètre



Eurêko!



OSEILLE VERTE

Rumex acetosa

L'oseille est une plante au goût surprenant facile à cultiver. De juin à octobre, on peut récolter ses feuilles croquantes et acidulées pour en faire un excellent pesto, de la limonade, un potage ou encore une salade.

Hauteur : 0,3 à 0,6 mètre
Largeur : 0,3 à 0,5 mètre



Eurêko!





RHUBARBE

Rheum sp.



Eurêko!



La rhubarbe est un légume vivace dont on consomme les pétioles, c'est-à-dire les tiges. Celles-ci peuvent être récoltées de juin à fin octobre et sont généralement cuisinées en dessert. La rhubarbe prend beaucoup d'espace dans une plate-bande, pensez à la placer de façon à ce qu'elle ne nuise pas à d'autres végétaux. Attention, les feuilles de rhubarbe sont toxiques!

Hauteur : 1,2 à 1,5 mètre
Largeur : 0,9 à 1,2 mètre



Plan d'aménagement de la forêt nourricière /

- Arbres • Arbres et arbustes fruitiers • Fleurs comestibles
- Noix comestibles • Légumes vivaces • Herbes aromatiques



Chêne à gros fruits



Noyer



Orme



Érable rouge



Lilas japonais



Épinette blanche



Pin blanc



Sapin baumier



Prunier rustique



Pommier rustique



Pometier



Poirier rustique

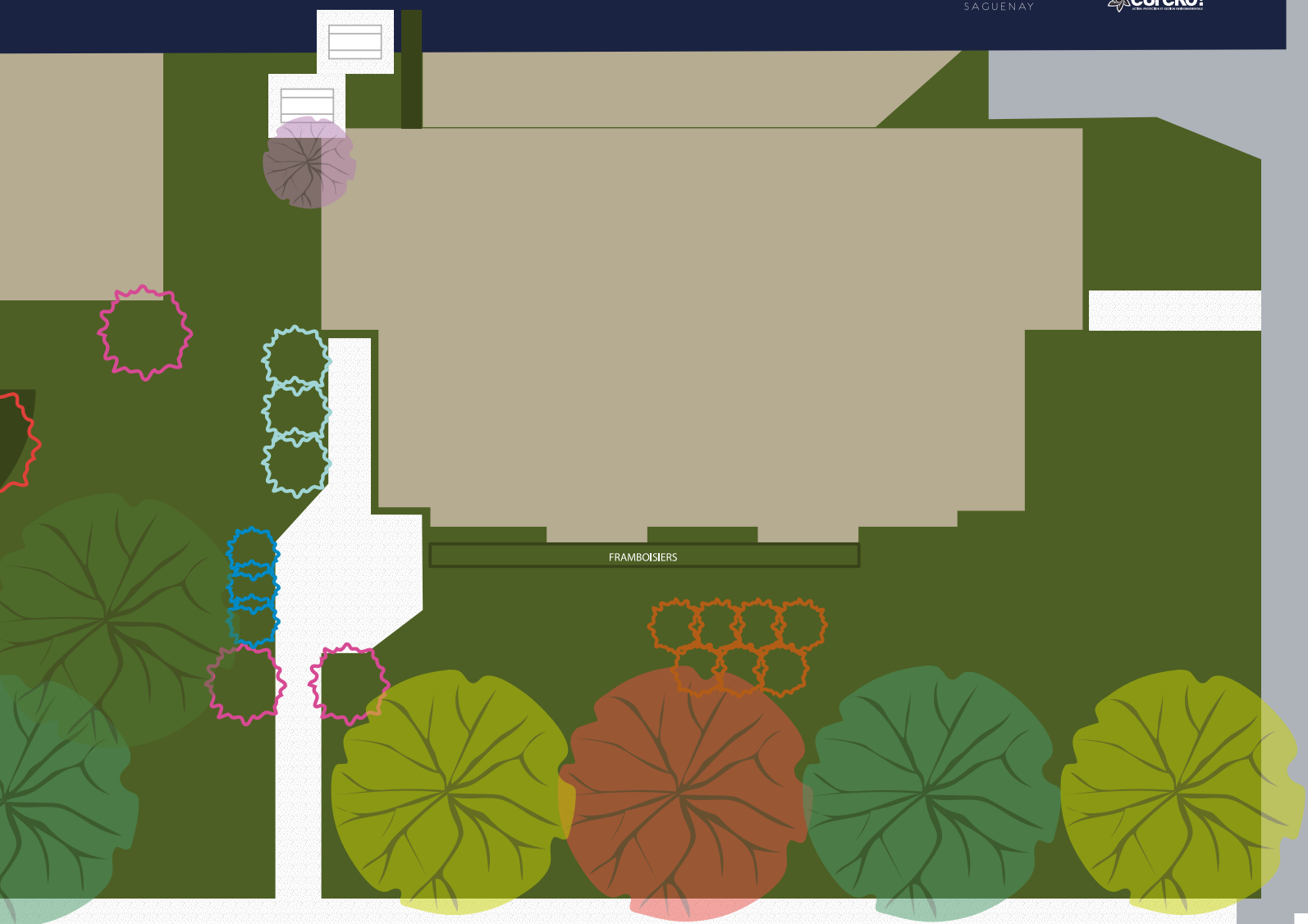
/ Secteur boulevard Auger



Collège d'Alma



Québec



FRAMBOISIERS

BOULEVARD AUGER



Amélanchier



Argoussier



Noisetier



Cassisier



Gadellier



Groseillier



Camerisier



Bleuetier



Comptonie
voyageuse



Myrique baumier



Bac potager



Couvre-sols

Fines herbes : origan commun, ciboulette, mélisse, agastache, livèche, oseille verte.

Fleurs comestibles: oeillet, échinacée, hémérocalle, mauve, monarde, phlox rampant. Fraises

Plan d'aménagement de la forêt nourricière / S

- Arbres • Arbres et arbustes fruitiers • Fleurs comestibles
- Noix comestibles • Légumes vivaces • Herbes aromatiques



Chêne à gros fruits



Noyer



Tilleul



Orme



Érable rouge



Lilas



Prunier rustique



Pommier rustique



Pommetier



Cerisier nain



Poirier rustique



Amélanchier



Noisetier



Viorne trilobée



Aronie noire

Secteur rue Champagnat



Collège d'Alma

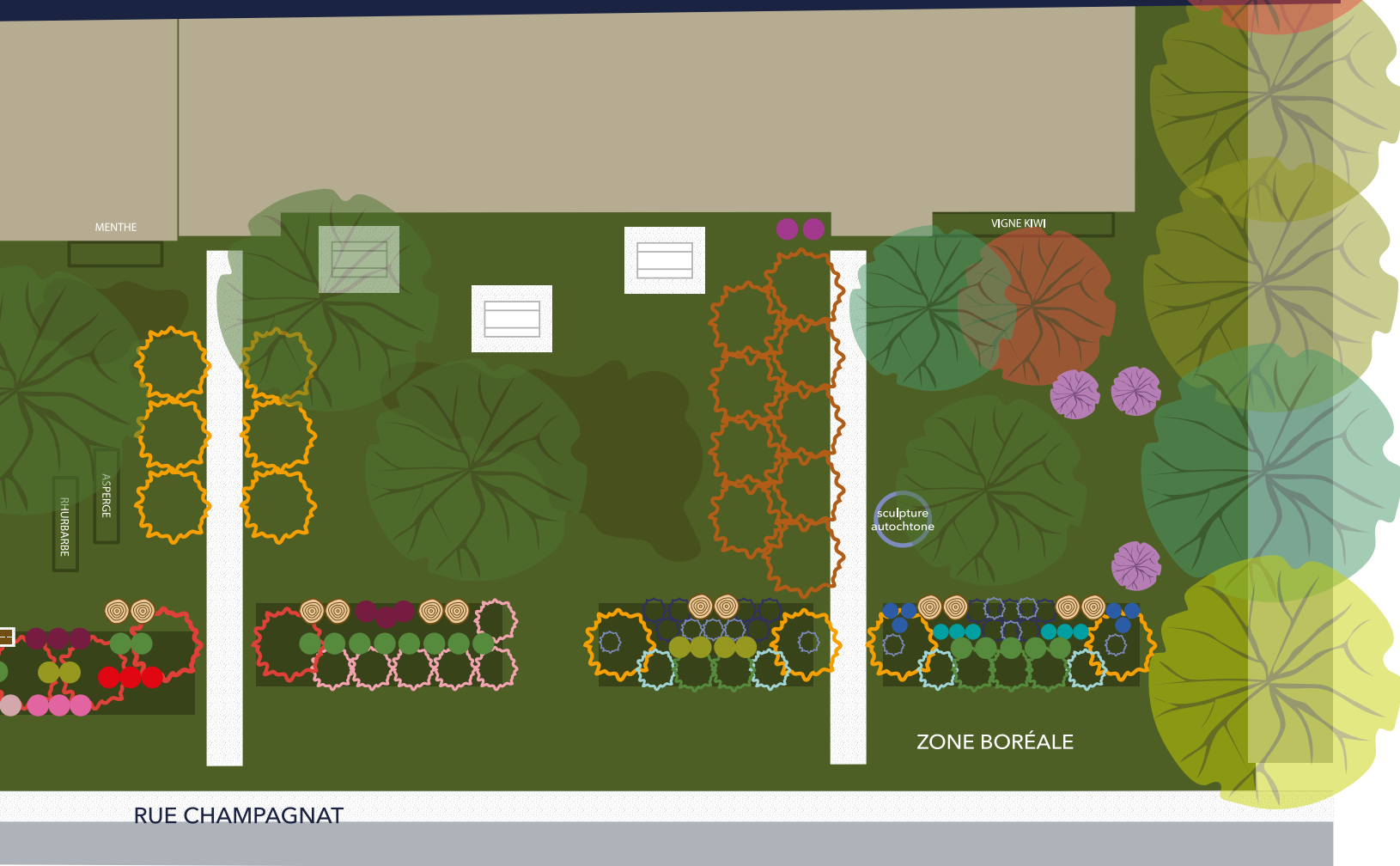


canopée et
biodiversité
SAGUENAY

Québec



eurêko!



Raisin d'ours



Sureau du Canada



Cassisier



Gadellier



Groseillier



Murier



Camerisier



Bleuetier



Vigne à raisin



Godji



Thé du labrador



Comptonie
voyageuse



Myrique baumier



Couvre-sols

Fines herbes : origan
commun, sauge commune,
mélisse citronnée,
agastache, ciboulette,
livèche, oseille, hysope.
Fleurs comestibles : oeillet,
échinacée, hémérocalle,
mauve, monarde, phlox,
camomille, achillée
mille-feuille, marguerite,
pensée tricolore, hosta.
fraises

CALENDRIER DES CUEILLETES

	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT
LES ARBRES FRUITIERS ET LES ARBRES À NOIX					
Amélanchier					
Argousier					
Aronie noire					
Bleuetier					
Camerisier					
Cassier					
Cerisier nain					
Chêne à gros fruits					
Fraisier					
Framboisier					
Gadellier					
Goji					
Groseiller					
Kiwi arctique					
Murier					
Noisetier américain					
Poirier					

	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT
Pommier					
Prunier					
Raisin d'ours					
Sureau du Canada					
Vigne à raisin					
Viorne trilobée					
LES FLEURS MÉDICINALES ET LES COMESTIBLES					
Achillée millefeuille					
Échinacée					
Grande camomille					
Hémérocalle					
Hosta					
Lilas					
Marguerite					
Mauve					
Monarde					
Oeillet					

CALENDRIER DES CUEILLETES

	JUN		JUIL		AOÛT		SEPT		OCT	
Pensée tricolore	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸				
Phlox		🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸		
LES FINES HERBES, LES ÉPICES ET LES AROMATES										
Agastache	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿		
Ciboulette	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿		
Comptonie voyageuse	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿				
Hysop officinale			🌿	🌿	🌿	🌿	🌿			
Livèche	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿		
Mélisse citronnée	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿		
Menthe	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿		
Myrique baumier	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🍓	🍓
Origan commun	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿		
Sauge commune	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿		
Thé du Labrador	🌸	🌸	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿		
Thym commun	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿		

CE TABLEAU VOUS INDIQUE À QUELLE PÉRIODE VOUS POUVEZ CUEILLIR

LES FRUITS 🍓 LES FLEURS 🌸 LES FEUILLES 🌿 LES LÉGUMES 🍷

	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT					
LES LÉGUMES										
Asperge										
Oseille verte										
Rhubarbe										



MULTIPLICATION DES VÉGÉTAUX

Vous trouverez au bas de la page 39 une définition simplifiée pour chacune des techniques de multiplication. N'hésitez pas à faire des recherches complémentaires et des expérimentations pour bien comprendre les manipulations à réaliser.

		BOUTURAGE		DIVISION		SEMIS		MARCOTTAGE		DRAGON/STOLON	
	Ciboulette, livèche	FINES HERBES									
	Hysop, lavande										
	Mélisse, origan, sauge										
	Menthe										
	Myrique Baumier										
	Achillée Millefeuille, agastache, mauve, marguerite, monarde	FINES HERBES									
	Échinacée										
	Phlox										
	Hémérocalle										
	Oseille verte	LÉGUMES									
	Rhubarbe										

MULTIPLICATION DES VÉGÉTAUX

		BOUTURAGE		DIVISION		MARCOTTAGE		DRAGON/STOLON		GREFFAGE	
	Amélanchier										
	Argousier										
	Aronie Noire, sureau du Canada										
	Bleuetier, camerisier, cassissier, gadelier, goji, groseillier										
	Cerisier, poirier, pommier, prunier										
	Cerisier nain										
	Framboisier, mûrier										
	Fraisier										
	Kiwi arctique, vigne à raisin										
	Raisin d'ours										

ARBRES FRUITIERS

-  PRINTEMPS
-  ÉTÉ
-  AUTOMNE
-  FACILE
-  DIFFICILE
-  TRÈS DIFFICILE

BOUTURAGE

Consiste à prélever une partie de la plante (souvent une branche) et la mettre dans un terreau afin de stimuler la production de racines et de nouvelles tiges.

DIVISION

Consiste à sortir un plant mature de la terre (racines et tiges) et de sectionner la motte en plusieurs parties.

SEMI

Consiste à planter les semences produites par les plantes.

MARCOTTAGE

Consiste à enterrer le rameau d'un plant afin que des racines se développent. Le rameau est sectionné quelques mois plus tard afin de rendre le nouveau plant indépendant.

DRAGON/STOLON

Consiste à sectionner la racine ou la tige d'une nouvelle pousse en provenance d'un plant mature afin d'en créer un nouveau indépendant.

GREFFAGE

Consiste à implanter une partie d'une plante (greffon) sur une autre qui lui sert de support (porte-greffe). Cette technique est plus exigeante.



Le plan d'aménagement
de la forêt nourricière,
la plantation et le guide
ont été réalisés par :



397, rue Racine Est, bureau 201,
Chicoutimi (Québec) G7H 1S8
Tél. : 418 545-9245
Courriel : eureko@eureko.ca
www.eureko.ca