

BIENVENUE

à la forêt nourricière Jean-Gauthier

Au total, ce sont 230 mètres carrés de gazon qui ont été enlevés pour cultiver 450 végétaux comestibles vivaces, dont une cinquantaine de variétés différentes. 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 de sensibiliser les élèves et la communauté à l'autonomie alimentaire.

Mot d'Eurêko!

Le concept de forêt nourricière communautaire a été mis de l'avant dans la région par EURÊKO! Jusqu'à maintenant, plus d'une quinzaine ont été aménagées sur des terrains publics. Toutefois, la forêt nourricière de l'école Jean-Gauthier est particulière, puisqu'elle est une des premières, au Québec, à être implantée dans la cour d'une école secondaire. De plus, la transformation des récoltes par la cafétéria vient marquer un circuit alimentaire court. Ainsi, les aliments parcourront seulement quelques mètres avant d'être transformés et consommés. Sachant qu'au Québec les aliments ont parcouru en moyenne 2500 km avant d'être consommés, on peut souligner, dans ce cas, la diminution marquée des gaz à effet de serre reliée au kilométrage alimentaire. De cette manière, les étudiants auront ainsi accès à des aliments frais, locaux et biologiques dans leur institution scolaire, que ce soit via la cafétéria ou encore en formule auto-cueillette lors des récréations. Cela peut palier, en partie, aux inégalités sociales de santé. La forêt nourricière de l'école Jean-Gauthier apportera de nombreux bénéfices à la communauté étudiante et permettra entre autres de :

- Stimuler les interactions sociales, favoriser l'implication sociale et créer un sentiment d'appartenance envers sa communauté;
- Éduquer les gens à propos des végétaux comestibles vivaces adaptés au climat nordique;
- Participer au maintien et à l'augmentation de la biodiversité urbaine et verdir les municipalités;

Nous tenons à féliciter l'école Jean-Gauthier de s'être lancé dans ce beau projet et d'avoir ainsi fait un pas pour une planète en meilleur santé!

Gabrielle Filiatrault, Chargées de projet en agriculture urbaine

Mot du directeur

L'idée de transformer une partie de nos terrains en forêt nourricière a émergé du comité Environnement de l'école Jean-Gauthier pendant l'année scolaire 2017-2018. Ce dernier est composé d'une vingtaine d'élèves de quelques enseignants et mené par une enseignante passionnée. Grâce à leur engagement, ils ont été en mesure d'aller chercher d'importants et généreux partenaires tels que : Desjardins, la ville d'Alma le programme canadiens de la ferme à l'École, la fondation Monique Fitzback, l'AREQ. C'est ainsi que près de 10 000\$ ont pu être investis dans le projet.

Puis, grâce l'expertise d'Eurêko, nous avons pu mettre en place un système nourricier durable qui permettra de répondre à plusieurs préoccupations des jeunes de notre école ainsi qu'à l'ensemble de la collectivité.

Une première préoccupation est, par la plantation d'arbres et d'arbustes, la réduction des G.E.S. Ensuite, le fait d'avoir à proximité des espèces qui produisent une nourriture saine offre une opportunité unique pour les jeunes de découvrir le principe de l'approvisionnement local. D'ailleurs, des dizaines d'élèves de notre école font partie de l'option « entrepreneuriat-cuisine » et auront l'occasion d'apprêter les espèces récoltées pour les faire déguster et

les faire découvrir à tous ceux et celles qui fréquentent notre établissement scolaire. Le principe d'achat local sera par ailleurs étendu à l'ensemble de notre approvisionnement alimentaire car une grande place sera faite aux produits locaux. Également, nous répondrons aux besoins qu'ont les élèves de mieux comprendre comment développer leur autonomie alimentaire tout en ayant une saine alimentation.

Enfin, nous chérissons le souhait que l'ensemble de la population du village puisse être très présente dans les développements à venir et ainsi tirer profit des fruits de cette initiative.

Jean-François Tadros, Directeur de l'école Jean-Gauthier



Des élèves ont participé à la plantation





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.

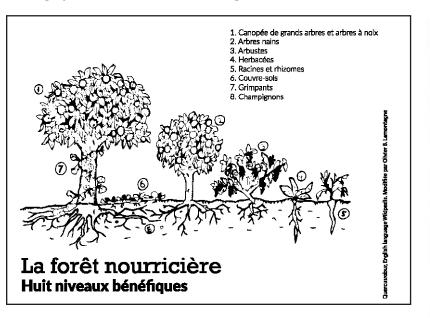
Autres exemples d'accumulateurs dynamiques : oseille (calcium, potassium et phosphore), ciboulette (calcium), mélisse (phosphore), chou gras (potassium, azote, calcium, phosphore et manganèse).

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



CUEILLIR mi-juillet

GOÛT sucré

CUISINER fruit frais, tarte

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

ARONIE NOIRE

Aronia melanocarpa



PARTIE CUEILLIR mi-août à fin sept.

GOÛT CUISINER sucré smoothie. (cuit) confiture deshydraté

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

ARGOUSIER

Hippophae rhamnoides



PARTIE CUEILLIR fruit sept. à

GOÛT CUISINER acidulé, jus et sucré confiture (après gel)

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

CERISIER NAIN

Prunus fructicosa X P. cerasus



CUEILLIR

GOÛT CUISINER tarte sucré

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

FRAISE

LES FRUITS

Fragaria sp.



CUEILLIR mi-iuin à

GOÛT sucré septembre

dessert. salade

CUISINER

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

FRAMBOISE

Rubus idaeus / strigosus



PARTIE

Médicinale.

CUEILLIR GOÛT juillet et

sucré

Framboisier d'automne (ou

CUISINER

fruit frais.

confiture

Vitamine C et antioxydants. Mellifère.

BLEUET

Vaccinium angustifolium



fruit

Médicinal.

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

GOÛT

sucré

CUISINER

fruit frais,

tarte.

CAMERISE

Lonicera caerulea



sûr

PARTIE

CUISINER sucré et fruit frais,

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

CASSIS

Ribes nigrum



mi-juillet à mi-août

confiture. sirop et muffin

Riche en vitamine C et en antioxydants Mellifère. Médicinal.

GADELLE

Ribes sativum / rubrum



CUEILLIR mi-iuillet à mi-août

CUISINER GOÛT confiture et vive acidité jus

Riche en vitamine C et en antioxydants Mellifère.

GROSEILLE

Ribes uva-crispa



CUEILLIR mi-iuillet à mi-sept.

GOÛT acidulé et sauce et sucré muffin

CUISINER

Riche en vitamine C et en antioxydants. Mellifère.

KIWI ARCTIQUE

remontant) donne des fruits de sept. à

Actinidia kolomikta



PARTIE | CUEILLIR | GOÛT

septembre sucré

CUISINER 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



CUEILLIR GOÛT

sucré, un

fruit

CUISINER

dessert, peu acide confiture,

jus

POIRIER Pyrus sp.



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

sucré

iuteux et fruit frais.

caramélisé

sept à

mi-oct.

POMMIER RUSTIQUE

Malus domestica



PARTIE CUEILLIR GOÛT fruit août et sucré. septembre croquant et acidulé

Mellifère.

SUREAU DU CANADA

Sambucus canadensis



PARTIE fruit	mi-août à mi sept.	GOÛT 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.

LES FRUITS



Gaultheria procumbens



PARTIE	CUEILLIR	GOÜT	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.

PRUNE EUROPÉENNE

Prunus domestica



PARTIE | CUEILLIR fruit sept. à mi-oct.

GOÛT CUISINER sucré fruit frais

Bonne production une année sur deux. Mellifère.

RAISIN D'OURS

Arctostaphilos uva-ursi



PARTIE | CUEILLIR | GOÛT CUISINER fruit doux, confiture texture farineuse

Meilleur une fois transformé. Présent en forêt boréale.

SUMAC VINAIGRIER

Rhus typhina



PARTIE | CUEILLIR | GOÛT citronné acidulé

CUISINER limonade épices, tisane

CUISINER

tarte, ius.

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

VIORNE TRILOBÉ

Viburnum trilobum



CUEILLIR GOÛT CUISINER confiture et sent à canneberge

Récolter après le gel pour un meilleur goût.

Attire les oiseaux. Mellifère.

Présent en forêt boréale.

Médicinal.

GOJI Lycium barbarum



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

Riche en antioxydants. Médicinale.

FRAISE D'AUTOMNE

Fragaria X ananassa



CUEILLIR

GOÛT mi-juin à mi-sept.

acidulé à dessert. sucré salade

CUISINER

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

FLEURS COMESTIBLES ET MÉDICINALES

ACHILLÉE MILLEFEUILLE Achillea millefolium



GOÛT

CUISINER limonade et infusion

Une plante médicinale aux multiples propriétés à découvrir.

ÉCHINACÉE Echinacea purpurea



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

Plante médicinale. Présente en forêt boréale.

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
	juillet et	sucré et	limonade,
	août	acidulé	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
leur	juin à septembre	discret	salade, gâteaux, décoration

Les tiges florales atteignent de 20 à 50cm

HÉMÉROCALLE Hemerocallis sp.



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

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

HOSTA Hosta sp.



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

MARGUERITE

Chrysantenum leucanthemum



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

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

PENSÉE Viola sp.



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



PARTIE	juin à sept.	GOÛT	gelée,
fleur		parfumé	dessert
fruit	sept. à	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



Résistance aux sols secs et au froid. Médicinale.

léger et

florale

apéritif.

digestive

tisane

mars à

LAVANDE Lavandula angustifolia



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

Mellifère, attire les pollinisateurs.

MYOSOTIS

Myosotis sylvatica

PARTIE CUEILLIR GOÛT 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 octobre fleurs GOÛT cuisiner
limonade, infusion, salade, dessert

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

CIBOULETTE

Alium schoenopranum



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

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

Éloigne certains ravageurs.

l FS

ESTRAGON FRANÇAIS

Artemisia dracunculus



PARTIE	CUEILLIR	
feuille	juin à oct.	

GOÛT anisé, poivré

salade, poulet, veau

CUISINER

LIVÈCHE Levisticum officinale



PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINE
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



KHE	COEILL
uille,	juin à
eur	septemb

ment

cuisiner salades de fruits, mets asiatiques

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

ORIGAN

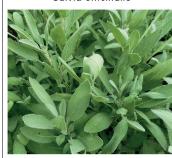


PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINEF
feuille	juin à sep.	prononcé	
fleur	juillet à sept.	prononcé	oeufs brouillés

Mellifère. Médicinale.

SAUGE

Salvia officinalis



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

Très mellifère. Médicinale.

THYM



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

Éloigne certains ravageurs. Très mellifère. Médicinale.

LES LÉGUMES

ASPERGE

Asparagus officinalis



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



ARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
une	mi-avril à	asperge	sautée à la
ousse	mi-mai		poêle

OBLIGATOIRE de bouillir 5 min. avant de cuire.

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

LES NOIX

CHÊNE À GROS FRUITS

Quercus macrocarpa



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

Atteindra 20 mètres de haut une fois mature.

14.

NOISETIER Corylus sp.



ARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINI
oix	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.

RHUBARBE

Rheum X hybridum



PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
pétiole	juin à fin	sucré,	tartes,
	oct.	acidulé	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
tubercule	mai à oct.	sucré, croquant

Récolter après le gel pour un goût

CUISINER au four avec

du beurre.

Peut devenir envahissant.

Mellifère.

LES AUTRES

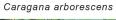
AULNE CRISPÉ Alnus viridis



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





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

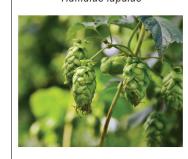


PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINER
feuille	juillet à sept.	épicé	soupe
graine	octobre et nov.	épicé, amer	soupe, sauce tomatées

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

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



RTIE	CUEILLIR
eur	Mi-mai à
	fin juillet

GOÛT CUISINER Parfumé crème et et amer beignet

Arbuste à floraison printanière. Consommer en faible quantité.

THÉ DU LABRADOR Ledum groenlandicum



PARTIE	CUEILLIR	GOÛT	CUISINE
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.

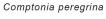
TRÈFLE Trifolium sp.



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

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

COMPTONIE VOYAGEUSE





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

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



NB. Tous les végétaux présents dans ce guide ne se retrouvent pas nécessairement dans les aménagements de la forêt nourricière Jean-Gauthier.

17. 16.

PLAN DE L'AMÉNAGEMENT

LÉGENDE

FRUITIERS

- **Amélanchier**
- Argousier
- **Bleuet**
- Camerisier
- Cassissier
- Cerisier nain

- Fraisier
- Framboisier
- **Gadelier**
- **Groseiller**
- Kiwi arctique
- Mûrier

- **Pommier**
- **Poirier**
- **Prunier**
- Vigne à raisins
- Sureau

PLANTES POTAGÈRES & AUTRES

- - Asperge
- Caragana de Sibérie
- Comptonie voyageuse
- Fougère

- Noisettier hybride
- Thé des bois
- **Topinambour**
- Rhubarbe
- Myrique baumier

FLEURS COMESTIBLES & MÉDICINALES ()

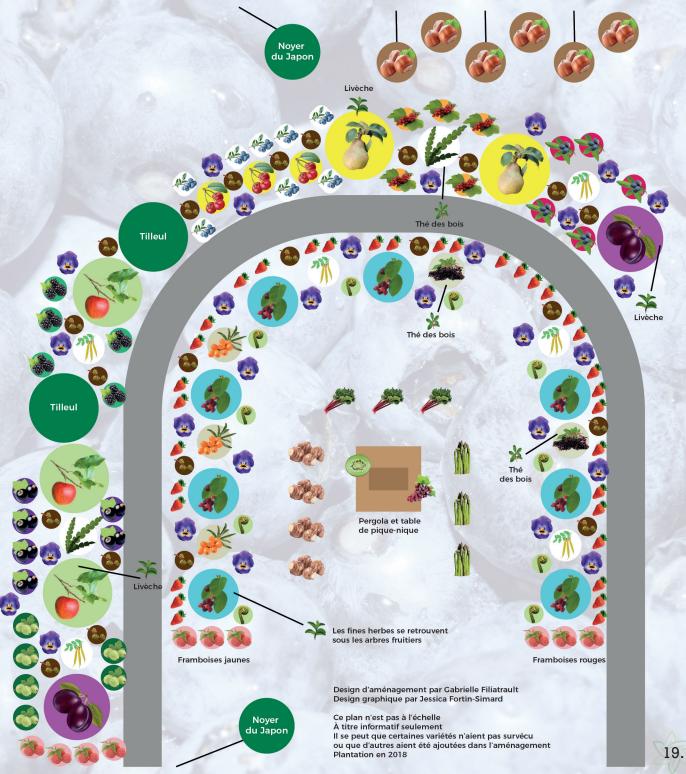
Achillée Millefeuille Échinacée

Hémérocalle

- Hosta Marguerite
- Monarde Phlox
- Mauve musquée

FINES HERBES (*)

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



CALENDRIER DES CUEILLETTES

PARTIE COMESTIBLE

feuille fleur

racine

		 Ma	ai]	ıin	 Jui	llet	Ac	oût	Septe	embre	Oct	obre	Nov & déc
	- Amélanchier						4							
	Aronie Noire								4	4	4			
	Argousier									4	4	4	4	4
	Bleuet							40	4					
	Camerise				4	4								
	Cassis						4	4						
	Cerisier nain							4	4					
	Fraise				4	4	4	4	4	4				
	Framboisier					4	4	4	4					
	Gadelle						4	4	4					
	Groseille						4	4	4	4				
Fruits	Kiwi rustique									4	4			
문	Murier							4	4	4				
	Poirier									4	4	4		
	Pommier								4	4	4			
	Prunier									4	4			
	Raisin d'ours									40	4	4	4	40
	Sumac vinaigrier						4	4	4					
	Sureau du Canada		ů	8	Ø					4	4	4		
	Vigne à raisins										4			
	Thé des bois							1	1	4	4			
	Viorne trilobée									4	4	4	4	40
	Baie de Goji			4	4	4	4	4	4					
	Fraises d'automne				4	4	4	4	4	4				

Asperge			1	1									
Oseille				7		7	7	7		7			
Fougère-à-l'autruche		7	7										
Rhubarbe			7	1	7	1	7	7		7			
Oignon égyptien					7	7	7	7	હૂક્કી	હૂહી			
Topinambour	હૂકો	દુકો							હુંહો	જુકો	જુઈએ	જુકારો	

		М	ai	Jı	ıin	Jui	llet	Ac	oût	Septe	embre	Oct	obre	Nov & déc
	Achillée millefeuille					Ô	Ŷ	Ô	Ŷ	Ŷ				
	Échinacée	હૂહી	જુકારી	જુઈ		ĝ	Q	Ŷ	Ŷ	8	Q	હૂક્કી	હૂક્કી	
	Épilobe	1	7	•		8	8	8	ů	8				
	Hémérocalle				8	¢	Ø	8	ů	8				
es	Hosta					Ġ	Ø	\$	\$	\$	Ø			
흹	Marguerite		\$	\$	\$	Ø	Ø	\$	\$	•				
Fleurs comestibles	Mauve				¢	Ø	¢	¢	¢	0				
E	Monarde				•	¢	¢	Û	Q					
ŭ	Œillet			¢	\$	¢	¢	\$						
ı i	Pensée			¢	¢	¢	¢	¢	¢	¢				
딆	Phlox				¢	¢	¢	¢	¢	Ġ	¢			
	Rosier sauvage			Ŷ	¢	¢	¢	Ġ	¢	4	4	9	9	4
	Grande camomille	Ŝ	Ġ	Ġ	Ġ	¢	¢	Ġ	Ġ	Ġ	Ġ	Ŝ	Ġ	
	Lavande						¢							
	Myosotis	Û	Û	Û	Ŷ									
	Agastache		1	1	1	4	A	4	Ŷ	Ŷ				
	Ciboulette	7-	7-	1	1	A	A	A	1	1	9			
SS	- Estragon				1					1				
Fines herbes	Livèche	દ્રહો	દુકો	1	1		1	1	1	1				
ج عو	Mélisse citronnée	6/	67	9	1	4	4	4	4	4	4			
es				1	1	A	A	A	A	A	4			
듩	Origan			9	1	A	A	A	A	A	A			
	Sauge			1	1	9	7	7	1	9	9			
	Thym			1	1	4	4	4	4	4	4			
										10				_
<u>.×</u>	Noisetier									40	4			
Noix	Pin de cembra									40	4	4	4	
	Chêne à gros fruit									4	4	4	4	<u> </u>
	Aulne crispé	Û			<u> </u>				l					Г
	Caragana de Sibérie	Ŷ	Ŷ	Ŷ	Û									_
es.	Myrique baumier	-	-	-		9	9	1	1	9				_
Autres	Thé du Labrador			1		7		7	7	~	~			
Œ	Trèfle blanc		Ŷ	•	•	Ŷ	•	Ŷ	Ŷ					_
	Comptonie voyageuse													
	Houblon		-	-		Q	Q	Ŷ	Ŷ	Ŷ				
	Lilas		Ŷ	Ô	Ŷ	Ô	ġ							

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 platebandes 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.

ASPERGE

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

Petits trucs spécifiques

à certains végétaux

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, antiinflammatoire, 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

plutôt qu'en compléments

- - Framboise · Gadelle
- Aronie noire

- Cassis

Fruits de la forêt nourricière très riches en antioxydants:

Les fruits antioxydants

Les antioxydants, présents dans

certains aliments, participent au

maintien d'une bonne santé et

préviennent certaines maladies.

présents dans le corps, mais qui

raison du stress, de la pollution,

d'une mauvaise hygiène de vie).

causent des dommages lorsqu'ils

se multiplient trop rapidement (en

Il est préférable de consommer les

antioxydants en aliments naturels

Ils aident l'organisme à se protéger des radicaux libres naturellement

- Amélanchier
- Bleuet

alimentaires.

- · Goji
- Camerise
- 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 platebande 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 sousterrain 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

végétaux.

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

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 q 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.

MERCI À TOUS!

Merci aux jeunes du comité environnement de l'école Jean-Gauthier, aux bénévoles de l'AREQ et aux bénévoles des Jardins Mistouk.



MERCI À TOUS!

MERCI À TOUS!















MERCI À TOUS NOS PARTENAIRES









Nourriture saine, locale et durable dans toutes les institutions publiques









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/

