

Guide

**Municipalité
Nourricière
Larouche**

Mot de la *Municipalité de* **LAROUCHE**

Grâce au projet d'agriculture urbaine *Municipalité nourricière*, la municipalité de Larouche est fière de compter de nombreux îlots de plantation sur son territoire. Les aménagements de ces paysages comestibles, en plus d'être d'excellents outils de développement durable pour notre collectivité, sont un moyen de plus mis à notre disposition pour sensibiliser la population à l'importance d'adopter de saines habitudes de vie. Nous espérons que les efforts investis portent fruits et que nos citoyens voient en ces espaces des occasions de socialiser, de découvrir de nouvelles saveurs et qu'ils auront à leur tour envie d'aménager leurs terrains.

Mot du comité

Dès que la municipalité de Larouche a reçu confirmation de son éligibilité au programme de *Municipalités nourricières, de génération en génération*, parrainé par EURÉKO!, elle s'est empressée de former un comité de citoyens qui, par leur implication dans d'autres comités ou leur intérêt déjà manifesté à l'embellissement de la municipalité, étaient susceptibles de participer activement à la réalisation du projet.

Lors d'une première rencontre, madame Émilie Lapointe, biologiste, chargée de projet pour EURÉKO!, a su nous communiquer avec enthousiasme l'intérêt pour la réalisation d'un tel projet à Larouche. Plusieurs autres rencontres de planification du projet et d'information à la population ont suivi, avant les étapes concrètes d'aménagement, à l'automne 2015 et ce printemps.

Moins de 18 mois après le début du travail du comité, une tâche appréciable a été réalisée, soit l'aménagement de 30 plates-bandes regroupant plus de 850 végétaux comestibles. Cette réalisation n'aurait pas été possible sans l'implication de plusieurs bénévoles qui se sont joints au comité pour les travaux d'aménagement. Nous tenons à les remercier. Même des jeunes de l'école primaire ont apporté leur contribution à la plantation des végétaux.

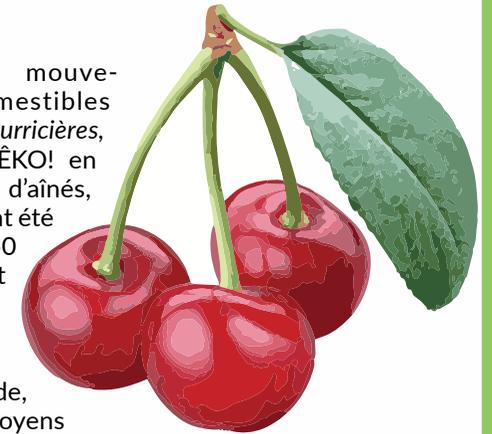
Merci à la municipalité pour le support apporté : financier, logistique, implication de membres du conseil et d'employés des Travaux publics.

Les membres du comité, soit Doris Tremblay, Antoinette Paquet, Robert Leblond, Fernand Harvey, Réjean Bédard, Danie Ouellet, Denis Lalonde et Marie-Belle Girard sont fiers de la réalisation de ce projet qui, en plus d'embellir la municipalité, devrait contribuer à l'adoption, par la population, de saines habitudes de vie sur le plan alimentaire.



Mot d' eurêko!

La municipalité de Larouche se joint au mouvement des aménagements paysagers comestibles durables. Grâce au projet *Municipalités nourricières, de génération en génération*, mis en place par EURÉKO! en collaboration avec la municipalité et un comité formé d'ainés, plusieurs îlots permanents de végétation comestible ont été aménagés sur les terrains publics. Au total, près de 850 végétaux vivaces ont été plantés. Fleurs comestibles et médicinales, fines herbes, légumes vivaces, quelques noix et de nombreux fruits pourront être récoltés par la population dans les prochaines années. Également, plusieurs outils éducatifs ont été élaborés dont un guide, des panneaux et des affichettes pour permettre aux citoyens d'identifier les végétaux et de découvrir leur utilité en cuisine.



De belles retombées

Ce projet d'agriculture urbaine permet de promouvoir les saines habitudes de vie et le jardinage écologique. Il encourage les citoyens à augmenter leur consommation de fruits et légumes sains produits localement. De plus, il favorise l'implication sociale, participe à l'éducation de la population à propos des végétaux comestibles, amène de nombreux bénéfices environnementaux et transforme des espaces inutilisés en source de nourriture.

Le guide des végétaux

En parcourant les pages du guide, vous découvrirez une grande quantité d'informations concernant les végétaux comestibles qui ont été plantés dans la municipalité, dont leur nom, le moment de leur cueillette, leurs parties comestibles, leur goût et des idées culinaires. Référez-vous à la carte centrale pour trouver les plates-bandes comestibles dans la municipalité. Bonne lecture!

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

Émilie Lapointe, biologiste et chargée de projet, EURÉKO!





TABLE DES MATIÈRES DU GUIDE

Mots d'introduction	2-3
Forêt nourricière	4-5
Pourquoi cultiver des fruitiers ?	6
Les fiches descriptives	7-15
La carte du circuit comestible	16-17
Le tableau des aménagements	18-19
Les plantes médicinales	18
Les fruits antioxydants	19
Le calendrier de cueillette	20-21
Le calendrier d'entretien	22-23
Solutions écologiques	24-25
Le compost	26-27
Les recettes	28-30
Le quiz nourricier	31

La forêt nourricière est un concept d'aménagement comestible innovateur et accessible mis de l'avant par EURÉKO! au Saguenay-Lac-St-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 science 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 poules 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 : argosier, caragana de Sibérie, trèfle blanc et les végétaux de la famille des légumineuses (pois, haricot, gourgane).

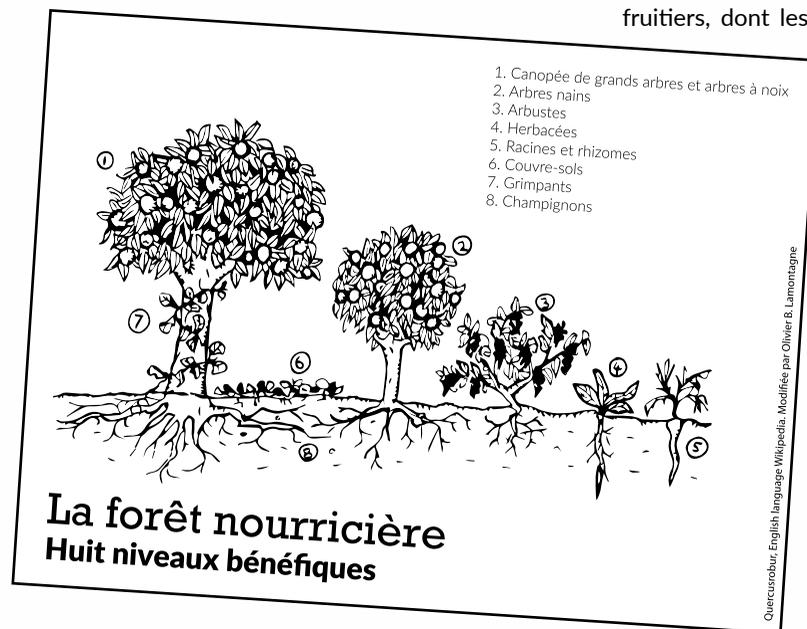
Les accumulateurs dynamiques : Ces végétaux ont des racines qui s'enfoncent profondément dans le sol et qui ramènent à la surface des éléments nutritifs qui s'accumulent dans leurs bulbes, leurs tiges et leurs feuilles. Lorsqu'ils se décomposent, ils libèrent ces éléments nutritifs dans le sol. Comme 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 et sodium), 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.



Pourquoi cultiver des fruitiers ? *

1. Pour manger des fruits frais, nutritifs, sains et locaux

À la maison, vous pouvez les cultiver sans pesticide. Également, vous diminuerez votre impact sur l'environnement en évitant un long transport pour que les fruits se rendent à votre assiette.

2. Parce que les fruitiers sont là pour longtemps

Les arbres et arbustes que vous planterez produiront des fruits pendant de nombreuses années. Les générations futures en profiteront également!

3. Pour redécouvrir des variétés indigènes et explorer de nouvelles saveurs

Au-delà des bananes, mangues et ananas, n'est-il pas étrange que plusieurs personnes ne connaissent pas les fruits nordiques tels que la gadelle, le cassis, la camérisse, le sureau ou l'amélanchier?

4. Parce qu'ils sont de plus en plus faciles à cultiver

Ils exigent peu de soin, surtout les arbustes fruitiers. De plus, dans les dernières années, des espèces résistantes aux maladies et adaptées à notre climat nordique ont été développées et mises en marché.

5. Parce qu'ils ont plusieurs autres utilités

- Ils peuvent servir de haies de séparation
- Les arbres fournissent de l'ombre
- Ils abritent les oiseaux qui mangent les insectes nuisibles

6. Pour faire des économies

Les petits fruits coûtent de plus en plus cher, tandis qu'un arbuste fruitier, une fois acheté et planté, vous fournira en plus de ses fruits frais, des réserves et de bonnes confitures pendant de nombreuses années.

* Référence : EISENMANN, Marie. «Planter des fruitiers», Association Manger Santé, 3 sept. 2011 <http://www.mangersantebio.org/3754/planter-des-fruitiers>

Les fiches descriptives

Dans les pages suivantes du guide, tous les végétaux comestibles plantés dans la municipalité sont présentés. Pour chacun d'eux, vous découvrirez d'autres informations pertinentes dont les parties comestibles, les mois de cueillette, le goût, des idées culinaires et autres renseignements complémentaires.

Les arbustes fruitiers



Hippophae rhamnoides
ARGOUSIER

partie fruit
cueillir mi-août à déc.
goût acidulé, sucré (après gel)
cuisiner confiture et jus

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

eurékol

Aronia melanocarpa
ARONIE NOIRE

partie fruit
cueillir mi-août à fin sept.
goût sucré (cuit)
cuisiner smoothie, confiture

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

eurékol

Lonicera caerulea
CAMERISSE

partie fruit
cueillir mi-juin
goût sucré et suret
cuisiner fruit frais, gelée

Riche en vitamine C et en antioxydants. Mellifère.

eurékol

Ribes nigrum
CASSIS

partie fruit
cueillir mi-juillet à mi-août
goût aigrelet
cuisiner confiture et sirop

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

eurékol

Prunus fruticosa x P. cerasus
CERISIER NAIN

partie fruit
cueillir août à sept.
goût sucré
cuisiner tartes

Autofertile (un seul plant suffit).

eurékol

Rubus idaeus / strigosus
FRAMBOISE

partie fruit
cueillir juillet et août
goût sucré
cuisiner fruit frais

Framboisier d'automne (ou remontant) donne des fruits de sept. à oct. et a moins besoin de taille. Vit. C et antioxydants. Mellifère. Médicinal.

eurékol



Les arbustes fruitiers (suite)

Les arbres fruitiers



Ribes sativum / rubrum
GADELLE



arbuste fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	mi-juillet à mi-août	vive acidité	confiture et jus

Riche en vitamine C et en antioxydants. Mellifère.

euréko!

Ribes uva-crispa
GROSEILLE



arbuste fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	mi-juillet à mi-sept.	acidulé et sucré	sauce et muffin

Riche en vitamine C et en antioxydants. Mellifère.

euréko!

Sambucus canadensis
SUREAU DU CANADA



arbuste fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	mi-août à mi-sept.	acidulé	confiture et jus
⚠	Faire cuire les fruits pour les consommer et enlever les noyaux.		
fleur	mi-mai à mi-juin	doux	infusion

Source de pollen au printemps. Médicinal.

euréko!

Amelanchier canadensis
AMÉLANCHIER



arbre fruitier

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.

euréko!

Malus domestica
POMMIER RUSTIQUE



arbre fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	août et septembre	sucré, croquant, acidulé	tarte, jus

Mellifère.

euréko!

Prunus domestica
PRUNE EUROPÉENNE



arbre fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	sept. à mi-oct.	sucré	fruit frais

Bonne production une année sur deux. Mellifère.

euréko!

Viburnum trilobum
VIORNE TRILOBÉE



arbuste fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	sept. à déc.	canneberge	confiture et gelée

Récolter après le gel pour meilleur goût. Mellifère. Source de pollen au printemps. Attire les oiseaux. Indigène. Médicinal.

euréko!

Actinidia kolomikta
KIWI ARCTIQUE



arbuste grimpant fruitier

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.

euréko!

Vitis sp.
VIGNE À RAISIN



arbuste grimpant fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	mi-sept. à mi-oct.	sucré	fruit frais, jus
feuille	mi-mai	acidulé	farci

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

euréko!

Fragaria sp.
FRAISE



couvre-sol vivace fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	juin et juillet	sucré	dessert, salade

Riche en vitamine C et antioxydants. Prend peu d'espace. Mellifère. Médicinal.

euréko!



Les fines herbes

Agastache foeniculum
AGASTACHE



fine herbe vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille	mai à octobre	anis	salade, limonade
fleur	juin à sept.	anis	salade, dessert

Les feuilles sont meilleures au début de la floraison. Très mellifère. Médicinale. 

Allium schoenoprasum
CIBOULETTE



fine herbe vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille	juin à sept.	oignon	omelette
fleur	juillet à mi-août	oignon	salade

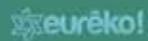
Faire une récolte régulière pour encourager la pousse des nouvelles feuilles. Repousse les ravageurs du jardin. 

Artemisia dracunculus
ESTRAGON FRANÇAIS



fine herbe vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille	juin à oct.	anise, polvré	poulet, veau

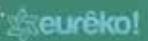


Oreganum vulgare
ORIGAN



fine herbe vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille	juin à sept.	prononcé	sauce à pizza
fleur	juillet à sept.	prononcé	oeufs brouillés

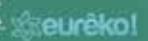
Mellifère. Médicinale. 

Thymus vulgaris
THYM COMMUN



fine herbe couvre-sol vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille	juin à sept.	épicé, frais	mets tomates
fleur	juillet à sept.	épicé, frais	infusion

Repousse les ravageurs au jardin. Très mellifère. Médicinale. 

Levisticum officinale
LIVÈCHE



fine herbe vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille	juin à sept.	céleri	soupe, potage
racine	mai	concentre de bouillon	épice
graine	octobre	piquant	épice
tige	août, sept.	céleri	paille, confite

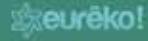
Couper les fleurs pour éviter que les feuilles deviennent amères. Pour atteindre 2 m de haut. 

Melissa officinalis
MÉLISSE CITRONNÉE



fine herbe vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille, fleur	juin à sept.	citron	infusion, dessert

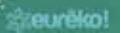
Attractive pour les pollinisateurs lorsqu'elle est en fleur. Mellifère. Médicinale. 

Mentha canadensis
MENTHE



fine herbe vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille, fleur	juin à sept.	menthol	salade de fruits, mets asiatiques

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





Les fleurs comestibles

Achillea millefolium
ACHILLÉE MILLEFEUILLE



fleur comestible vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
fleur	juillet à mi-sept.	un peu amer	limonade et infusion

Une plante aux multiples propriétés à découvrir. Plante médicinale.

eurêko!

Echinacea purpurea
ÉCHINACÉE



fleur comestible vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
pétale	juin à sept.	amer	salade
racine	mai ou octobre		

Plante médicinale. Déshydrater la racine et réduire en poudre. Teinture mère : 1 partie de poudre pour 2 parties d'alcool 40 %.

eurêko!

Hemerocallis sp.
HÉMÉROCALLE



fleur comestible vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
pétale, fleur	de mi-juin à mi-sept.	croquant, poivré	salade, farci
bouton de fleur	de mi-juin à mi-sept.	croquant, poivré	cuit, frit

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

Monarda didyma/ fistulosa
MONARDE



fleur comestible vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
fleur	juillet et août	sucré et acidulé	salade, limonade
feuille	juillet et août	frais et épicé	parfume jus, salade de fruits

Attire beaucoup les pollinisateurs, les colibris et papillons. Médicinale. **eurêko!**

Phlox paniculata
PHLOX



fleur comestible vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
fleur	juillet à octobre	un peu épicé	salade de fruits

Il en existe de nombreuses variétés. **eurêko!**

Viola sp.
PENSÉE



fleur comestible vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
fleur	mai à sept.	très parfumé	salade de fruits

Il en existe de nombreuses variétés. Médicinale. **eurêko!**

Hosta sp.
HOSTA



fleur comestible vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
pétale, fleur	juillet à mi-sept.	concombre	salade
bouton de fleur	juillet à mi-sept.	un peu sucré	frit

eurêko!

Chrysanthemum leucanthemum
MARGUERITE



fleur comestible vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
bouton de fleur	mi-mai	poivré	remplace câpres
pétale, fleurs, feuilles	juin à mi-oct.	poivré	salade

Attention de ne pas la confondre avec la rudbeckie qui est toxique (pétales jaunes et cœur noir). **eurêko!**

Malva moschata
MAUVE MUSQUÉE



fleur comestible vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
fleur	juin à sept.	laitue	salade
feuille	juin à sept.	laitue	salade

Très mellifère. Médicinale. **eurêko!**

Rosa sp.
ROSIER

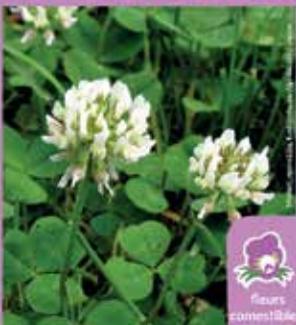


arbuste à fleurs comestibles

partie	cueillir	goût	cuisiner
pétale, fleur	juin à sept.	parfumé	gelée, dessert
fruit	sept. à déc.	doux	purée

⚠️ Enlever les graines manuellement avant de cuisiner la chair car elles sont recouvertes de poils urticants. **eurêko!**

Trifolium repens
TRÈFLE BLANC



fleurs comestibles courts de vie

partie	cueillir	goût	cuisiner
fleur	mai à août	sucré	salade, thé
rhizome	mai et oct.	doux	cru, vapeur
feuilles	mai à août	sucré-salé	légume sauté

⚠️ Feuilles à consommer avec parcimonie. Difficiles à digérer. **eurêko!**

Engrais vert (hauteur d'azote). Mellifère. Attire les insectes pollinisateurs. Alternative à la pelouse et rabatt la terre.





Les légumes

Asparagus officinalis
ASPERGE



partie	cueillir	goût	cuisiner
jeune tige	mi-mai à mi-juin	légume vert	grillée au beurre

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



Allium cepa proliferum
OIGNON D'HIVER



partie	cueillir	goût	cuisiner
bulbe mûre	sept. à mi-oct.	oignon	remplace oignon
feuille	juillet et août	échalotte	remplace échalotte

Enterrer les bulbes pour obtenir un nouveau plant.



Rumex acetosa
OSEILLE



partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille	juin à fin oct.	acidulé	salade

⚠️ Éviter consommation excessive (moins de 20 feuilles)
Accumulateur dynamique.

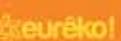


Rheum x hybridum
RHUBARBE



partie	cueillir	goût	cuisiner
pétiole	juin à fin oct.	sucré, acidulé	tarte fraise et rhubarbe

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




Caragana arborescens
CARAGANA DE SIBÉRIE



partie	cueillir	goût	cuisiner
pois, gousses	juillet et août	un peu amer	saute à la poêle
fleur	mai et juin	pois	salade

⚠️ OBLIGATOIRE de faire cuire avant de les consommer.
Fixateur d'azote. Très mellifère.



Myrica gale
MYRIQUE BAUMIER



partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille	juillet à sept.	épicé	soupe
graine	octobre et nov.	épicé	soupes, sauces tomates

⚠️ Utiliser de petites quantités, quelques feuilles pour aromatiser.
Fixateur d'azote.






Circuit comestible

- A** Les plates-bandes devant l'école du Versant
- B** Les vignes du cimetière
- C** Le sentier de la croix
- D** Le parc et sentier du marais J.-A.-Lavoie (Halte nourricière)
- E** L'entrée de la municipalité
- F** Les arbres du chemin de fer
- G** La croisée des chemins
- H** Le parc St-Gérard-Majella
- I** Les plates-bandes de l'Hôtel de ville
- J** Les plates-bandes Cascouia (Parc fruitier)



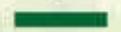
Présence d'arbres fruitiers



Beaucoup d'arbustes fruitiers



Espace éloigné du périmètre urbain



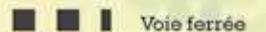
Sentier pédestre



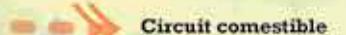
Rue principale



Rue secondaire



Voie ferrée



Circuit comestible



Cette carte
n'est pas à l'échelle.



Les végétaux comestibles



Larouche

	Nbre de plates-bandes	Nbre d'espèces	Fraisier	Argousier	Aronie noire	Camerise	Cassis	Cerisier nain	Framboise	Gadelle rouge	Groseille	Sureau du Canada	Viorne trilobée	Kiwi arctique	Vigne à raisin	Amélanchier du Canada	Pomme rustique	Prune européenne
A. Les plates-bandes devant l'école du Versant *	4	12	x					x	x			x						
B. Les vignes du cimetière	1	3												x	x			
C. Le sentier de la croix	1	10				x				x	x							
D. Le parc et sentier du marais J.-A.-Lavoie (Halte nourricière)	8	24	x					x		x		x		x	x	x	x	
E. L'entrée de la municipalité	1	4					x									x		
F. Les arbres du chemin de fer	1	3										x	x			x		
G. La croisée des chemins	2	10				x			x				x			x		
H. Le parc St-Gérard-Majella	5	23						x		x	x						x	x
I. Les plates-bandes de l'Hôtel de ville	2	16		x	x		x	x			x	x				x		
J. Les plates-bandes Cascouia (Parc fruitier)	4	13	x			x	x	x	x		x	x			x			

Les plantes médicinales

Voici une liste des plantes comestibles qui sont aussi reconnues pour leurs propriétés médicinales. Nous vous invitons à vous informer sur chacune d'elles et à envisager cette médecine douce, qui amène beaucoup d'autonomie car nous pouvons nous-mêmes cultiver ces plantes.

- Achillée millefeuille
- Agastache
- Argousier
- Cassis
- Échinacée
- Fraisier
- Framboisier
- Kiwi
- Lavande
- Mauve musquée
- Mélisse citronnée
- Menthe
- Monarde
- Origan
- Pensée
- Sauge
- Sureau du Canada
- Thym commun
- Viorne trilobé

pour chaque aménagement*

Agastache	Ciboulette	Estragon français	Livèche	Mélisse citronnée	Menthe	Origan	Thym	Trèfle blanc	Achillée mille-feuille	Échinacée	Hémérocalles	Hosta	Marguerite	Mauve musquée	Monarde	Phlox	Pensée	Rosier	Asperge	Oignon d'hiver	Oseille	Rhubarbe	Caragana de Sibérie	Myrique baumier
	x		x	x	x			x			x											x		x
																		x						
	x				x	x					x	x	x										x	
	x	x	x	x	x	x	x	x			x			x	x		x	x	x			x	x	x
											x				x									
					x						x		x		x	x	x							
x	x	x		x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x		x	x	x		x	
	x		x		x	x			x	x	x				x									
	x			x	x		x				x													

* Ce tableau est à titre informatif. Il se peut que certaines variétés n'aient pas survécu et qu'elles soient disparues de l'aménagement.

Les fruits antioxydants

Les antioxydants sont des nutriments consommés dans le but d'entretenir la santé et de prévenir certaines maladies. Leur activité s'oppose à celles des radicaux libres, des substances chimiques dans les cellules vivantes qui brisent l'ADN. Un fait intéressant est qu'il est préférable de les manger en aliments naturels plutôt qu'en compléments alimentaires, et le tout de pair avec la consommation quotidienne d'au moins cinq portions de fruits et légumes.

- Amélanchier
- Argousier
- Aronie noire
- Camerise
- Cassis
- Framboise
- Gadelle
- Groseille

Calendrier de cueillette

	Partie(s) comestible(s)	Période de cueillette											
		AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT	NOV	DÉC	JAN	FÉV	
Couvre-sols vivaces fruitiers													
Fraise	Fruit												
Arbustes fruitiers													
Sureau du Canada	Fleur												
Camerise	Fruit												
Framboise	Fruit												
Cassis	Fruit												
Gadelle rouge	Fruit												
Groseille	Fruit												
Cerisier nain	Fruit												
Argousier	Fruit												
Aronie noire	Fruit												
Sureau du Canada	Fruit												
Viorne trilobée	Fruit												
Arbustes grimpants fruitiers													
Vigne à raisin	Feuille												
Kiwi arctique	Fruit												
Vigne à raisin	Fruit												
Arbres fruitiers													
Amélanchier du Canada	Fruit												
Pomme rustique	Fruit												
Prune européenne	Fruit												
Fines herbes couvre-sols vivaces													
Thym commun	Feuille												
Thym commun	Fleur												
Fines herbes vivaces													
Livèche	Racine												
Agastache	Feuille												
Agastache	Fleur												
Ciboulette	Feuille												
Livèche	Feuille												
Mélisse citronnée	Feuille / Fleur												
Menthe	Feuille												
Origan	Feuille												
Estragon français	Feuille												
Lavande	Feuille												
Lavande	Fleur												
Livèche	Fleur												
Menthe	Fleur												
Origan	Fleur												
Livèche	Tige												
Livèche	Graine												

	Partie(s) comestible(s)	Période de cueillette											
		AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT	NOV	DÉC	JAN	FÉV	
Fleurs comestibles couvre-sols vivaces													
Trèfle blanc	Rhizome												
Trèfle blanc	Jeune feuille												
Trèfle blanc	Fleur												
Fleurs comestibles vivaces													
Échinacée	Racine												
Pensée	Fleur												
Marguerite	Bouton de fleur												
Marguerite	Pétale / Fleur / Feuille												
Mauve musquée	Fleur												
Mauve musquée	Feuille												
Hémérocalle	Pétale / Fleur												
Hémérocalle	Bouton de fleur												
Monarde	Fleur / Feuille												
Achillée mille-feuille	Fleur												
Échinacée	Pétale												
Hosta	Pétale / Fleur												
Hosta	Bouton de fleur												
Phlox	Fleur												
Arbustes à fleurs comestibles													
Rosier sauvage	Pétale fleur												
Rosier sauvage	Fruit												
Légumes vivaces													
Asperge	Jeune tige												
Oseille	Feuille												
Rhubarbe	Pétiole												
Oignon d'hiver	Feuille												
Oignon d'hiver	Bulbe mûre												
Curiosités													
Caragana de Sibérie	Fleur												
Myrique baumier	Feuille												
Caragana de Sibérie	Graine / Pois / Gousse												
Myrique baumier	Graine												

Calendrier d'entretien

PRINTEMPS

Important	Années			
	20__	20__	20__	20__
<ul style="list-style-type: none"> Désherber (éviter de mettre des racines/graines de mauvaises herbes au compost, car elles peuvent émerger). 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Tailler les branches mortes/malades et qui se croisent (désinfecter les sécateurs avec de l'alcool à friction entre les plantes; bien tailler au bourrelet pour éviter l'entrée de maladies). 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Ajouter du compost (le compost de fumier de mouton est le plus accessible, 5 cm). 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Ajouter un engrais naturel (ex : fumier de poule en granules avec la dose recommandée sur l'emballage). 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Ajouter du paillis (paillis de bois raméal fragmenté ou de paille, 5 cm). 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Facultatif				
<ul style="list-style-type: none"> Agrandir la plate-bande pour les végétaux demandant plus d'espace. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Diviser des vivaces trop grosses (avec une pelle ronde) pour les stimuler et transplanter les divisions. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Couper les tiges florales séchées pour l'esthétique. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Enlever les feuillages séchés pour l'esthétique. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Planter de nouveaux végétaux. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spécifique				
<ul style="list-style-type: none"> Camerise : Ajouter du compost à chaque année. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Cassis : Tailler pour avoir une production maximale. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Cerisier, Pommier, Prunier : Faire une taille fruitière au début du printemps. Formation nécessaire. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Fraise : Enlever les fleurs pour privilégier un enracinement la première année. Arroser si sécheresse. Pailler. Éclaircir s'il y a de la moisissure grise, car il y a un besoin de ventilation. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Framboise : Rabattre les vieilles tiges pour donner de la vigueur aux plus jeunes. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Vigne à raisin : Tailler les grappes si plus de 30 fruits. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Ciboulette, Hémérocalle : Diviser aux 3-4 ans. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Livèche : Arroser si sécheresse. Tailler pour faire buissonner, diviser aux 3 ans. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Menthe : Couper la menthe souvent et laisser les feuilles sur le sol. Cela fertilisera le sol puisque c'est un accumulateur de nutriments. De plus, cela la limitera, car elle est très envahissante. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Origan : Couper l'origan souvent, cela va le limiter, car il est envahissant. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Hosta : Diviser si la couronne se dégarnit au centre. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Asperge : Cueillir à la 3^e année, mais cesser la cueillette et laisser monter la tige après le 24 juin. Enlever les tiges mortes. Pailler. Arroser si sécheresse. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Oseille : Éviter qu'elle monte en graines, en arrosant si sécheresse. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Rhubarbe : Cueillir à la 2^e année. Compost annuel. Pailler. Couper la hampe florale pour favoriser la production de tiges. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Topinambour : Contrôler car envahissante. Récolter chaque année car les tubercules rétrécissent. Butter si exposé au vent. L'ajout de plus de compost en été aide à voir la floraison avant la cueillette. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ÉTÉ

Important	Années			
	20__	20__	20__	20__
<ul style="list-style-type: none"> Binage si sécheresse (casser la croûte de paillis), surtout pour les annuelles. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Arrosage si cela ne suffit pas. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Désherber (1 fois aux deux semaines). 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Tailler les branches mortes/malades et qui se croisent. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Faire le tour de l'aménagement pour y déceler des problèmes dus aux insectes (trous dans les feuilles, feuilles recroquevillées, ex.), aux maladies (mousse blanche sur le feuillage, ex.), ou des carences en éléments nutritifs (feuille jaune après un manque de compost, ex.). Bien identifier la source du problème et trouver une solution écologique pour y remédier. Éloigner \ Brûler les feuillages malades.</p>				
<ul style="list-style-type: none"> Éclaircir l'aménagement pour permettre de faire circuler l'air et éviter la formation de champignons nuisibles aux plantes. Vaporiser du fongicide de préle si besoin (voir p. 23 du guide). 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Ramassages des insectes nuisibles bien identifiés à la main (dans un contenant, noyés dans de l'eau savonneuse). 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Facultatif				
<ul style="list-style-type: none"> Ajout d'un engrais naturel aux 3 semaines (ex: fumier de poule en granules). Arrêter aux mois d'août pour laisser les plantes initier leur dormance. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AUTOMNE				
Important				
<ul style="list-style-type: none"> Désherber (1 fois aux deux semaines). 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Laisser les feuillages flétris pour assurer une protection des racines contre le froid. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Recouvrir de neige l'aménagement pour protéger contre le froid. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Baliser l'aménagement pour indiquer aux déneigeurs l'endroit aménagé. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Facultatif				
<ul style="list-style-type: none"> Rabattre (tailler) les plantes vivaces à 10-15 cm. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Attacher le branchage avec de la corde de chanvre pour éviter les cassures du déneigement ou les chutes de neige aux arbustes qui y sont exposés. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Enrouler un géotextile autour des petits arbres exposés au sel de déglacage. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spécifique				
<ul style="list-style-type: none"> Fraise : Recouvrir de paillis. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Lavande : Recouvrir de paillis. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> Oignon d'hiver : Planter les oignonnets se trouvant à la cime des tiges et pailler. 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notes :

Cochez les tâches effectuées. Photocopiez cette feuille pour une réutilisation future.

Solutions écologiques contre certains insectes ravageurs et les plantes adventices

La municipalité nourricière a besoin de surveillance contre les insectes et les champignons nuisibles, ainsi qu'un désherbage saisonnier. Voici un mini-guide pour faciliter votre rôle contre ces menaces au jardin.

Les plantes adventices (communément appelées «mauvaises herbes»)

En général, elles évoluent selon deux catégories de cycles :
les annuelles/bisannuelles et les vivaces.

Les annuelles/bisannuelles vivent durant une année ou deux. Leur système racinaire est superficiel. Elles s'arrachent aisément. Souvent, elles sont plusieurs de la même espèce ensemble. Il est souhaitable de les désherber avant ou pendant qu'elles sont en fleur pour éviter qu'une fois en graines elles ne tombent et multiplient le travail.

Les vivaces reviennent plusieurs années. Leur système racinaire est profond et peut être constitué d'une grosse racine pivotante ou encore d'un rhizome enfoui qui, une fois cassé, crée une réaction de défense de la plante qui ensuite multiplie ses tiges. Après l'avoir arraché, on se retrouve donc plus tard avec davantage de mauvaises herbes. C'est pourquoi il est important d'avoir les outils adéquats, comme une pelle ou un arrache-pissenlit, pour aller chercher le maximum des racines dans le sol. Tout comme les annuelles, il est important d'éviter que les graines tombent et se multiplient.



Système racinaire d'annuelle
(ex: chénopode blanc)



Système racinaire de vivaces
(ex: chiendent)

Certains insectes ravageurs *

Les pucerons

Ils piquent et sucent la sève des feuilles qui ensuite se recroquevillent. Cela affaiblit les plantes. Les fourmis les élèvent pour en retirer leur miellat. Ils aiment les rosiers, les pruniers et les pommiers. Un savon insecticide naturel y remédie (une recette est présente dans ce guide). Les coccinelles en sont des prédatrices.



Les mouches de la pomme

À la mi-juin, les larves des mouches creusent la chair des pommes et pommettes et donnent un mauvais goût aux fruits. Pour y remédier, installez trois à quatre pièges par arbre (grosse boule rouge qui englué les insectes, produit qui se trouve dans les centres jardin) vers le début juillet et ramassez les fruits à la fin de la saison pour éviter que les larves reviennent l'année suivante.



Les punaises ternes

Elles piquent le trèfle, les fruits et petits fruits (surtout les fraises), les légumes et les fleurs et sucent la sève en sécrétant des enzymes dans ces plantes. Cela fait tomber les fleurs, ou encore crée des déformations, qui demeurent toutefois comestibles. Le carton de couleur englué pendant le développement des bourgeons est le meilleur moyen pour capturer ces insectes. Puisqu'elles préfèrent se réfugier dans les légumineuses que les plantes fruitières, ne pas enlever le trèfle qui se trouve à être un piège naturel.



Les tenthrèdes du groseillier

Les feuilles sont broyées par ces chenilles et cela affaiblit la vigueur des plantes. Si nombreuses, elles peuvent manger toutes les feuilles. Une pulvérisation de BTK (une bactérie prédatrice des chenilles, un produit qui se trouve dans les centres jardin) met un terme à la contamination après une semaine. Installer des cabanes et de la nourriture pour attirer les oiseaux dans l'aménagement comestible peut aider à diminuer le nombre de chenilles.



Savon insecticide d'ail *

(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. Seulement 1% des insectes sont nuisibles et la majorité sont bénéfiques. Hacher. Faire macérer l'ail dans l'eau pendant 12 heures. Filtrer. Vaporiser sur les prédateurs et sur le feuillage (à refaire après une averse). Un jet d'eau puissant, ou encore, des trappes et une cueillette manuelle sont d'autres solutions possibles.

Fongicide de prêle *

(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. S'il y a de la poudre blanche sur les feuilles, cela ressemble au champignon du blanc. Faire bouillir la prêle pendant 20 min. Refroidir. Filtrer. Ajouter cinq parties d'eau à une partie concentrée. Vaporiser sur les feuilles en prévention et dès l'apparition du champignon.

* DUMONT, Bertrand. Le Potager urbain, éditions MultiMondes, 2016 (inspiration).

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



LE «VERT» Matières humides (riches en azote)

- Restes de table d'origine végétale crus ou cuits (fruits et légumes incluant les noyaux)
- Résidus de jardin
- Coquilles d'œufs écrasées (les coquilles d'œufs 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)

LE «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)

LE «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.)

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.



Recettes

- Rincer, trier et équeuter les fruits. Mettre dans une casserole en écrasant avec une cuillère de bois. À peine couvrir d'eau et porter à ébullition. Réduire à feu moyen et laisser mijoter en remuant de temps en temps afin de briser le plus possible les fruits (environ 15 à 30 minutes). Il est possible que l'odeur de cuisson soit désagréable.

- Retirer du feu quand les fruits ont bien dégorgé leur jus ou qu'ils ont une consistance molle. Verser dans un coton à fromage. Suspendre et laisser égoutter sans presser jusqu'à ce que tout le jus soit passé.

- Mettre en bocaux le jus clair pour une utilisation ultérieure. La pulpe peut être conservée pour un ketchup par exemple.

Tiré du livre *Le Potager urbain* de Bertrand Dumont, 2016.

Potage à l'oseille

(pour 4 personnes)
- 250 g (1/2 lb) d'oseille
- 500 g (1 lb) de pommes de terre
- 30 g de beurre
- 2 l d'eau
- 1/4 tasse de crème fraîche épaisse
- sel et poivre



- Laver les feuilles d'oseille et enlever les pétioles s'ils sont filandreux. Hacher grossièrement. Peler les pommes de terre et les couper en rondelles.

- Faire fondre le beurre et attendrir les feuilles d'oseille. Ajouter les pommes de terre pelées, puis saler et poivrer. Couvrir de 2 L. d'eau et laisser cuire à feu moyen environ 20 minutes. Passer au mélangeur la préparation.

- Servir dans les assiettes à soupe et ajouter une cuillère à soupe de crème fraîche épaisse par assiette.

Tiré du livre *Le Potager urbain* de Bertrand Dumont, 2016.

Jus de Pimbina



Boisson rafraîchissante à la menthe

(pour dix personnes)

- 1 bouquet de menthe fraîche
 - 1 1/2 tasse sucre
 - 1/2 tasse eau
- 1 tasse jus de citron
- 3 chopines de ginger ale

- Ajouter la menthe, le sucre, l'eau, au jus de citron. Laisser reposer 30 minutes.

- Verser sur un gros morceau de glace et ajouter le ginger ale. Servir dans des verres givrés.

Recette élaborée par Doris Tremblay, bénévole du projet de Larouche, inspirée du livre *La Cuisine de Boston*.



Petits gâteaux aux hémérocailles

Préparation de la levure

Incorporer 3/4 de tasse de lait chaud avec 1 c. thé de levure à pain ; laisser monter 15 à 20 minutes

Gâteaux

Premier mélange

- 3 à 4 tasses bien tassées de pétales de fleurs d'hémérocailles hachés finement (environ 40 fleurs)
- 4 œufs
- 3/4 tasse d'huile végétale
- 2 1/2 tasses de sucre
- 2 c. thé d'essence de vanille
- 1 c. thé d'essence de noix de coco
- 1/4 c. thé de cardamome

Second mélange

- 1 1/2 à 2 tasses de farine blanche
- 3/4 de tasse de farine de blé entier
- 1/4 de tasse de graines de chia
- 1/2 tasse de flocons d'avoine broyés
- 1/2 tasse de germe de blé
- 1 c. thé de sel
- 1 c. de soda à pâte
- 1 tasse de noisettes ou noix de Grenoble hachées
- 3/4 de tasse de canneberges séchées
- 3/4 de tasse de raisins séchés



- Incorporer la levure au premier mélange, puis le second mélange (ingrédients secs)
- Incorporer dans des moules de papier, des moules de métal beurrés ou des moules de silicone ; remplir à moitié pour laisser monter la préparation
- Laisser lever de 25 à 30 minutes
- Cuire au four à 350° F. pendant 15 à 20 minutes

Glacage (facultatif)

- 1/2 lb de fromage à la crème Philadelphia ramolli
- 2 c. soupe de jus d'orange
- 1/2 c. thé d'essence de vanille ou de noix de coco
- 2 tasses de sucre à glacer

- Battre le fromage à la crème avec le jus d'orange et la vanille.
- Incorporer graduellement le sucre à glacer, en remuant sans cesse.

Recette élaborée par Marlène Tremblay, bénévole du projet de Larouche, municipalité nourricière.



Lait frappé aux baies

- 500ml crème glacée à la vanille ou de yogourt glacé
- 2 tasses de fraises ou autres baies
- 120 ml lait écrémé
- 2 c. à table de miel
- Feuilles de menthe

- Passer au mélangeur tous les ingrédients, sauf les feuilles de menthe, pour obtenir un mélange crémeux.
- Givrer des verres et y verser le mélange crémeux.
- Décorer d'une feuille de menthe. Servir immédiatement.

Modifiée par Doris Tremblay, bénévole du projet de Larouche, municipalité nourricière, tiré du livre : *Le miel et ses vertus médicinales* de Margaret Briggs.

Salade de fleurs comestibles

Ajouter des fleurs comestibles à vos salades! Elles ajouteront de la texture, du goût et des belles couleurs.



Sur la photo :

Salade (laitue, chou kale, oignon égyptien, pois mange-tout, mangue) avec des fleurs d'hémérocalle, d'hosta et de capucine agrémentées d'une vinaigrette composée de mayonnaise, sirop d'érable et vinaigre de vin blanc.

Photo et recette d'Émilie Lapointe, chargée de projet, EURÉKO!

Confiture aux petits fruits



- 3/4 tasse 375 ml (1 1/2 tasse) de fraises coupées en morceaux
- 1 1/2 tasse de cerises, framboises, amélanthes, camerises, cassis, groseilles et/ou aronie noire
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 1/2 tasse de sucre
- 1/4 tasse d'eau
- 1/2 sachet (29 g) de pectine liquide

• Dans une casserole, mélanger les petits fruits, le jus de citron et le sucre. verser l'eau et laisser bouillir 20 minutes à feu moyen en remuant souvent.

• Retirer du feu et ajouter la pectine. Brasser pour qu'elle s'incorpore bien.

Tiré du livre *Le Potager urbain* de Bertrand Dumont, 2016.

Quiz nourricier

par Robert Leblond et Doris Tremblay, bénévoles du projet de Larouche, municipalité nourricière.

- 1- Ma tige se mange telle quelle. Cuite, elle est bonne en confiture et pour la confection de desserts. Mes feuilles bouillies sont un excellent insecticide biologique, cependant très toxique pour les humains. On me retrouve dans certaines plates-bandes aménagées dans le village. Qui suis-je?
- 2- Mon fruit ressemble à un bleuet, mais a une forme plus allongée. Il mûrit beaucoup plus tôt. Quel est mon nom?
- 3- Ma fleur ne dure qu'une journée, mais est immédiatement remplacée par une autre. Mes pétales sont comestibles et ont un goût poivré. Mes fleurs sont très bonnes en salades qu'elles colorent. Qui suis-je?
- 4- Cultivée dans les jardins principalement pour ma fleur attrayante et parfumée, mes pétales sont utilisés dans les confitures et desserts. Les baies, qui suivent la floraison, permettent de cuisiner une excellente confiture; mais il faut avoir la patience d'en extraire les noyaux.
- 5- Nos fruits comestibles sont le régal des oiseaux qui les mangent souvent avant que l'on ait pu les cueillir à maturité. Parmi ceux plantés à Larouche, nommez les deux arbustes préférés des oiseaux.
- 6- Ma fleur attrayante fleurit en juillet et août. Elle est très aromatique. Délicieuse en salade et en limonade, elle a aussi des vertus médicinales. Séchée, ma fleur parfume intensément les tisanes. Elle est prisée des colibris et des papillons. Qui suis-je?
- 7- Je suis une fine herbe très polyvalente. Toutes mes parties sont comestibles, de la racine aux feuilles et utilisables de l'entrée au dessert. Ma tige ressemble au céleri et en a le goût. Ma racine peut être utilisée en potage ou comme épice; cuite, comme légume. Les feuilles, confites, sont utilisées pour décorer les pâtisseries. Couper les fleurs pour éviter que les feuilles ne prennent un goût amer.
- 8- Je suis très utilisée comme fine herbe. Je favorise la digestion, entre autres avec les viandes grasses (agneau, porc, oie ou canard). Je mets en valeur le romarin, sans jamais le déclasser. Mes feuilles fraîches ont beaucoup plus de goût que séchées; c'est pourquoi on doit les utiliser avec parcimonie.
- 9- Je suis prisée pour mon pied récolté au début de l'été. Plus tard, mon feuillage est attrayant et utilisé dans les bouquets de fleuristes.
- 10- Je suis une fine herbe à l'arôme puissant qui agrmente de nombreux plats français et italiens, entre autres la pizza.

À regarder dans un miroir : 1- Bipunpape; 2- Csmueae; 3- Hémeococelle; 4- Rozei; 5- gueser; 6- Mousaqe; 7- Tréqce; 8- Ljlyu; 9- Vebéce; 10- Orléssu.

Merci à

Municipalité de
LAROUCHE



Municipalité de
Sainte-Monique-de-Honfleur

...et à toutes les personnes bénévoles qui donnent du temps pour leur communauté!

*Le projet a été réalisé grâce à la participation financière du
Fonds de l'Entente spécifique de régionalisation pour
l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées
de la Conférence régionale des élus du Saguenay-Lac-Saint-Jean.*



*EURÉKO! est un organisme voué à l'action environnementale
qui propose aux citoyens et aux organisations 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.*

Bureau de Chicoutimi
397, rue Racine Est, Chicoutimi
G7H 1S8
tél. (418) 545-9245

Bureau d'Alma
640, rue Côté Ouest, bur. 10,
Alma G8B 7S8
tél. (418) 480-9317

eureko@eureko.ca
www.eureko.ca



Imprimé sur du papier certifié FSC.

Conçu par Olivier Bouchard-Lamontagne et Émilie Lapointe d'EURÉKO!
Design graphique par Olivier Bouchard-Lamontagne d'EURÉKO!