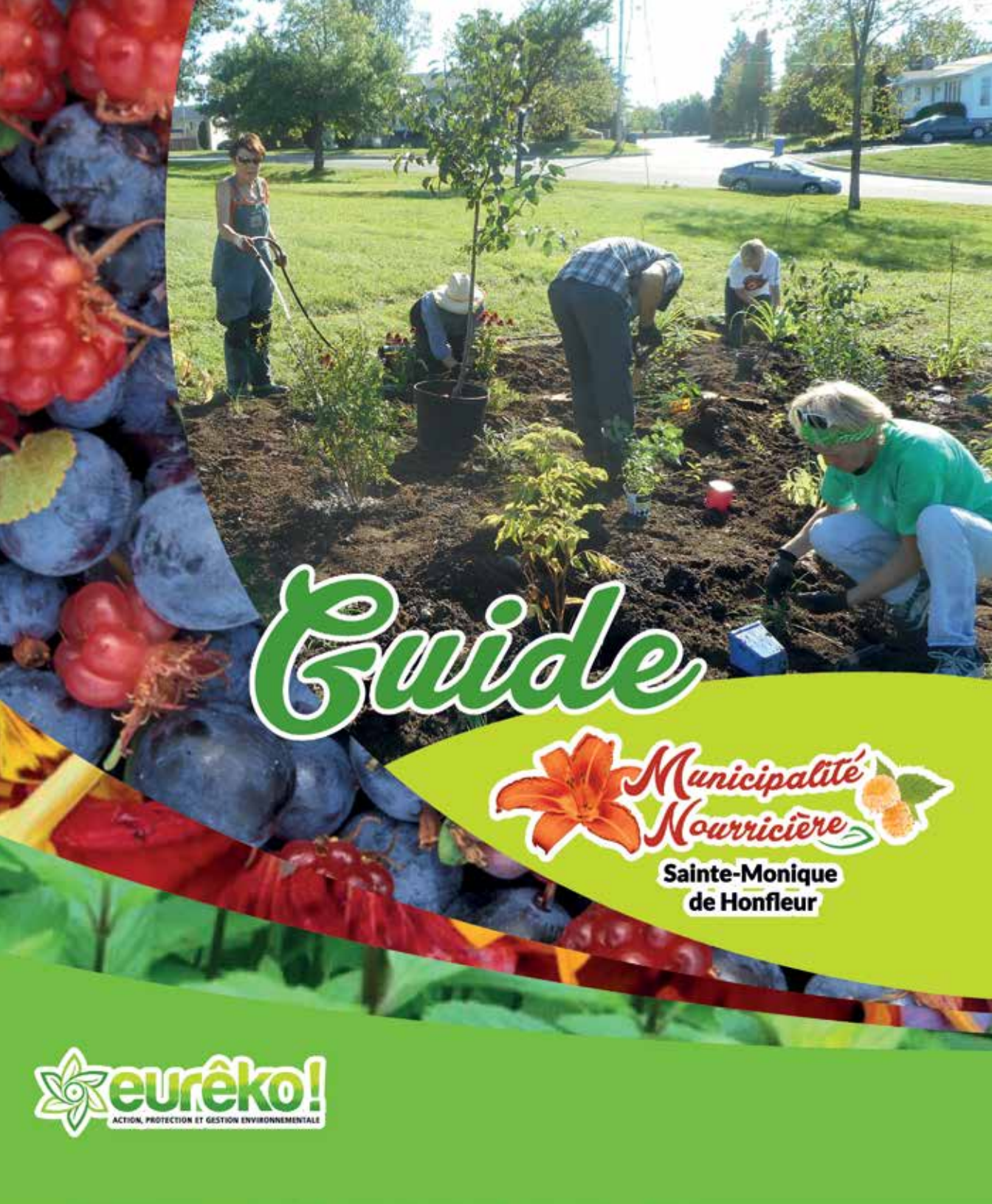




Guide



**Sainte-Monique
de Honfleur**



Mot de la mairesse

Ce magnifique projet est une réussite. Nous avons la participation de plusieurs bénévoles citoyens de tous âges. C'est un projet communautaire dynamique et rassembleur et la municipalité était fière d'y participer.

Merci à tous : EURÊKO!, bénévoles, le comité, la municipalité, les employés de la ville.

Espérant que la découverte de nos efforts (plates-bandes et circuit) fasse boule de neige pour tous!

Mme Dolorès Boily
Mairesse de la municipalité
de Sainte-Monique-de-Honfleur

Mot du comité

La naissance de cette belle opportunité, soit celle d'être choisie comme municipalité nourricière, a débuté grâce au CIUSSS qui a pris contact avec notre mairesse Dolorès Boily, diplômée en horticulture.

Dès la présentation d'Émilie Lapointe, biologiste et chargée de projet pour EURÊKO!, à la séance du conseil du 2 février 2015, ce fut un coup de foudre instantané et nous nous sommes embarquées tête première.

Au printemps, nous avons approché des personnes ayant les mêmes affinités et le goût de tout mettre en œuvre pour que ce projet, visant à embellir et nourrir notre municipalité par le biais d'aménagements comestibles, soit vraiment un plus pour notre communauté.

Ce projet étant multigénérationnel, nous avons eu la joie d'inclure tous les jeunes du primaire de l'école Bon-Pasteur. Ils ont planté des végétaux et fait la tournée du circuit, tout en dégustant et en apprenant sur les aménagements comestibles, grâce à l'enseignement de notre chargée de projet Émilie. La maison des jeunes, regroupant nos 11 à 15 ans, a eu droit à une activité de plantation en soirée, accompagnés de nos aînés qui ont su partager leurs connaissances.

Notre but est de laisser le fruit de notre labeur en héritage aux générations futures.

Sur la photo, de gauche à droite, les membres de votre comité sont Marie-Claire Fortin, Louise Larouche, Huguette Fortin, Evangéline Prescott, Monique Gauthier. Aussi, absentes de la photo, il y a Micheline Bouchard et Dolorès Boily. Toutes tiennent à remercier nos nombreux bénévoles.



Présentation de la fleur emblème

On doit le choix de notre fleur emblème, l'hémérocalle, à Marie-Claire Fortin notre doyenne du comité, qui en aurait mis dans toutes nos plates-bandes. Cette fleur majestueuse, aux couleurs flamboyantes et aux mille possibilités, a la capacité de tolérer la sécheresse, tout en nécessitant peu d'entretien, ce qui en fait notre coup de cœur.

Cette vedette de nos plates-bandes attirera à coup sûr le regard et l'attention de tous.

Mot d'eurêko!



La municipalité de Sainte-Monique de Honfleur se joint au mouvement des aménagements paysagers comestibles durables. Grâce au projet *Municipalités nourricières, de génération en génération*, mis en place par EURÊKO! en collaboration avec la municipalité et un comité formé d'aînés, 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, EURÊKO!





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

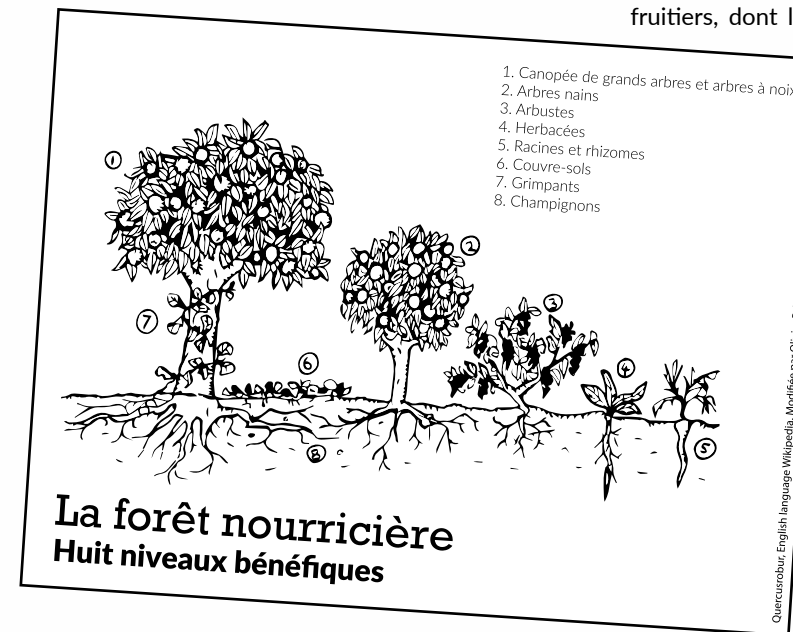
Les accumulateurs dynamiques : Ces végétaux ont des racines qui s'enfoncent profondément dans le sol et qui ramènent à la surface des éléments nutritifs qui s'accumulent dans leurs bulbes, leurs tiges et leurs feuilles. Lorsqu'ils se décomposent, ils libèrent ces éléments nutritifs dans le sol. Comme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



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.

Lonicera caerulea
CAMERISE

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

Riche en vitamine C et en antioxydants. Mellifère.

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.

Prunus fruticosa x P. cerasus
CERISIER NAIN

partie fruit | cueillir août à sept. | goût sucré | cuisiner tartes

Autofertile (un seul plant suffit).

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.

Ribes sativum / rubrum
GADELLE

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

Riche en vitamine C et en antioxydants. Mellifère.



Les arbustes fruitiers (suite)

Les arbres fruitiers



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.

eurêko!

Sambucus canadensis
SUREAU DU CANADA



arbuste fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	mi-août à mi-sept.	acidulé	confiture et jus
flor	mi-mai à mi-juin	doux	infusion

⚠ Faire cuire les fruits pour les consommer et enlever les noyaux.

Source de pollen au printemps. Médicinal.

eurêko!

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. Indigène. Médicinal.

eurêko!

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.

eurêko!

Malus domestica
POMMIER RUSTIQUE



arbre fruitier

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

Mellifère.

eurêko!

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.

eurêko!

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.

eurêko!

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.

eurêko!

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.

eurêko!



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.	anisé, pulvé	poulet, veau

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

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.

Salvia officinalis
SAUGE



fine herbe vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille	juin à sept.	amer, épicé, astringent	mets tomates
fleur	août et sept.		salade

Très mellifère. Médicinale.

Lavandula angustifolia / officinalis
LAVANDE



fine herbe vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille	juillet	camphre, romarin	vianne (parcimonie)
fleur	juillet et août	camphre, romarin	dessert

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. Peut 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.

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.





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 couvre-sol vivace

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

⚠️ Feuilles à consommer avec parcimonie. Difficiles à digérer.

Engrais vert (fixateur d'azote). Médicinal. Attire les insectes pollinisateurs. Alternative à la pelouse et réduit la tonte.

eurêko!





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.

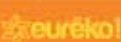


Allium cepa proliferum
OIGNON D'HIVER



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

Enterrer les bulbilles 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).



Helianthus tuberosus
TOPINAMBOUR



partie **cueillir** **goût** **cuisiner**
cubres (dans le sol) mai à mi-juin sucré, croquant au four avec beurre

Récolter après le gel pour un goût plus sucré. Mellifère. Source de pollen au printemps.





Les noix



Carya ovata
CARYER OVALE



partie **cueillir** **goût** **cuisiner**
noix mi-oct. à mi-nov. pacane tarte, salade

Produit après 12-16 ans (si greffé, après 4-5 ans). Les fruits tombent à l'automne. Cassage des noix facile. Longévité de 300 ans.



Juglans cinerea
NOYER CENDRÉ



partie **cueillir** **goût** **cuisiner**
noix octobre noix de Grenoble dessert, salade

Produit après 20 ans. Noix à ouvrir avec un étou ou un marteau. Fruit collant, à prendre avec des gants. Longévité de 75 ans.



Pinus koraiensis
PIN DE CORÉE



partie **cueillir** **goût** **cuisiner**
noix janvier et février amande pesto, salade

Produit après 12-15 ans. Les cocottes tombent l'hiver après 2 ans de croissance. Cueillir avec des gants car résine très collante. Pignons à ouvrir avec un ciseau-noix. Se conserve deux ans. Des dizaines par cocotte. Riche en protéines. Mellifère.



Caragana arborescens
CARAGANA DE SIBÉRIE



partie **cueillir** **goût** **cuisiner**
pois, gousses juillet et août un peu amer sauté à la poêle
⚠️ **OBLIGATOIRE de faire cuire avant de les consommer.**
fleur mai et juin pois salade

Fixateur d'azote. Très mellifère.



Matteuccia struthiopteris
FOUGÈRE-À-L'AUTRUCHE



partie **cueillir** **goût** **cuisiner**
jeune pousse mi-avril à mi-mai asperge sautée à la poêle

⚠️ **OBLIGATOIRE de bouillir 5 min. avant de cuire.**
En forêt, assurez-vous de la bonne espèce car les autres sont non comestibles.



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.





Les curiosités ?





Circuit comestible

- A Fontaine fleurie
- B Plantes-bandes des aînés-es
- C Plate-bande du Relais
- D Vignes du repos
- E Plantes-bandes de la passerelle
- F Plantes-bandes de l'école Bon-Pasteur
- G Plantes-bandes vers le pont Lindsay-Niquet
- H Halte nourricière
- I Plantes-bandes du parc de la rue Saint-Jean
- J Plantes-bandes de l'Hôtel de ville
- K Plantes-bandes du parc de la rue Bédard (Parc fruitier)

Présence d'arbres fruitiers

Beaucoup d'arbustes fruitiers

Plusieurs fleurs comestibles

Espace éloigné du périmètre urbain

Rue principale

Véloroute des Bleuets

Rue secondaire

Circuit comestible



Sainte-Monique
de Honfleur



Les végétaux comestibles



	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. Fontaine fleurie	1	28	x				x	x			x	x			x		x	x
B. Plates-bandes des aînés-es	4	26			x		x		x	x		x				x	x	
C. Plate-bande du Relais	1	9			x													
D. Vignes du repos	1	3												x	x			
E. Plates-bandes de la passerelle	3	10	x					x		x	x	x						
F. Plates-bandes de l'école Bon Pasteur	2	8	x			x		x							x			
G. Plates-bandes vers le pont Lindsay-Niquet	3	3							x							x		
H. Halte nourricière	1	15		x				x				x					x	
I. Plates-bandes du parc de la rue St-Jean	2	10								x			x		x			
J. Plates-bandes de l'Hôtel de ville	4	14	x				x	x			x							
K. Plates-bandes du parc de la rue Bédard	2	12	x			x	x	x	x	x	x	x						

pour chaque aménagement*

Thym	Agastache	Ciboulette	Estragon français	Lavande	Livèche	Mélisse citronnée	Menthe	Origan	Sauge	Trefle blanc	Achillée millefeuille	Échinacée	Hémérocalle	Hosta	Marguerite	Monarde	Phlox	Pensée	Rosier	Asperge	Oignon d'hiver	Oseille	Rhubarbe	Topinambour	Caragana de Sibérie	Fougère à l'autruche	Myrique baumier	Caryer ovale	Noyer cendré	Pin de Corée
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					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 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
- Cassis
- Échinacée
- Fraisier
- Framboisier
- Kiwi
- Lavande
- Mauve musquée
- Mélisse citronnée
- Menthe
- Monarde
- Origan
- Pensée
- Sauge
- Sureau du Canada
- Thym commun
- Viorne trilobée

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
- 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												
Sauge	Feuille												
Estragon français	Feuille												
Lavande	Feuille												
Lavande	Fleur												
Livèche	Fleur												
Menthe	Fleur												
Origan	Fleur												
Livèche	Tige												
Sauge	Fleur												

	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	Jeunes feuilles												
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												
Échinacée	Pétale												
Hosta	Pétale / Fleur												
Hosta	Bouton de fleur												
Phlox	Fleur												
Arbustes à fleurs comestibles													
Rosier sauvage	Pétale fleur												
Rosier sauvage	Fruit												
Légumes vivaces													
Topinambour	Rhizome												
Asperge	Jeunes tiges												
Oseille	Feuille												
Rhubarbe	Pétiole												
Oignon d'hiver	Feuille												
Oignon d'hiver	Bulbe mûre												
Curiosités													
Fougère à l'autruche	Jeune pousse												
Caragana de Sibérie	Fleur												
Myrique baumier	Feuille												
Caragana de Sibérie	Graine / Pois / Gousse												
Myrique baumier	Graine												
Arbres à noix													
Noyer cendré	Noix												
Caryer ovale	Noix												
Pin de Corée	Noix												



Calendrier d'entretien

PRINTEMPS

Important

	Années			
	20__	20__	20__	20__
• Désherber (éviter de mettre des racines/graines de mauvaises herbes au compost, car elles peuvent émerger).	☐	☐	☐	☐
• 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).	☐	☐	☐	☐
• Ajouter du compost (le compost de fumier de mouton est le plus accessible, 5 cm).	☐	☐	☐	☐
• Ajouter un engrais naturel (ex : fumier de poule en granules avec la dose recommandée sur l'emballage).	☐	☐	☐	☐
• Ajouter du paillis (paillis de bois raméal fragmenté ou de paille, 5 cm).	☐	☐	☐	☐

Facultatif

• Agrandir la plate-bande pour les végétaux demandant plus d'espace.	☐	☐	☐	☐
• Diviser des vivaces trop grosses (avec une pelle ronde) pour les stimuler et transplanter les divisions.	☐	☐	☐	☐
• Couper les tiges florales séchées pour l'esthétique.	☐	☐	☐	☐
• Enlever les feuillages séchés pour l'esthétique.	☐	☐	☐	☐
• Planter de nouveaux végétaux.	☐	☐	☐	☐

Spécifique

• Camerise : Ajouter du compost à chaque année.	☐	☐	☐	☐
• Cassis : Tailler pour avoir une production maximale.	☐	☐	☐	☐
• Cerisier, Pommier, Prunier : Faire une taille fruitière au début du printemps. Formation nécessaire.	☐	☐	☐	☐
• 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.	☐	☐	☐	☐
• Framboise : Rabattre les vieilles tiges pour donner de la vigueur aux plus jeunes.	☐	☐	☐	☐
• Vigne à raisin : Tailler les grappes si plus de 30 fruits.	☐	☐	☐	☐
• Ciboulette, Hémérocalle : Diviser aux 3-4 ans.	☐	☐	☐	☐
• Livèche : Arroser si sécheresse. Tailler pour faire buissonner, diviser aux 3 ans.	☐	☐	☐	☐
• 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.	☐	☐	☐	☐
• Origan : Couper l'origan souvent, cela va le limiter, car il est envahissant.	☐	☐	☐	☐
• Hosta : Diviser si la couronne se dégarrit au centre.	☐	☐	☐	☐
• 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.	☐	☐	☐	☐
• Oseille : Éviter qu'elle monte en graines, en l'arrosant si sécheresse.	☐	☐	☐	☐
• Rhubarbe : Cueillir à la 2 ^e année. Compost annuel. Pailler. Couper la hampe florale pour favoriser la production de tiges.	☐	☐	☐	☐
• 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.	☐	☐	☐	☐

ÉTÉ

Important

	Années			
	20__	20__	20__	20__
• Binage si sécheresse (casser la croûte de paillis), surtout pour les annuelles.	☐	☐	☐	☐
• Arrosage si cela ne suffit pas.	☐	☐	☐	☐
• Désherber (1 fois aux deux semaines).	☐	☐	☐	☐
• Tailler les branches mortes/malades et qui se croisent.	☐	☐	☐	☐

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.

• 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).	☐	☐	☐	☐
• Ramassages des insectes nuisibles bien identifiés à la main (dans un contenant, noyés dans de l'eau savonneuse).	☐	☐	☐	☐

Facultatif

• 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.	☐	☐	☐	☐
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

AUTOMNE

Important

• Désherber (1 fois aux deux semaines).	☐	☐	☐	☐
• Laisser les feuillages flétris pour assurer une protection des racines contre le froid.	☐	☐	☐	☐
• Recouvrir de neige l'aménagement pour protéger contre le froid.	☐	☐	☐	☐
• Baliser l'aménagement pour indiquer aux déneigeurs l'endroit aménagé.	☐	☐	☐	☐

Facultatif

• Rabattre (tailler) les plantes vivaces à 10-15 cm.	☐	☐	☐	☐
• 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.	☐	☐	☐	☐
• Enrouler un géotextile autour des petits arbres exposés au sel de déglacage.	☐	☐	☐	☐

Spécifique

• Fraise : Recouvrir de paillis.	☐	☐	☐	☐
• Lavande : Recouvrir de paillis.	☐	☐	☐	☐
• Oignon d'hiver : Planter les oignonnets se trouvant à la cime des tiges et pailler.	☐	☐	☐	☐

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.



Système racinaire d'annuelle
(ex: chénopode blanc)



Système racinaire de vivaces
(ex: chiendent)

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.

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 engluie 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 jardins
- 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)

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Viandes• Os• Produits laitiers• Gras | <ul style="list-style-type: none">• Feuilles de rhubarbe• Mauvaises herbes montées en graines ou rampantes• Chaux• Briquette de B.B.Q. | <ul style="list-style-type: none">• 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



Limonade anisée

- Mélanger tous les ingrédients suivants :
 - 2 l d'eau froide
 - 4 branches de 15 cm de menthe douce (Mentha spicata)
 - 2 feuilles (moyennes) d'agastache (Agastache foeniculum)
 - 2 branches de 15 cm de mélisse officinale (Melissa officinalis)

- Ajouter 30 ml (2 c. à table) de miel pur.

Inspirée de la recette de Chantal Dufour du Jardin botanique du Nouveau-Brunswick.



Petits gâteaux aux hémérocailles

Préparation de la levure

Incorporer ¾ 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
- ¾ tasse d'huile végétale
- 2 ½ tasses de sucre
- 2 c. thé d'essence de vanille
- 1 c. thé d'essence de noix de coco
- ¼ c. thé de cardamome

Second mélange

- 1 ½ à 2 tasses de farine blanche
- ¾ de tasse de farine de blé entier
- ¼ de tasse de graines de chia
- ½ tasse de flocons d'avoine broyés
- ½ 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
- ¾ de tasse de canneberges séchées
- ¾ 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)

- ½ lb de fromage à la crème Philadelphia ramolli
- 2 c. soupe de jus d'orange
- ½ 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.





Trottoirs aux fraises et sucre à la crème

Confiture aux petits fruits

- 3/4 tasse 375 ml (1 1/2 tasse) de fraises coupées en morceaux
- 1 1/2 tasse de framboises, amélanches, camerises, cassis, groseilles et/ou aronies noires
- 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.

Trottoir aux fraises

- 1 tasse de graisse
- 2/3 de tasse d'eau chaude
- 1 c. à thé de soda
- 1 tasse de cassonade
- 1 c. à thé de vanille
- 2 tasses de farine pour épaissir
- 2 tasses de confiture aux petits fruits
- Battre la graisse avec la cassonade et la vanille, ajouter l'eau chaude, la farine. Mélangez avec le soda.
- Rouler dans un grand moule, un rang de pâte, un rang de confiture et un rang de pâte.
- Cuire à 350° et laissez refroidir.
- Crémier avec le sucre à la crème.

Sucre à la crème

- 1/3 de tasse de beurre
- 2 tasses de cassonade
- 1/2 tasse de lait évaporé
- 1 boîte de sucre à glacer
- Cuire les 3 ingrédients pendant 5 à 6 minutes, retirer du feu, ajouter le sucre à glacer en brassant et verser sur le trottoir.

Recette partagée par Louise Larouche, bénévole du projet de Sainte-Monique-de Honfleur, municipalité nourricière.

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 Saint-Monique-de-Honfleur 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. Qui suis-je?
- 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. Qui suis-je?
- 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. Qui suis-je?
- 10- Je suis une fine herbe à l'arôme puissant qui agrmente de nombreux plats français et italiens, entre autres la pizza. Qui suis-je?

À regarder dans un sans pareil : 1- Bûche de Noël; 2- Bûche de Noël; 3- Bûche de Noël; 4- Bûche de Noël; 5- Bûche de Noël; 6- Bûche de Noël; 7- Bûche de Noël; 8- Bûche de Noël; 9- Bûche de Noël; 10- Bûche de Noël.

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!