Guide

PARC FRUITIER CHAMBORD

eurêko!
ACTION, PROTECTION ET GESTION ENVIRONNEMENTALE

BIENVENUE

au parc Fruitier de Chambord

Au total, ce sont 220 mètres carrés de gazon qui ont été enlevés pour cultiver 650 végétaux comestibles vivaces. De nombreux fruits, quelques légumes, des fines herbes et épices, des fleurs comestibles et médicinales ainsi que quelques noix seront produits ici dans les prochaines années. L'objectif principal du projet est que la population prenne en charge l'entretien et les récoltes de la forêt nourricière. Les affiches et le guide éducatif produits vous permettront de connaître les variétés qui ont été plantées et comment les utiliser en cuisine.

Mot du comité

Ce magnifique projet de parc Fruitier est né du désir d'une citoyenne, mère de 3 jeunes enfants, d'implanter un petit verger sur le terrain vague au coin des rues de la Plaine et de la Montagne. Avantageusement situé entre l'école primaire Jolivent, le CPE Aux Petits Trésors, les plaines sportives, la maison des jeunes, la Véloroute des Bleuets et le parc de la Plaine, ce terrain semblait être le site idéal pour y implanter un endroit rassembleur pour toutes les générations, riche en possibilités d'échanges, de partages et d'apprentissages. De ce simple désir de plantation d'une dizaine de pommiers, nous en sommes arrivés à ce majestueux parc Fruitier. C'est grâce à l'implication citoyenne de personnes dynamiques, généreuses et aux compétences variées, que nous en sommes venus à ce superbe résultat.
En concertation, nous avons déterminé les différents végétaux présents sur le site, le plan d'aménagement ainsi que les aires de repos et d'échange. Un grand merci pour votre générosité et le temps que vous accordez à ce projet! Également un merci tout spécial à Dyane Fortin, agente de développement de Chambord, pour son support et son appui au projet depuis le tout début. Nous espérons que vous profiterez grandement de ce parc qui appartient à tous. Allez-y simplement pour goûter, vous resourcer, entretenir, découvrir, vous désaltérer ou vous reposer. Au plaisir de vous y croiser!

Véronique Leblanc, Membre du comité

Haut: Véronique Leblanc, Jacqueline Gagnon, Richard Côté, Dyane Fortin, Bas: Joanne Fortin, Marie-Claude Tremblay, Nathalie Laroche

Mot de la municipalité

La municipalité de Chambord est très fière d'accueillir un projet de parc Fruitier sur son territoire. Situé dans le périmètre urbain et à proximité des services municipaux ainsi que la Véloroute des Bleuets, il s'agit d'un concept unique qui permet de créer un site qui demande peu d'entretien, et qui nourrit non seulement l'être humain, mais aussi l'environnement.

Il s'agit donc d'un projet qui cadre bien dans la promotion des saines habitudes de vie, le jardinage et la lutte contre les changements climatiques.

Ce projet n'aurait pu voir le jour sans la mobilisation citoyenne et le support de la Corporation de développement de Chambord. Merci de cette implication qui dynamise notre milieu.

Nous invitons toute la population à profiter de ce projet d'agriculture urbaine.

Luc Chiasson, Maire

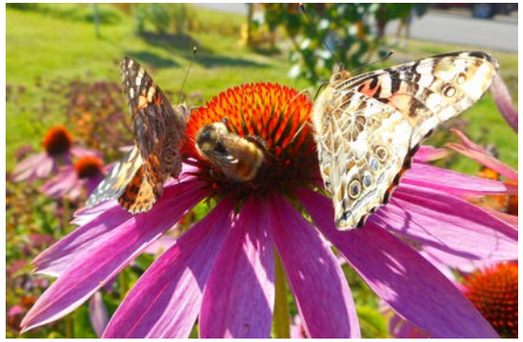
Mot d'Eurêko!

Le parc Fruitier de Chambord a été aménagé selon le concept de « forêt nourricière » concept mis de l'avant dans la région par EURÊKO! La mise en place d'écosystèmes nourriciers durables et écologiques sur les terrains publics de nos municipalités apporte de nombreux bénéfices aux collectivités :

- Transformer des terrains inutilisés en source de nourriture pour la population;
- Stimuler les interactions sociales, favoriser l'implication sociale et créer un sentiment d'appartenance envers sa communauté;
- Participer au maintien et à l'augmentation de la biodiversité urbaine et verdir les municipalités;
- Éduquer les gens à propos des végétaux comestibles vivaces adaptés au climat nordique;
- Accroître la production d'aliments frais et biologiques sur le territoire et amener les gens à augmenter leur consommation locale;
- Promouvoir les saines habitudes de vie en encourageant la consommation de fruits et légumes et la pratique d'activités en plein air.

Nous tenons à féliciter et remercier tous les participants et les partenaires qui ont fait en sorte que le projet soit une grande réussite!

Gabrielle Filiatrault et Émilie Lapointe, Chargées de projet



LA FORÊT NOURRICIÈRE

La forêt nourricière est un concept d'aménagement comestible innovateur et accessible mis de l'avant par EURÊKO! au Saguenay–Lac-Saint-Jean.

Un îlot de forêt nourricière est un aménagement composé de plusieurs couches dont les arbres, arbustes, herbacés, plantes grimpantes et couvre-sols (voir la figure à votre droite). Le design est basé sur les principes de la permaculture, une approche qui permet d'avoir une culture permanente et autonome en s'inspirant des écosystèmes naturels.

Dans l'aménagement, l'emplacement de chacun des végétaux est choisi selon ses fonctions biologiques et des interactions bénéfiques qu'ils ont entre eux, comme les fixateurs d'azote, les accumulateurs dynamiques et les plantes aromatiques.

LES FIXATEURS D'AZOTE

L'air est composé à 78 % d'azote, cependant, la grande majorité des végétaux sont incapables de l'assimiler sous cette forme. De rares plantes, dites «fixatrices d'azote» ont la capacité d'utiliser l'azote présent dans l'air et de le rendre disponible dans le sol pour les autres végétaux et ce, grâce à une relation symbiotique avec des micro-organismes du sol. C'est pourquoi ces plantes enrichissent naturellement le sol, minimisant ainsi les apports nécessaires en engrais azoté dans la forêt nourricière.

L'azote entre dans la composition de la chlorophylle, le pigment qui donne la coloration verte si familière aux végétaux. En général, lorsque les feuilles d'une plante jaunissent, c'est un signe qu'il manque d'azote dans le sol. Il est donc important d'ajouter du compost ou un engrais biologique tel que le fumier de poule car ils sont riches en azote. Vous pouvez tailler les plantes fixatrices d'azote et ajouter les résidus au compost ou les déposer directement sur le sol. Lorsqu'ils se décomposeront, ils enrichiront le sol en azote.

Exemples de fixateurs d'azote : argousier, caragana de Sibérie, trèfle blanc et les végétaux de la famille des légumineuses (pois, haricot, gourgane).

LES ACCUMULATEURS DYNAMIQUES

Ces végétaux ont des racines qui s'enfoncent profondément dans le sol et qui ramènent à la surface des éléments nutritifs qui s'accumulent dans leurs bulbes, leurs tiges et leurs feuilles. Lorsqu'ils se décomposent, ils libèrent ces éléments nutritifs dans le sol. Comme pour les fixateurs d'azote, il est intéressant de couper ces végétaux et d'étendre les résidus sur le sol à la base de ceux exigeants en nutriments tels que les arbres et arbustes fruitiers. Par exemple, les feuilles de la menthe sont un excellent réservoir à potassium et soufre. Puisqu'elle peut être envahissante, pour la contrôler, ne pas hésiter de la couper régulièrement durant l'été et d'étendre les résidus sur le sol.

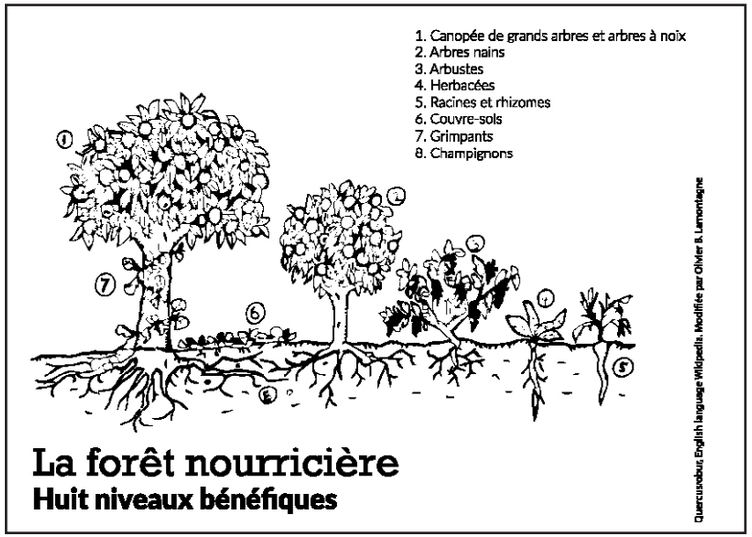
Autres exemples d'accumulateurs dynamiques : oseille (calcium, potassium et phosphore), ciboulette (calcium), mélisse (phosphore), chou gras (potassium, azote, calcium, phosphore et manganèse).

LES PLANTES AROMATIQUES

Elles confondent et éloignent certains ravageurs avec leur puissant parfum et attirent les pollinisateurs. Elles sont d'excellentes compagnes des arbres et arbustes fruitiers, dont les pommiers et les pruniers qui sont souvent sous l'emprise d'insectes nuisibles.

Exemples de plantes aromatiques : menthe, origan, ciboulette, mélisse citronnée et thym.

En favorisant des bonnes relations entre les végétaux et une grande diversité, les plates-bandes peuvent devenir des écosystèmes nourriciers productifs et biologiquement durables à long terme.



LES FRUITS

AMÉLANCHIER
Amelanchier canadensis

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	mi-juillet	sucré	fruit frais, tarte

Riche en antioxydants et en pectine.
Présent en forêt boréale.
Attire les oiseaux.
Mellifère

ARONIE NOIRE
Aronia melanocarpa

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	mi-août à fin sept.	sucré (cuit)	smoothie, confiture. deshydraté

Riche en antioxydants et en vitamine C.
Présent en forêt boréale.

ARGOUSIER
Hippophae rhamnoides

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	sept. à déc.	acidulé, sucré (après gel)	jus et confiture

Nécessite un plant mâle et un plant femelle pour obtenir des fruits.
Riche en vitamine C et en antioxydants.
Fixateur d'azote.
Médicinal.

BLEUET
Vaccinium angustifolium

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	août	sucré	fruit frais, tarte, muffin

Aime les sols acides et sablonneux.
Riche en antioxydants.
Présent en forêt boréale.
Médicinal.

CAMERISE
Lonicera caerulea

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	fin juin	sucré et sûr	fruit frais, gelée

Besoin de deux plants minimum (deux variétés différentes).
Riche en vitamine C et en antioxydants.
Mellifère.

CASSIS
Ribes nigrum

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	mi-juillet à mi-août	aigrelet	confiture, sirop et muffin

Riche en vitamine C et en antioxydants.
Mellifère.
Médicinal.

LES FRUITS

CERISIER NAIN
Prunus fructicosa X P. cerasus

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	août	sucré	tarte

Aussi appelé griotte.
Autofertile (un seul plant suffit).

FRAISE
Fragaria sp.

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	mi-juin à septembre	sucré	dessert, salade

Riche en vitamine C et en antioxydants.
Se reproduit facilement.
Mellifère.
Médicinale.

FRAMBOISE
Rubus idaeus / strigosus

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	juillet et août	sucré	fruit frais, confiture

Framboisier d'automne (ou remontant) donne des fruits de sept. à oct.
Vitamine C et antioxydants.
Mellifère.
Médicinale.

GADELLE
Ribes sativum / rubrum

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	mi-juillet à mi-août	vive acidité	confiture et jus

Riche en vitamine C et en antioxydants.
Mellifère.

GROSEILLE
Ribes uva-crispa

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	mi-juillet à mi-sept.	acidulé et sucré	sauce et muffin

Riche en vitamine C et en antioxydants.
Mellifère.

KIWI ARCTIQUE
Actinidia kolomikta

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	septembre	sucré	fruit frais

Nécessite un plant mâle et un femelle pour obtenir des fruits.
Grimpant, peut atteindre 10 m de hauteur, besoin d'un tuteur.
Médicinal.

LES FRUITS

MURIER
Rubus canadensis

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	août	sucré, un peu acide	dessert, confiture, jus

POIRIER
Pyrus sp.

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	sept à mi-oct.	juteux et sucré	fruit frais, caramélisé

Planter un minimum de deux poiriers pour obtenir des fruits.
Mellifère.

POMMIER RUSTIQUE
Malus domestica

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	août et septembre	sucré, croquant et acidulé	tarte, jus,

Mellifère.

PRUNE EUROPÉENNE
Prunus domestica

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	sept. à mi-oct.	sucré	fruit frais

Bonne production une année sur deux.
Mellifère.

RAISIN D'OURS
Arctostaphilos uva-ursi

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	août	doux, texture farineuse	confiture

Meilleur une fois transformé.
Présent en forêt boréale.

SUMAC VINAIGRIER
Rhus typhina

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	août	citronné, acidulé	limonade, épices, tisane

Très vitaminé.
Peut devenir envahissant.
Présent en forêt boréale.

LES FRUITS

SUREAU DU CANADA
Sambucus canadensis

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	mi-août à mi sept.	acidulé	confiture et jus
fleur	mi-mai à mi-juin	doux	infusion

Faire cuire les fruits pour les consommer et enlever les noyaux.
Présent en forêt boréale.
Médicinal.

THÉ DES BOIS
Gaultheria procumbens

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
feuille	août	menthe	infusion
fruit	septembre	peppermint	dessert

Présent en forêt boréale.
Médicinal.

VIGNE À RAISIN
Vitis sp.

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	mi-sept. à mi-oct.	sucré	fruit frais, jus
feuille	mi-mai	acidulé	farcie

Nécessite un tuteur, croissance de 3-4 m / année.

VIORNE TRILOBÉ
Viburnum trilobum

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	sept. à déc.	canneberge	confiture et gelée

Récolter après le gel pour un meilleur goût.
Attire les oiseaux.
Mellifère.
Présent en forêt boréale.
Médicinal.

GOJI
Lycium barbarum

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	juin à août	amer, sucré, raisin	fruits séchés

Riche en antioxydants.
Médicinale.

FRAISE D'AUTOMNE
Fragaria X ananassa

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fruit	mi-juin à mi-sept.	acidulé à sucré	dessert, salade

Souvent à fleurs roses.
Appelées aussi fraises remontantes.
Mellifère.
Médicinal.

FLEURS COMESTIBLES ET MÉDICINALES

ACHILLÉE MILLEFEUILLE
Achillea millefolium

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fleur	juillet à mi-sept	un peu amer	limonade et infusion

Une plante médicinale aux multiples propriétés à découvrir.

ÉCHINACÉE
Echinacea purpurea

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
pétale	juillet à sept.	amer	salade
racine	mai ou octobre		teinture mère

Plante médicinale.
Attire les pollinisateurs.

ÉPILOBE À FEUILLE ÉTROITE
Épilobium angustifolium

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
jeunes pousses	mai	légume vert	cuire comme une asperge
fleur, feuille, racine	en été		salade et infusion

Plante médicinale.
Présente en forêt boréale.

HÉMÉROCALLE
Hemerocallis sp.

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fleur	mi-juin à mi-sept.	croquant, poivré	salade, farci
bouton de fleur	mi-juin à mi-sept.	croquant, poivré	cuit, frit

Les fleurs durent qu'une seule journée !
Parfait pour manger au souper !

HOSTA
Hosta sp.

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fleur	juillet à mi-sept.	concombre	salade
bouton de fleur	juillet à mi-sept.	un peu sucré	frit

MARGUERITE
Chrysantenum leucanthemum

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
bouton de fleur	mi-mai	poivré	câpres
fleur, feuille	juin à mi-oct.	poivré	salade

ATTENTION ne pas confondre avec la rudbeckie qui est toxique (pétales jaunes et coeur noir).

FLEURS COMESTIBLES ET MÉDICINALES

MAUVE
Malva sp.

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fleur	juin à sep.	laitue	infusion, salade
feuille	juin à sep.	laitue	salade

Très mellifère.
Médicinale.

MONARDE
Monarda didyma / fistulosa

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fleur	juillet et août	sucré et acidulé	limonade, salade
feuille	juillet et août	frais et épicé	parfume jus, salades de fruits

Attire beaucoup les pollinisateurs, les colibris et papillons.
Médicinale.

OEILLET
Dianthus caryophyllus / barbatus / plumarius

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fleur	juin à septembre	discret	salade, gâteaux, décoration

Les tiges florales atteignent de 20 à 50cm.

PENSÉE
Viola sp.

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fleur	mai à sept.	très parfumé	salade de fruits

Il en existe de nombreuses variétés.
Médicinale.

PHLOX
Phlox paniculata

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fleur	juillet à octobre	un peu épicé	salade de fruits

Il en existe de nombreuses variétés.

ROSIER
Rosa sp.

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fleur	juin à sept.	parfumé	gelée, dessert
fruit	sept. à déc.	doux	purée

Enlever les graines manuellement avant de cuisiniser la chair car elles sont recouvertes de poils urticants.

FLEURS COMESTIBLES ET MÉDICINALES

GRANDE CAMOMILLE
Tanacetum parthenium

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fleur	mars à octobre	léger et florale	apéritif, tisane digestive

Résistance aux sols secs et au froid.
Médicinale.

LAVANDE
Lavandula angustifolia

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
Fleur	Fin juillet à fin août	Parfumé	confiture, gelée, beurre

Mellifère, attire les pollinisateurs.

MYOSOTIS
Myosotis sylvatica

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fleurs	mai et juin	aucun	décoration mets

Dégager le sol du paillis autour de la plante pour qu'elle se ressème.
Envahissante.
Médicinale.
Riche en potassium.

FINES HERBES

AGASTACHE
Agastache foeniculum

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
feuille et fleurs	mai à octobre	anis	limonade, infusion, salade, dessert

Les feuilles sont meilleures au début de la floraison (de juin à septembre).
Très mellifère. Médicinale.

CIBOULETTE
Alium schoenopranum

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
feuille	juin à sept.	oignon	omelette
fleur	juillet à mi-août	oignon	salade

Faire une récolte régulière pour encourager la pousse des nouvelles feuilles.
Éloigne certains ravageurs.

ESTRAGON FRANÇAIS
Artemisia dracunculus

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
feuille	juin à oct.	anisé, poivré	salade, poulet, veau

LIVÈCHE
Levisticum officinale

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
feuille	juin à sep.	céleri	soupe
racine	mai	concentré de bouillon	épice
graine	octobre	piquant	épice
tige	août et sept.	céleri	paille, confite

Couper les fleurs pour éviter que les feuilles deviennent amères.
Peut atteindre 2 m de haut.

MÉLISSE CITRONNÉE
Melissa officinalis

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
feuille, fleur	juin à septembre	citron	dessert, infusion

Attire les pollinisateurs lorsqu'elle est en fleur.
Mellifère.
Médicinale.

MENTHE
Mentha canadensis

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
feuille, fleur	juin à septembre	menthol	salades de fruits, mets asiatiques

Accumulateur dynamique.
Utile au jardin et aux arbres fruitiers : propriétés répulsives envers les ravageurs.
Très mellifère.
Médicinale.

ORIGAN
Oreganum vulgare

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
feuille	juin à sep.	prononcé	sauces
fleur	juillet à sept.	prononcé	oeufs brouillés

Mellifère.
Médicinale.

SAUGE
Salvia officinalis

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
feuille	juin à sep.	amer, épicé, astringeant	mets tomatés
fleur	août et sept.		salade

Très mellifère.
Médicinale.

THYM
Thymus sp.

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
feuille	juin à sept.	épicé, frais	mets tomatés
fleur	juillet à sept.	épicé, frais	infusion

Éloigne certains ravageurs.
Très mellifère.
Médicinale.

LES NOIX

CHÊNE À GROS FRUITS
Quercus macrocarpa

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
gland	automne	très doux, noix	rôtir, manger cru, farine

Atteindra 20 mètres de haut une fois mature.

NOISETIER
Corylus sp.

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
noix	septembre	douce noix	crue, grillée, salade

Planter plus d'un noisetier à 5 m. idéalement.
Facile à peler quand séchée.
Source de protéines.
Produit après 4 à 5 ans.

PIN DE CEMBRA
Pinus cembra

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
noix	sept et oct.	amande	pesto, salade

Pignons à ouvrir avec un casse-noix.
Des dizaines par cocotte. Riche en protéines.
Plus rustique et plus trapus que le Pin de Corée.

LES LÉGUMES

ASPERGE
Asparagus officinalis

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
jeune tige	mi-mai à mi-juin	legume vert	grillée au beurre

Fruits rouges toxiques !

Pour cueillir, couper les pousses (ne pas arracher) et arrêter la récolte après le 24 juin.
Mellifère.

OSEILLE
Rumex acetosa

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
feuille	juin à fin oct.	acidulé	salade

Éviter consommation excessive (moins de 20 feuilles) !

Accumulateur dynamique.

FOUGÈRE-À-L'AUTRUCHE
Matteuccia struthiopteris

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
jeune pousse	mi-avril à mi-mai	asperge	sautée à la poêle

OBLIGATOIRE de bouillir 5 min. avant de cuire.

En forêt, assurez-vous de cueillir la bonne espèce car les autres sont non comestibles.

RHUBARBE
Rheum X hybridum

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
pétiole	juin à fin oct.	sucré, acidulé	tartes, limonade

ATTENTION ! Feuilles toxiques !

Arracher les pétioles au lieu de les couper (évite contamination de maladies).

OIGNON D'HIVER
Allium cepa proliferum

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
bulbe mâture	août à mi-oct.	oignon	remplace l'oignon
feuille	juillet et août	échalotte	remplace l'échalotte

Aussi appelé oignon égyptien.
Enterrer les bulbilles pour obtenir un nouveau plant.

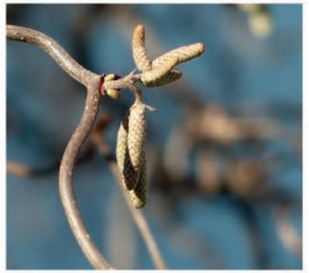
TOPINAMBOUR
Helianthus tuberosus

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
tubercule	mai à oct.	sucré, croquant	au four avec du beurre. purée

Récolter après le gel pour un goût plus sucré.
Peut devenir envahissant.
Mellifère.

LES AUTRES

AULNE CRISPÉ
Alnus viridis



PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
chaton	avril	clous de girofle	épice à marinade, viande

Aussi appelé *Poivre des dunes.*
Fixateur d'azote.
Présent en forêt boréale.

CARAGANA DE SIBÉRIE
Caragana arborescens

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
pois, gousse	juillet et août	un peu amer	sauté à la poêle
fleur	mai et juin	pois	salade

OBLIGATOIRE DE FAIRE CUIRE AVANT DE CONSOMMER.

Fixateur d'azote.
Très mellifère.

MYRIQUE BAUMIER
Myrica gale

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
feuille	juillet à sept.	épicé	soupe
graine	octobre et nov.	épicé, amer	soupe, sauce tomatées

Feuilles : utiliser de petites quantités, quelques feuilles pour aromatiser.
Fixateur d'azote. Présent en forêt boréale.

THÉ DU LABRADOR
Ledum groenlandicum

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
feuille	juin à août	sapinage	infusion, pain

Cueillir une extrémité sur deux pour protéger la ressource. Infuser (avec la branche) environ deux minutes pour en tirer les propriétés médicinales.
Présent en forêt boréale.

TRÈFLE
Trifolium sp.

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
fleur	mai à août	sucré	salade, infusion
rhizome	mai à oct.	doux	cru, vapeur

Engrais vert (fixateur d'azote).
Mellifère.
Attire les insectes pollinisateurs.
Excellent couvre-sol.

COMPTONIE VOYAGEUSE
Comptonia peregrina

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
feuille et tige	mi-mai à fin août	doux, légèrement amer	épices, soupe, tisane

Excellente plante couvre-sol.
Aime les sols secs.
Médicinale.

LES AUTRES

HOUBLON
Humulus lupulus

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
Cône femelle	Juillet à septembre	Amer	Bière, aromatiser

Plante grimpante envahissante. Peut atteindre 6 m de hauteur. Consommer avec modération. Médicinale.

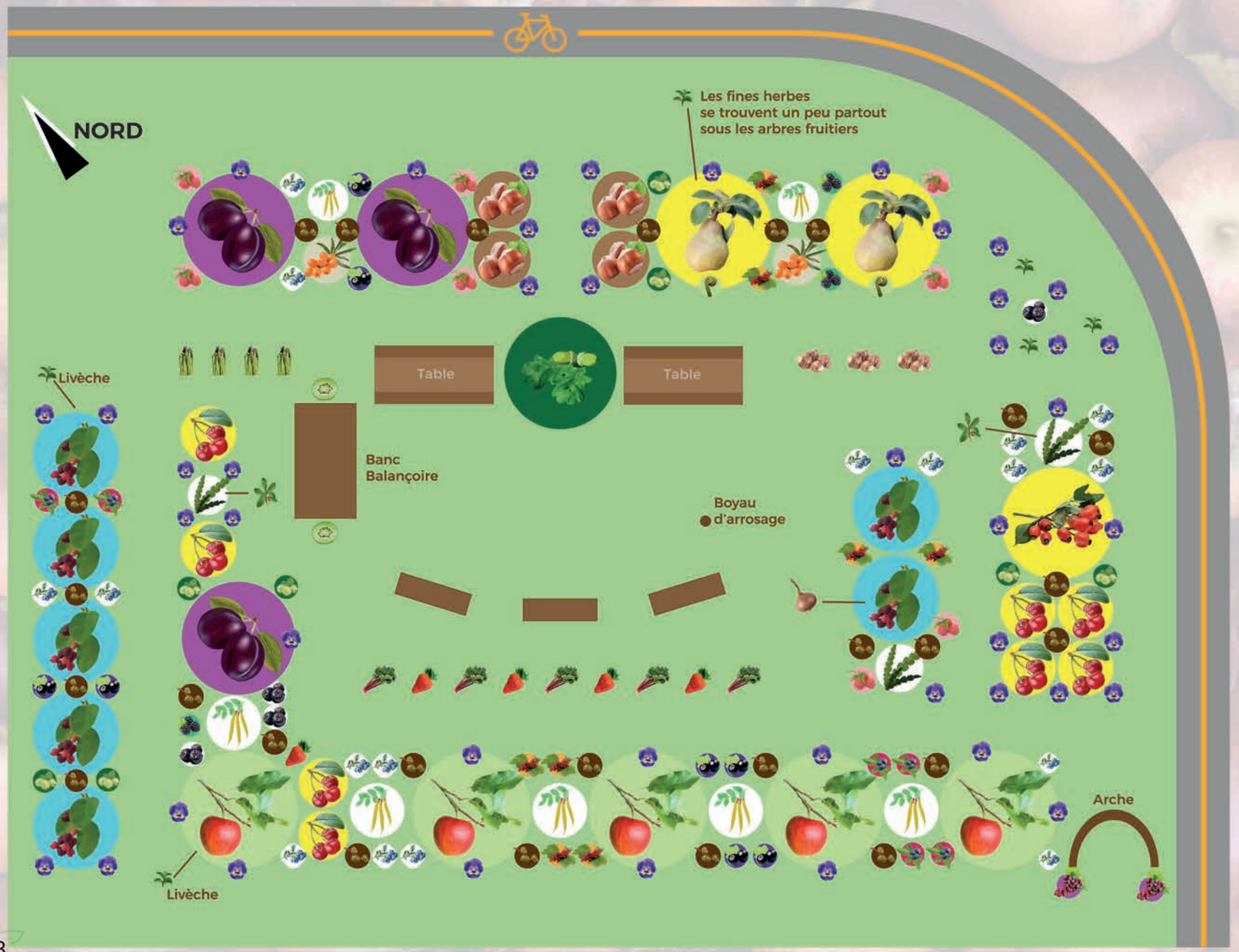
LILAS COMMUN
Syringa vulgaris

PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
Fleur	Mi-mai à fin juillet	Parfumé et amer	Sucre, crème et beignet

Arbuste à floraison printanière.
Consommer en faible quantité.

NB. Tous les végétaux présents dans ce guide ne se retrouvent pas nécessairement dans les aménagements du parc Fruitier de Chambord.

PLAN DE L'AMÉNAGEMENT



FRUITIERS

- Amélanchier
- Argousier
- Aronie noire
- Bleuet
- Camerisier
- Cassissier
- Cerisier nain
- Fraisier
- Framboisier
- Gadelier
- Goji
- Groseiller
- Kiwi arctique
- Mûrier
- Pommier
- Poirier
- Prunier
- Vigne à raisins

PLANTES POTAGÈRES

- Asperge
- Fougère
- Oignon d'hiver
- Topinambour
- Rhubarbe

AUTRES

- Caragana de Sibérie
- Chêne à gros fruits
- Comptonie voyageuse
- Myrique baumier
- Noisettier hybride
- Thé des bois
- Thé du labrador

FLEURS COMESTIBLES & MÉDICINALES

- Achillée Millefeuille
- Agastache
- Bourrache
- Grande camomille
- Consoude
- Échinacée
- Hémérocalle
- Hosta
- Marguerite
- Mauve musquée
- Monarde
- Œillet de Chine
- Phlox
- Pensée
- Trèfle

FINES HERBES

- Ciboulette
- Estragon
- Mélisse
- Menthe
- Origan
- Oseille
- Sauge
- Thym
- Livèche

Ce plan n'est pas à l'échelle, à titre informatif seulement.
Design d'aménagement par Gabrielle Filiatrault et Émilie Lapointe.
Plantation en 2018

CALENDRIER DES CUEILLETTES

PARTIE COMESTIBLE

fruit · feuille · fleur · racine

		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Nov & déc
Fruits	Amélanchier						fruit							
	Aronie Noire								fruit	fruit	fruit			
	Argousier									fruit	fruit	fruit	fruit	fruit
	Bleuet							fruit	fruit					
	Camerise				fruit	fruit								
	Cassis						fruit	fruit						
	Cerisier nain							fruit	fruit					
	Fraise				fruit	fruit	fruit	fruit	fruit	fruit				
	Framboisier					fruit	fruit	fruit	fruit					
	Gadelle						fruit	fruit	fruit					
	Groseille						fruit	fruit	fruit	fruit				
	Kiwi rustique									fruit	fruit			
	Murier							fruit	fruit	fruit				
	Poirier									fruit	fruit	fruit		
	Pommier								fruit	fruit	fruit			
	Prunier									fruit	fruit			
	Raisin d'ours									fruit	fruit	fruit	fruit	fruit
	Sumac vinaigrier						fruit	fruit	fruit					
	Sureau du Canada		fleur	fleur	fleur					fruit	fruit	fruit		
	Vigne à raisins										fruit			
	Thé des bois							feuille	feuille	fruit	fruit			
	Viorne trilobée									fruit	fruit	fruit	fruit	fruit
	Baie de Goji			fruit	fruit	fruit	fruit	fruit	fruit					
	Fraises d'automne				fruit	fruit	fruit	fruit	fruit	fruit				
Légumes	Asperge		feuille	feuille	feuille									
	Oseille			feuille	feuille	feuille	feuille	feuille	feuille	feuille	feuille	feuille		
	Fougère-à-l'autruche	feuille	feuille	feuille										
	Rhubarbe			feuille	feuille	feuille	feuille	feuille	feuille	feuille	feuille	feuille		
	Oignon égyptien					feuille	feuille	feuille	feuille	racine	racine			
	Topinambour	racine	racine							racine	racine	racine	racine	

		Mai		Juin		Juillet		Août		Septembre		Octobre		Nov & déc
Fleurs comestibles	Achillée millefeuille					fleur	fleur	fleur	fleur	fleur				
	Échinacée	racine	racine	racine		fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	racine	racine	
	Épilobe	feuille	feuille	fleur		fleur	fleur	fleur	fleur	fleur				
	Hémérocalle				fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur				
	Hosta					fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur			
	Marguerite		fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur				
	Mauve				fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur				
	Monarde				fleur	fleur	fleur	fleur	fleur					
	Œillet			fleur	fleur	fleur	fleur	fleur						
	Pensée			fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur				
	Phlox				fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur			
	Rosier sauvage			fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fruit	fruit	fruit	fruit	fruit
	Grande camomille	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	
	Lavande						fleur	fleur	fleur					
	Myosotis	fleur	fleur	fleur	fleur									
Fines herbes	Agastache	feuille	feuille	feuille	feuille	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur				
	Ciboulette			feuille	feuille	fleur	fleur	fleur	feuille	feuille	feuille			
	Estragon			feuille	feuille	feuille	feuille	feuille	feuille	feuille	feuille			
	Livèche	racine	racine	feuille	feuille	feuille	feuille	feuille	feuille	feuille	feuille			
	Mélisse citronnée			feuille	feuille	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur			
	Menthe			feuille	feuille	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur			
	Origan			feuille	feuille	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur			
	Sauge			feuille	feuille	feuille	feuille	feuille	feuille	feuille	feuille			
	Thym			feuille	feuille	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur			
Noix	Noisetier									fruit	fruit			
	Pin de cembra									fruit	fruit	fruit	fruit	
	Chêne à gros fruit									fruit	fruit	fruit	fruit	
Autres	Aulne crispé	fleur												
	Caragana de Sibérie	fleur	fleur	fleur	fleur									
	Myrique baumier					feuille	feuille	feuille	feuille	feuille	feuille			
	Thé du Labrador			feuille	feuille	feuille	feuille	feuille	feuille					
	Trèfle blanc		fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur	fleur					
	Comptonie voyageuse		feuille	feuille	feuille	feuille	feuille	feuille	feuille					
	Houblon					fleur	fleur	fleur	fleur	fleur				
	Lilas		fleur	fleur	fleur	fleur	fleur							

CALENDRIER D'ENTRETIEN

Printemps

IMPORTANT

- Désherber : enlever les plantes (et leurs racines) non désirées dans l'aménagement. Éviter de mettre des racines/graines au compost pour empêcher leur propagation.
- Couper les branches mortes/malades et celles qui se croisent. Désinfecter les sécateurs avec de l'alcool à friction entre chaque plant.
- Ajouter du compost et/ou un engrais naturel (ex. : fumier de poule en granules)
- Ajouter du paillis organique.

FACULTATIF

- Couper et enlever les tiges florales et les feuilles séchées.
- Agrandir la plate-bande pour les végétaux demandant plus d'espace.
- Diviser les vivaces trop grosses (pour les stimuler) et transplanter les divisions ou encore les donner à ses amis!
- Planter de nouveaux végétaux.

Été

IMPORTANT

- Désherber.
- Couper les branches cassées.
- Détecter la présence d'insectes ravageurs, de maladies ou de carences en éléments nutritifs. Identifier la source du problème et trouver une solution écologique pour y remédier.
- Éclaircir l'aménagement pour faire circuler l'air et ainsi éviter la présence de champignons nuisibles aux plantes.
- Arroser si sécheresse (surtout les deux premières années).
- Récolter les aliments!

Automne

IMPORTANT

- Laisser les feuillages flétris en place pour assurer une protection des racines contre le froid de l'hiver.
- Baliser les plate-bandes pour indiquer aux déneigeurs les endroits aménagés.

FACULTATIF

- Enrouler un géotextile autour des arbres et arbustes exposés au sel de déglaçage.
- Attacher le branchage des arbres et arbustes exposés au déneigement.
- Diviser les vivaces trop grosses.
- Planter de nouveaux végétaux.

Petits trucs spécifiques à certains végétaux

ASPERGE
Débuter la cueillette à la 3e année seulement. Cesser la récolte et laisser monter les tiges après le 24 juin.

OSEILLE
Retarder l'apparition des graines en arrosant si sécheresse. Couper les fleurs pour éviter que les graines se propagent et envahissent la plate-bande.

LIVÈCHE
Tailler pour faire buissonner, diviser aux 3 ans.

RHUBARBE
Débuter la cueillette à la 2e année seulement. Ajouter du compost annuellement. Couper la hampe florale pour favoriser la production de tige.

TOPINAMBOUR
Contrôler, car peut devenir très envahissant. Récolter chaque année, sinon les tubercules rétrécissent. Butter si exposé au vent.

FRAISE
Enlever les fleurs pour privilégier un enracinement la première année. Éclaircir s'il y a de la moisissure grise, car cela signifie un besoin de ventilation. Replanter manuellement les bébés fraisiers (stolons) lorsque la couche de paillis est épaisse.

FRAMBOISE
Couper les vieilles tiges pour donner de la vigueur aux plus jeunes.

CASSIS, CAMERISE, VIGNE À RAISINS
Tailler pour obtenir une production maximale.

CERISIER, PRUNIER, POMMIER, POIRIER
Faire une taille fruitière au début du printemps.

MENTHE ET ORIGAN
Couper les feuilles souvent pour en limiter l'expansion, car elles peuvent devenir envahissante. Déposer sur le sol ce feuillage qui, se décomposant, fertilisera le sol.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Autofertile ou autostérile?

Lorsque l'on se procure un arbre ou un arbuste fruitier, il est important de savoir s'il peut être planté seul ou s'il doit nécessairement être accompagné d'un autre individu pour produire des fruits.

LES ARBRES AUTOFERTILES

Ils peuvent être plantés seuls, car leurs fleurs peuvent être pollinisées entre elles. Il est donc possible d'avoir un seul arbre de ce type sur son terrain. Cependant, il y aura une plus grande production de fruits si un autre prunier est à proximité. Par exemple, certaines variétés de prunier européen, comme le Mont-Royal, sont autofertiles.

Autres espèces autofertiles :

amélanchier, cerisier nain, framboisier, cassissier, gadellier et groseillier.

PLANT MÂLE ET FEMELLE

Pour certains fruitiers, il doit y avoir un plant mâle et un plant femelle pour engendrer une fécondation des fleurs et ainsi obtenir des fruits. C'est le cas des kiwis grimpants et des argousiers. Un plant mâle pour un maximum de 7 plants femelles est un bon ratio à respecter.

LES ARBRES AUTOSTÉRILES

Ils doivent nécessairement être accompagnés d'un autre arbre produisant les mêmes fruits, mais d'une variété différente, pour que les fleurs soient pollinisées. Par exemple, comme les pommiers sont autostériles, il faut au moins 2 arbres de variétés différentes à proximité l'un de l'autre.

Autres fruitiers autostériles :

camérisier, poirier, prunier rustique et certains mûriers.

Les plantes médicinales

Antiseptique, antibactérien, anti-inflammatoire, tonique, calmante, diurétique, laxative sont des exemples de propriétés que vous retrouverez chez certaines plantes. N'hésitez pas à faire des recherches et à approfondir vos connaissances dans ce domaine afin d'utiliser les plantes pour améliorer votre santé.

Plantes comestibles de la forêt nourricière reconnues pour leurs propriétés médicinales :

- Achillée millefeuille
- Agastache
- Bleuet
- Cassis
- Échinacée
- Fraisier
- Framboisier
- Kiwi
- Lavande
- Mauve musquée
- Mélisse citronnée
- Menthe
- Monarde
- Myosotis
- Origan
- Pensée
- Sauge
- Sureau du Canada
- Thé du Labrador
- Thé des bois
- Thym commun
- Viorne trilobée

Les fruits antioxydants

Les antioxydants, présents dans certains aliments, participent au maintien d'une bonne santé et préviennent certaines maladies. Ils aident l'organisme à se protéger des radicaux libres naturellement présents dans le corps, mais qui causent des dommages lorsqu'ils se multiplient trop rapidement (en raison du stress, de la pollution, d'une mauvaise hygiène de vie). Il est préférable de consommer les antioxydants en aliments naturels plutôt qu'en compléments alimentaires.

Fruits de la forêt nourricière très riches en antioxydants :

- Amélanchier
- Aronie noire
- Bleuet
- Camerise
- Cassis
- Framboise
- Gadelle
- Goji
- Groseille

LES FRUITIERS

Pourquoi devrait-on cultiver des fruitiers?

- **Pour avoir des fruits produits sans pesticides donc meilleurs pour la santé.** Les fruits qui ont mûri sur les arbres sont également beaucoup plus savoureux!
- **Pour diminuer le nombre de kilomètres que les fruits auront à parcourir avant d'arriver à votre assiette.** Ceux achetés à l'épicerie ont en moyenne parcouru 2500 km tandis que ceux produits en ville, moins de 20 km.
- **Pour faire des économies.** Une fois le fruitier planté, il produira pendant de nombreuses années une grande quantité de fruits.
  En plus d'en manger frais, vous en aurez assez pour en transformer et en conserver pour l'hiver.
  De plus, plusieurs variétés de fruitiers se multiplient très facilement, vous pourrez rapidement en donner à vos amis!
- **Pour augmenter votre consommation de fruits.**
- **Pour découvrir de nouvelles saveurs.** Connaissez-vous la camerise, le cassis, la groseille, l'aronie, le sureau, l'argousier et l'amélanche?
  Ils sont tous très bien adaptés à notre climat nordique.
  De plus, c'est maintenant possible de produire des kiwis, des raisins, des poires et des prunes dans notre région!
- **Pour contribuer à maintenir et augmenter la biodiversité urbaine.** Les fruitiers sont des éléments importants dans les écosystèmes naturels, plusieurs animaux en dépendent.

LES FINES HERBES

Les fines herbes sont des plantes très utiles en cuisine pour aromatiser la nourriture et plusieurs d'entre elles ont des propriétés médicinales.
De plus, elles sont très efficaces dans les plates-bandes pour attirer les pollinisateurs et confondre les ravageurs grâce à leur puissant parfum. C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à les mettre au pied des arbres et des arbustes fruitiers ou à les intégrer dans le potager.
Pour les variétés vivaces, afin de limiter leur expansion, coupez les feuilles régulièrement durant l'été et étendez-les sur le sol ou ajoutez-les à votre compost. Lors de leur décomposition, elles enrichiront naturellement le sol puisqu'elles emmagasinent certains nutriments.

Durant l'hiver, il est possible de conserver les fines herbes en utilisant différentes techniques. La plupart peuvent être séchées, suspendues la tête en bas dans un endroit chaud et sec et mises ensuite dans un pot en verre ou un sac hermétique. Vous pouvez également les faire congeler en les mettant telles quelles dans un sac ou un contenant de plastique. Une autre option est de les hacher finement et de les déposer dans des cubes de glace avec de l'huile ou de l'eau.

SOLUTIONS ÉCOLOGIQUES

Pour l'entretien de la forêt nourricière

Le temps investi à l'entretien d'une forêt nourricière diminuera au fur et à mesure que l'équilibre s'installera dans l'écosystème. Les trois premières années seront celles qui demanderont le plus d'entretien. Ensuite, les végétaux grandiront, feront de l'ombre au sol et occuperont tout l'espace dans la plate-bande, empêchant les plantes adventices de s'implanter dans l'écosystème.

Les plantes adventices

(communément appelées « mauvaises herbes »)

Les plantes annuelles vivent durant une année et les **bisannuelles** deux années. Leur système racinaire superficiel fait en sorte qu'elles s'arrachent facilement. En général, elles sont plusieurs de la même espèce dans un même endroit. Il est important de les enlever de la plate-bande avant qu'elles soient en fleur ou pendant la floraison.
En effet, puisqu'après les fleurs viennent les graines, on veut éviter que ces dernières tombent au sol et germent, multipliant ainsi le travail de désherbage.

Les plantes vivaces reviennent tous les ans. Leur système racinaire profond peut être constitué d'une grosse racine pivotante ou encore d'un rhizome sous-terrain qui, une fois cassé, crée une réaction défensive et multiplie les tiges aériennes produisant ainsi plusieurs nouveaux plants. D'où l'importance d'avoir les outils adéquats, comme une pelle ou un arrache-pissenlit lors du désherbage pour retirer le maximum des racines du sol. Tout comme pour les annuelles, il est important d'éviter que les graines tombent au sol et se multiplient.

Le désherbage peut devenir une activité sociale très agréable à réaliser dans les forêts nourricières. Convoquez les gens un avant-midi, trois fois durant la saison estivale, au printemps, au milieu de l'été et à l'automne. Vous verrez qu'à plusieurs le travail avance vite et que c'est beaucoup plus amusant!

Les insectes ravageurs et les maladies

La lutte intégrée aux insectes ravageurs et aux maladies se fait naturellement dans les forêts nourricières. Le fait de favoriser une grande biodiversité dans l'écosystème, de planter les herbes aromatiques et les fleurs près des fruitiers et de sélectionner les variétés plus résistantes diminuera le nombre d'attaques et d'épidémies. Cependant, malgré cela, des maladies et des ravageurs réussiront à pénétrer dans l'écosystème et à causer certains dommages.

DÉTECTION

Afin de détecter la présence d'insectes ravageurs ou d'une maladie qui pourrait affecter le rendement et même la survie des végétaux, repérez toutes les anomalies suivantes : déformation du plant, défoliation, décoloration, taches, présence d'œufs ou d'insectes sur et sous les feuilles, dans les fleurs ou les fruits.

INSECTES RAVAGEURS ET INSECTES BÉNÉFIQUES

Moins de 1 % des insectes sont des ravageurs, et, en général, ceux-ci s'attaquent à seulement une famille de végétaux.
Par exemple, un insecte se nourrissant des feuilles du groseillier ne mangera pas celles des framboisiers, mais pourra manger celles des gadelliers.
Au contraire, parmi les 99 % restants, plusieurs sont bénéfiques, comme la coccinelle, le carabe, l'abeille et le bourdon. Il est donc important d'apprendre à reconnaître ces alliés afin de ne pas les éliminer puisqu'ils jouent des rôles importants dans l'écosystème nourricier.

LES MALADIES

Il existe 3 types de maladies : bactérienne, virale et fongique. Les fongiques, plus courantes, sont causées par des champignons. Lorsqu'une maladie fongique est détectée, les parties affectées doivent être enlevées et brûlées ou mises à la poubelle.
Mais attention : il ne faut jamais les mettre dans le compost! En présence d'une maladie bactérienne ou virale, le plant doit être éliminé afin de ne pas contaminer les autres végétaux.

INSECTICIDE À L'AIL

Efficace contre une grande quantité d'insectes ravageurs

- 1 gousse d'ail
- 500 ml d'eau

Être bien sûr d'avoir identifié l'insecte comme un ravageur avant de le pulvériser.

Hacher et faire macérer l'ail dans l'eau pendant 12 heures.

Filtrer et vaporiser sur les prédateurs et sur le feuillage (à refaire après une averse). Un jet d'eau puissant, des pièges et une cueillette manuelle sont d'autres solutions possibles.

FONGICIDE DE PRÊLE

Efficace contre les champignons du blanc, du mildiou et de la tavelure

- 150 g de prêle fraîche
- 1 l d'eau

Les champignons nuisibles se développent souvent lorsqu'il y a un manque de ventilation et une trop grande abondance d'humidité dans les plants. Faire bouillir la prêle pendant 20 min. Refroidir et filtrer. Ajouter cinq parties d'eau à une partie concentrée.

Vaporiser sur les feuilles en prévention et dès l'apparition du champignon.

LE COMPOSTAGE

POURQUOI FAIRE DU COMPOST ?

- Engrais idéal pour les plantes, meilleur que les engrais chimiques
- Diminue près de 50 % des déchets et ainsi réduit la pollution
- Nourrit les micro-organismes et améliore la structure du sol
- Évite le gaspillage des ressources naturelles

CONSEILS D'ENTRETIEN D'UN COMPOSTEUR

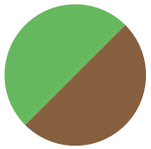
- Brasser deux fois par semaine
- Ajouter des matières sèches autant que des matières humides
- En hiver, ajouter le double de matières sèches
- S'il y a des odeurs, c'est qu'il est trop humide. Ajouter des matières sèches

VERT
Matières humides
(riches en azote)

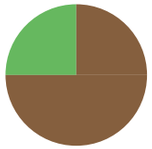
- Restes de table d'origine végétale crus ou cuits (fruits et légumes incluant les noyaux)
- Résidus de jardins
- Coquilles d'œufs écrasées (les coquilles d'oeufs ne se décomposent pas, mais elles apportent des minéraux et facilitent l'aération)
- Champignons
- Pains
- Pâtes et riz sans assaisonnement
- Fumier ou excréments d'herbivores
- Algues
- Épis de maïs (les faire sécher)
- Résidus de gazon frais en petite quantité (dégage de l'ammoniac si ajouté en grande quantité)

PROPORTIONS

Saison chaude



Saison froide



BRUN
Matières sèches
(riches en carbone)

- Feuilles mortes, de préférence déchiquetées ou journaux
- Paille et foin
- Terre
- Papier déchiqueté (il est préférable de recycler le papier)
- Copeaux et sciures de bois non traité (parcimonieusement)
- Cendres de bois non traité (en fines couches)
- Brindilles
- Pochettes de thé et de tisane
- Marc de café avec filtre
- Écales de noix
- Cheveux et ongles non traités
- Litière d'oiseau
- Plumes, poils de chien et chat
- Carapaces de crevettes et homards (bien rincer)
- Tissus naturels (lin, laine, coton, etc.)

ROUGE
(à ne pas composter)

- Viandes
- Os
- Produits laitiers
- Gras
- Feuilles de rhubarbe
- Mauvaises herbes montées en graines ou rampantes
- Chaux
- Briquette de B.B.Q.
- Plantes ou feuillages malades
- Excréments (chat, chien, animaux d'élevage, humain)
- Poussières d'aspirateur
- Matériaux contaminés avec des pesticides ou des produits dangereux (ex : bois traité)

RÉCOLTER, CUISINER ET SAVOURER!

Plusieurs aliments pouvant être récoltés dans la forêt nourricière sont moins connus dans nos cuisines. N'hésitez pas à faire des recherches pour trouver des recettes originales pour les utiliser et les transformer.

Vous trouverez facilement les détails des idées suivantes sur internet ou dans le livre **Plantes sauvages au menu** de Fleurbec.

- Transformer les boutons de fleurs de **marguerite** en câpres.
- Aromatiser le miel à la fleur de **rose**.
- Remplacer le basilic par l'**oseille** dans les recettes de pesto.
- **Rôtir les topinambours** avec du beurre et des **oignons égyptiens**.
- Remplacer les feuilles de céleri par celles de la **livèche** dans le sel de céleri.
- Transformer les **fines herbes** en délicieuses herbes salées.
- Remplacer les traditionnels bleuets et framboises par les **cassis, amélanches et camerises** dans les muffins et les tartes.
- Utiliser les **fleurs comestibles, telles que l'hémérocalle, l'hosta, la pensée, le phlox** pour concevoir de délicieuses salades colorées et vitaminées.
- Transformer en jus riche les **argouses, sureaux, pommes et prunes**.
- Faire une limonade aromatisée avec les fleurs du **sumac vinaigrier**.
- Utiliser le **thé des bois, le thé du Labrador, l'achillée millefeuille, le thym, la menthe, la mélisse** en tisanes. N'hésitez pas à les mélanger pour donner de nouvelles saveurs.
- Broyer les chatons d'**aulne crispé** et les fruits du **myrique baumier** pour obtenir d'excellentes épices à saveurs boréales.

Le parc Fruitier de Chambord est un projet élaboré et mis en place par des citoyens bénévoles, une agente de développement de la Corporation de Développement de Chambord ainsi que de l'organisme environnemental EURÊKO! Ceux-ci ont joué un rôle majeur dans l'implantation de cette magnifique forêt nourricière communautaire.

Notons également la participation active de l'équipe des travaux publics de la municipalité et soulignons la belle participation citoyenne qui a eu lieu lors des journées d'aménagement. Au total, 130 personnes dont 75 enfants sont venus mettre les mains dans la terre.

Ce projet a été rendu possible grâce à la participation financière du CN en collaboration avec Arbres Canada, la municipalité de Chambord, la Corporation de Développement de Chambord, la Fondation TD des amis de l'environnement, le Fonds territorial « Citoyens pour les tout-petits » du Domaine-du-Roy et de Desjardins Caisse du Domaine-du-Roy.

MERCI À TOUS!

MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES

CN

ArbresCanada TreeCanada

MRC du DOMAINE-du-ROY

CHAMBORD

Corporation de Développement de Chambord

PARC FRUITIER CHAMBORD

TD Fondation TD des amis de l'environnement

Domaine-du-Roy 0-5 ANS

Desjardins Caisse du Domaine-du-Roy

eurêko! ACTION, PROTECTION ET GESTION ENVIRONNEMENTALE

eurêko! ACTION, PROTECTION ET GESTION ENVIRONNEMENTALE

EURÊKO! est un organisme voué à l'action environnementale qui propose aux citoyens du Saguenay-Lac-Saint-Jean diverses activités axées sur la défense et la promotion d'un environnement sain et l'amélioration de la qualité de vie de la collectivité.

Pour télécharger le guide de la forêt nourricière... **www.eureko.ca/agriculture-urbaine/**

Imprimé sur du papier certifié FSC