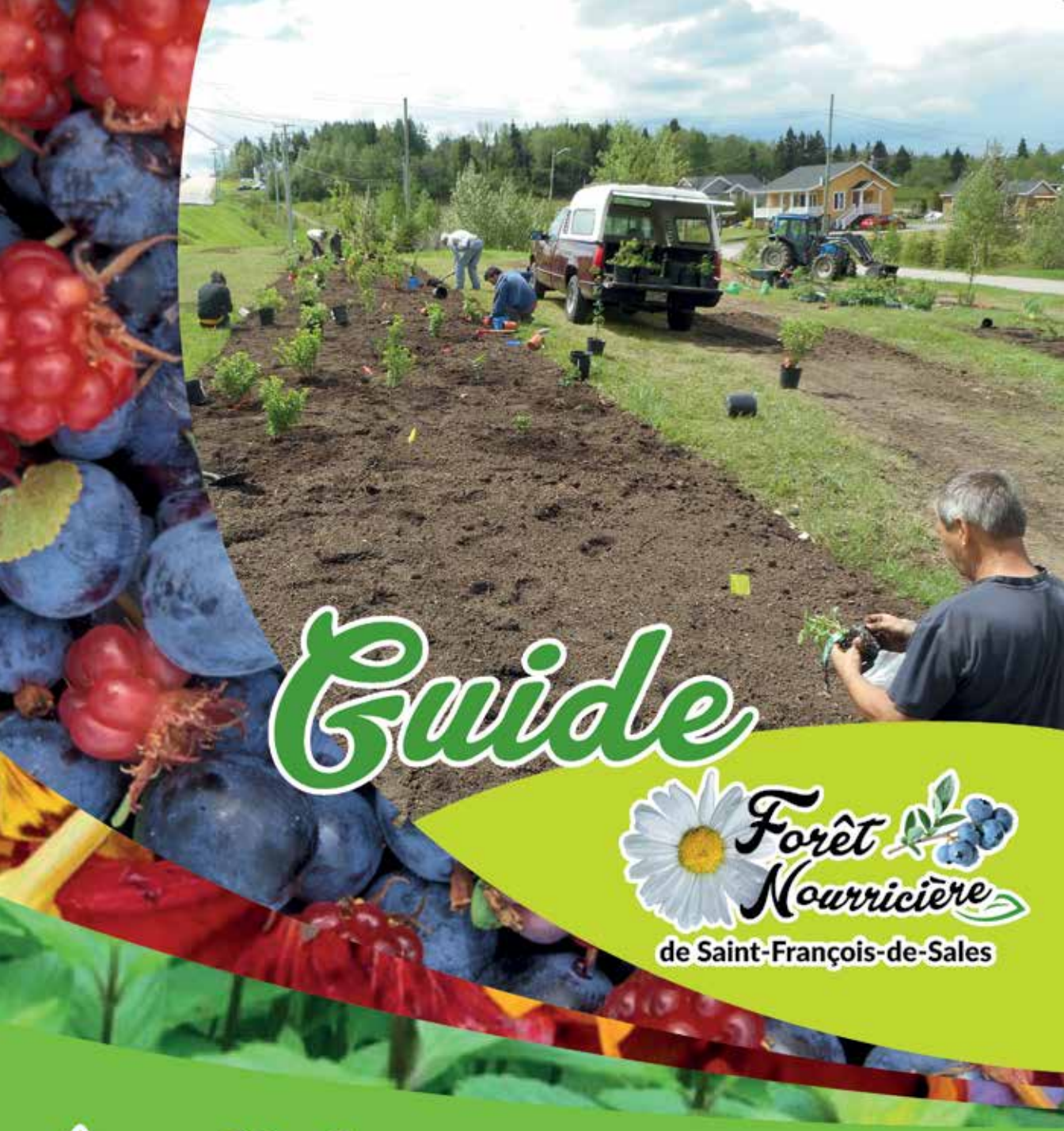


Guide

Forêt Nourricière

de Saint-François-de-Sales

eurêko!

ACTION, PROTECTION ET GESTION ENVIRONNEMENTALE

Mot de la mairesse

La municipalité est très fière d'accueillir un projet avant-gardiste et novateur qu'est celui de la forêt nourricière, qui cadre parfaitement avec plusieurs objectifs priorisés dans notre plan d'action. En plus de transformer un terrain vague en espace nourricier, le projet fait partie d'une suite d'actions posées pour embellir le corridor visuel de la route régionale 155.

Un objectif important derrière le projet était la mobilisation citoyenne, il était très primordial pour nous que les personnes impliquées fassent partie du processus de décision.

Cette façon de faire répond bien à la vision que nous avons du développement local et communautaire ainsi que de l'implication citoyenne. C'est pour nous la recette pour dynamiser notre milieu, créer des liens intergénérationnels et ainsi améliorer le sentiment d'appartenance.

Nous souhaitons que notre projet inspire d'autres communautés afin que l'agriculture urbaine prenne de plus en plus de place dans nos milieux. Merci également aux citoyens bénévoles qui ont rendu le tout possible, la municipalité est reconnaissante et très fière de vous compter parmi nous.

Cindy Plourde
Mairesse de Saint-François-de-Sales

Mot d'une bénévole

J'ai entendu parler de ce projet lors d'une rencontre avec le conseil. Je dois avouer que l'intrigue m'a amenée à faire partie du comité. J'ai appris à concevoir une forêt nourricière composée de vivaces, d'arbustes et d'arbres adaptés à notre climat.

C'est la première fois que je participe à un projet d'implication citoyenne. Cette expérience m'a été bénéfique puisque j'ai côtoyé et travaillé avec d'autres bénévoles de la municipalité. Chacun a apporté sa contribution au meilleur de ses capacités. L'entraide nous a aidés à avancer à un rythme fulgurant. Nous n'avons pas seulement planté des végétaux, nous avons développé un lien d'appartenance envers notre village. C'est avec beaucoup d'enthousiasme que l'ensemble des membres du comité ont travaillé à l'élaboration de la forêt nourricière.

Nous avons construit un lieu de rassemblement intergénérationnel. Certains membres du comité sont venus faire visiter la forêt à leur famille. Les enfants de l'école ont participé à la plantation, ils sont venus voir le résultat avec leur parent. Dans mon cas, j'aime bien venir cueillir les végétaux avec ma fille de 2 ans. Il est important d'inculquer à nos enfants la saine alimentation et qu'il est possible de diversifier notre alimentation avec des végétaux poussant chez-nous. Cette diversité nous permet de goûter certains produits que nous n'oserions pas acheter. Mes filles pourront y revenir dans plusieurs années et profiter de tous ces végétaux qui auront grossi.

Tous ces avantages nous ont encouragés à progresser dans ce projet. Grâce au travail acharné de notre équipe de bénévoles, la municipalité pourra bénéficier d'un lieu d'une grande importance. Au nom du comité, je tiens à inviter la population à venir profiter de ce magnifique projet.

Annie Girard

Sur la photo du comité de St-François :

De gauche à droite rangée d'en haut : Robert Ayotte, Aurélien Harvey, Vincent Simard, Jean-Guy Boivin, Jonathan Thibeault.

Rangée d'en bas : Émilie Lapointe, Annie Girard, Suzanne Lemay, Raymond Gauthier.

Absent sur la photo : Nicolas Tremblay.

Mot d'eurêko!

La municipalité de Saint-François-de-Sales se joint au mouvement des aménagements paysagers comestibles durables! Grâce au projet mis en place par EURÊKO! en collaboration avec la municipalité et un comité formé de citoyens de la collectivité, une forêt nourricière composé de nombreux végétaux comestibles a été aménagé sur un terrain public.

Des aliments disponibles pour la population

Au total, près de 650 m² de terrain ont été aménagés et plus de 700 végétaux comestibles ont été plantés. Fleurs comestibles et médicinales, fines herbes, légumes vivaces, quelques noix et de nombreux fruits pourront être récoltés et dégustés par la population dans les prochaines années. 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. C'est un engagement significatif et concret en matière d'autonomie alimentaire de la part de la municipalité.

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 au plan d'aménagement pour trouver les variétés dans la forêt nourricière. 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!

Forêt Nourricière

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 plan de la forêt nourricière 16-17
Autofertile ou autostérile? 18
Les plantes médicinales 19
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 EURÊKO! au Saguenay–Lac-St-Jean.

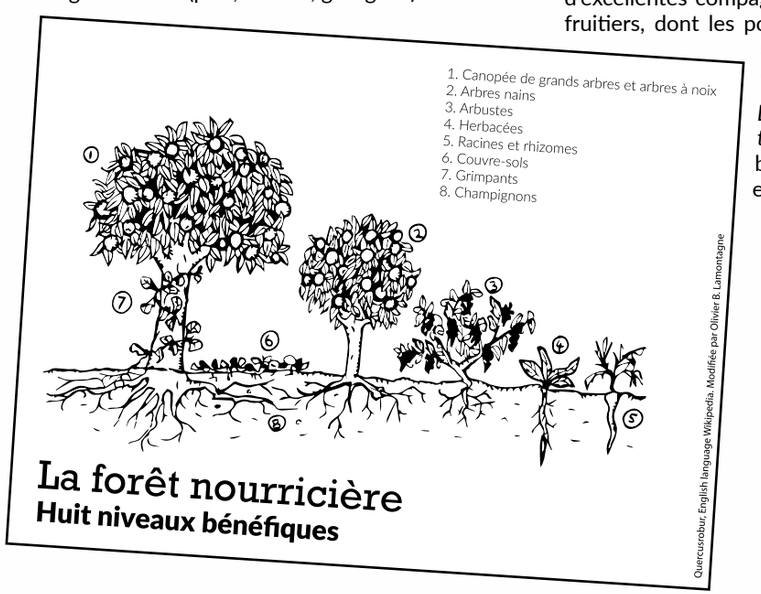
Un îlot de forêt nourricière est un aménagement composé de plusieurs couches dont les arbres, arbustes, herbacés, plantes grimpantes et couvre-sols (voir la figure à votre droite). Le design est basé sur les principes de la permaculture, une science qui permet d'avoir une culture permanente et autonome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

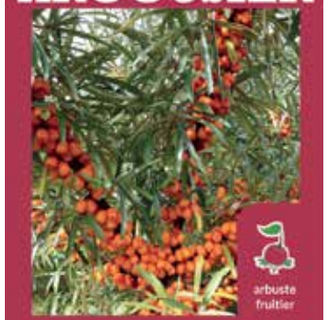
* Référence : EISENMANN, Marie. «Planter des fruitiers», Association Manger Santé, 3 sept. 2011 http://www.mangersantebio.org/3754/planter-des-fruitiers

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

Hippophae rhamnoides
ARGOUSIER



arbuste fruitier

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

eurêko!

Vaccinium angustifolium
BLEUET

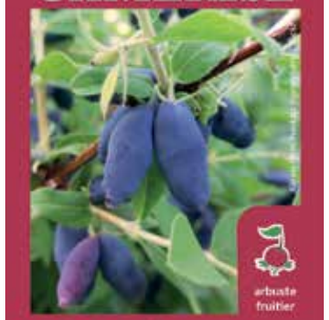
arbuste fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	mi-juillet à mi-août	sucré	tarte, muffin

Aime les sols acides et sablonneux. Riche en antioxydants. Médicinal.

eurêko!

Lonicera caerulea
CAMERISE



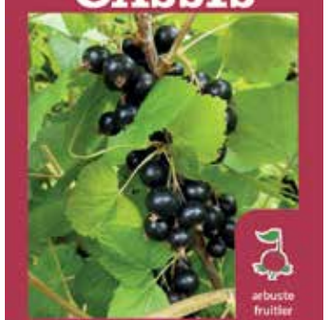
arbuste fruitier

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

Riche en vitamine C et en antioxydants. Mellifère.

eurêko!

Ribes nigrum
CASSIS



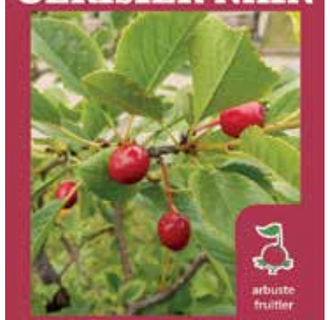
arbuste fruitier

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

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

eurêko!

Prunus fruticosa x P. cerasus
CERISIER NAIN



arbuste fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	août à sept.	sucré	tartes

Autofertile (un seul plant suffit).

eurêko!

Rubus idaeus / strigosus
FRAMBOISE

arbuste fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	juillet et août	sucré	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.

eurêko!

Les arbustes fruitiers (suite)

Ribes sativum / rubrum

GADELLE

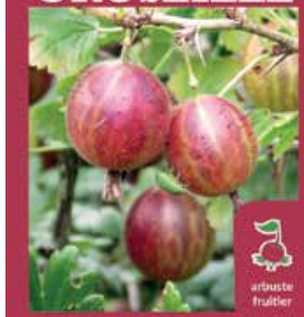
arbuste fruitier

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

Riche en vitamine C et en antioxydants. Mellifère.

Ribes uva-crispa

GROSEILLE



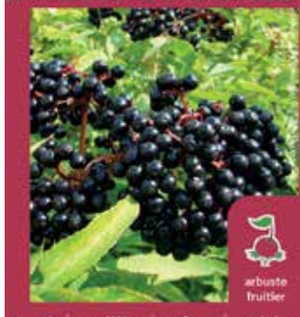
arbuste fruitier

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

Riche en vitamine C et en antioxydants. Mellifère.

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.

Actinidia kolomikta

KIWI ARCTIQUE

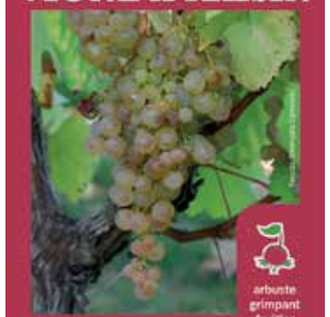
arbuste grimpant fruitier

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.

Vitis sp.

VIGNE À RAISIN



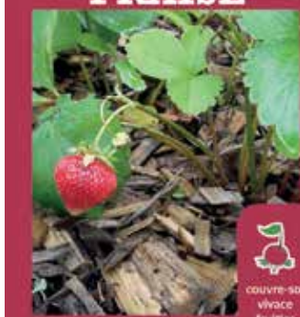
arbuste grimpant fruitier

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

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

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.

Les arbres fruitiers

Amelanchier canadensis

AMÉLANCHIER

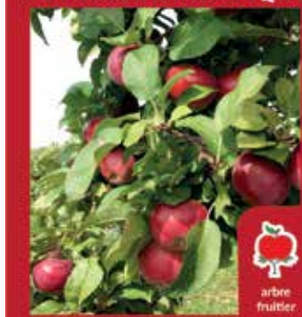
arbre fruitier

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.

Malus domestica

POMMIER RUSTIQUE



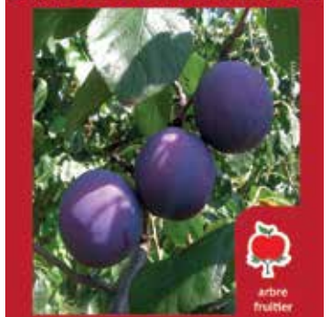
arbre fruitier

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

Mellifère.

Prunus domestica

PRUNE EUROPÉENNE



arbre fruitier

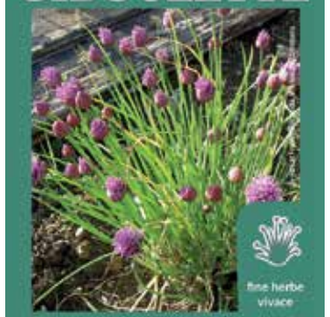
partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	sept. à mi-oct.	sucré	fruit frais

Bonne production une année sur deux. Mellifère.

Les fines herbes

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.

eurêko!

Levisticum officinale

LIVÈCHE

fine herbe vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille	juin à sept.	céleri	soupe, potage
racine	mai	concentré 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.

eurêko!

Melissa officinalis

MÉLISSE CITRONNÉE

fine herbe vivace

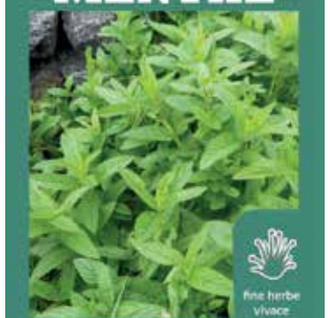
partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille, fleur	juin à sept.	citron	infusion, dessert

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

eurêko!

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.

eurêko!

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.

eurêko!

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

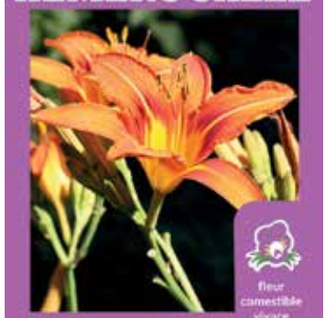
partie	cueillir	goût	cuisiner
pétale	juill. à sept.	amer	salade
racine	mai ou octobre		

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!

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!

Chrysantenum 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 coeur noir).

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!

Monarda didyma/ fistulosa

MONARDE

fleur comestible vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
fleur	juillet et août	sucre 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!

Myosotis sylvatica

MYOSOTIS

fleur comestible bisannuelle

partie	cueillir	goût	cuisiner
fleurs	mars à juin	aucun	décoration mets

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

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

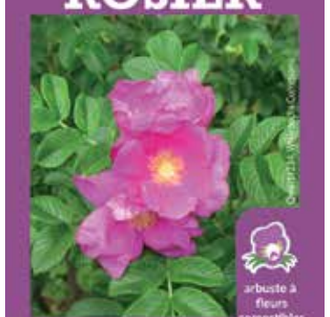
partie	cueillir	goût	cuisiner
fleur	mai à sept.	très parfumé	salade de fruits

Il en existe de nombreuses variétés. Médicinale.

eurêko!

Rosa sp.

ROSIER



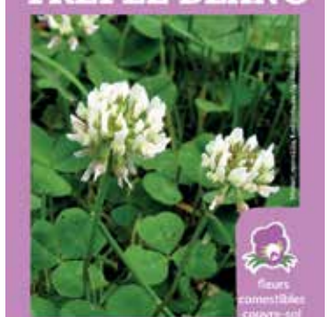
arbuste à fleurs comestibles

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.

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-salé	légume sauté

⚠ Feuilles à consommer avec parcimonie. Difficiles à digérer.

Engrais vert (hauteur d'azote). Mellifère. Attire les abeilles pollinisateurs. Alternative à la pelouse et refuge la faune.

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.

eurêko!

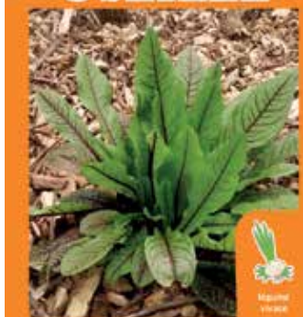
Allium cepa proliferum
OIGNON D'HIVER

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

Enterrer les bulbilles pour obtenir un nouveau plant.

eurêko!

Rumex acetosa
OSEILLE



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

⚠ Éviter consommation excessive (moins de 20 feuilles)

Accumulateur dynamique.

eurêko!

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).

eurêko!

Helianthus tuberosus
TOPINAMBOUR

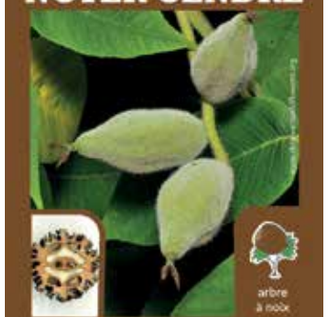
partie	cueillir	goût	cuisiner
tubercule (dans le sol)	mai à mi-juin	sucré, croquant	au four avec beurre

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

eurêko!

Les noix

Juglans cinerea
NOYER CENDRÉ

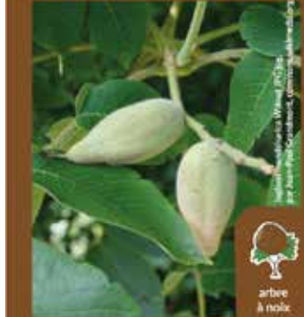


partie	cueillir	goût	cuisiner
noix	octobre	noix de Grenoble	dessert, salade

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

eurêko!

Juglans mandshurica
NOYER DE MANDCHOURIE

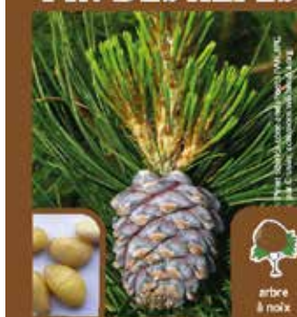


partie	cueillir	goût	cuisiner
noix	octobre	douce amande	dessert, salade

Produit après 12 ans. Noix à ouvrir avec un étau ou un marteau. Pousse très vite.

eurêko!

Pinus cembra
PIN DES ALPES

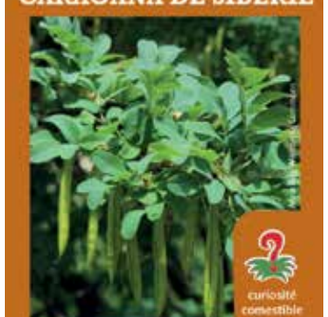


partie	cueillir	goût	cuisiner
noix	sept. et oct.	amande	pesto, salade

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

eurêko!

Caragana arborescens
CARAGANA DE SIBÉRIE



partie	cueillir	goût	cuisiner
pois, gousse	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.

eurêko!

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

⚠ Utiliser de petites quantités, quelques feuilles pour aromatiser.

graine	octobre et nov.	épicé	soupes, sauces tomatées

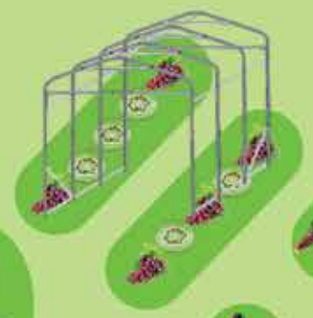
Fixateur d'azote.

eurêko!

Les curiosités

Forêt Nourricière de Saint-François-de-Sales

Réalisé par eurêko!
ACTION, PROTECTION ET GESTION ENVIRONNEMENTALE



ENTRÉE

N

Ce plan n'est pas à l'échelle.

Ce plan est à titre informatif. Il se peut que certaines variétés n'aient pas survécu et que d'autres aient été ajoutées dans l'aménagement.

Plantation en 2016.
Design paysagiste par Émilie Lapointe.
Design graphique par Olivier B. Lamontagne.

LES ARBUSTES FRUITIERS

- Argousier
- Bleuet
- Camerise
- Cassis
- Cerisier nain
- Framboise
- Gadelle
- Groseille
- Sureau du Canada

LES ARBRES FRUITIERS

- Amélanchier
- Pommier rustique
- Prune européenne

LES GRIMPANTS

- Kiwi arctique
- Vigne à raisin

LES COUVRE-SOLS

- Fraise

LES FLEURS COMESTIBLES

- Achillée millefeuille
- Échinacée
- Hémérocalle
- Hosta
- Marguerite
- Mauve musquée
- Monarde
- Phlox
- Pensée
- Trèfle blanc
- Rosier

LES FINES HERBES

- Ciboulette
- Livèche
- Mélisse citronnée
- Menthe
- Origan
- Oseille

LES ARBRES À NOIX

- Pin Cembra
- Noyer cendré
- Noyer de Mandchourie

LES LÉGUMES

- Asperge
- Rhubarbe
- Topinambour

LES CURIOSITÉS

- Caragana de Sibérie
- Fougère-à-l'autruche
- Myrique baumier

Activité de dégustation

Activité champignons

COMPLÉMENTS D'INFORMATION

Autofertile ou autostérile?

Lorsqu'on se procure un arbre fruitier (et certains arbustes), il est important de savoir s'il peut être planté seul ou s'il doit nécessairement être accompagné d'un autre individu pour produire des fruits.

Les arbres autofertiles

Ils peuvent être plantés seuls car leurs fleurs peuvent se polliniser entre eux.

Quelques variétés de prunier européen sont autofertiles. Vous pouvez donc avoir un seul arbre sur votre terrain. Cependant, sachez que vous aurez un meilleur succès si un autre prunier est à proximité.

Autres fruitiers autofertiles : amélanchier, cerisier nain (griotte), framboisier, cassis, gadelle et groseille.

Les arbres autostériles

Ils doivent nécessairement être accompagné d'un autre arbre produisant les mêmes fruits, mais d'une variété différente pour que les fleurs soient pollinisées.

Les pommiers sont tous autostériles, il faut donc au moins 2 arbres de variétés différentes à proximité l'un de l'autre . Toutes les variétés sont compatibles car elles fleurissent toutes à la même période de l'année. Il est à noté que les pommetiers pollniseront également les pommiers.

Autres fruitiers autostériles : camerisier, poirier, bleuetier et certains mûriers.

De plus, pour certains fruitiers, vous devez avoir un plant mâle et un plant femelle pour avoir une fécondation des fleurs. C'est le cas des kiwis grimpants et des argousiers. Un plant mâle pour un maximum de 7 plants femelles est un bon ratio à respecter.

Les 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
- Bleuet
- Cassis
- Échinacée
- Fraisier
- Framboisier
- Kiwi
- Lavande
- Mauve musquée
- Mélisse citronnée
- Menthe
- Monarde
- Myosotis
- 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
- Bleuet
- 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											
Bleuet	Fruit											
Cassis	Fruit											
Gadelle rouge	Fruit											
Groseille	Fruit											
Cerisier nain	Fruit											
Argousier	Fruit											
Sureau du Canada	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 vivaces												
Livèche	Racine											
Ciboulette	Feuille											
Livèche	Feuille											
Mélisse citronnée	Feuille / Fleur											
Menthe	Feuille											
Origan	Feuille											
Livèche	Fleur											
Menthe	Fleur											
Origan	Fleur											
Livèche	Tige											
Livèche	Graine											

	Partie(s) comestible(s)	Période de cueillette											
		MARS	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													
Myosotis	Fleur												
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 mâture												
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												
Noyer de Mandchourie	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'esthétisme.**	○	○	○	○
• Enlever les feuillages séchés pour l'esthétisme.	○	○	○	○
• **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 dégarnit au centre.	○	○	○	○
• **Asperge : Cueillir à la 3e 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 2e 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 prêle 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 déglaçage.	○	○	○	○
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 forêt 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 pommetiers. 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 donnant un mauvais goût aux fruits. Pour y remédier, installez trois à quatre pièges par arbre (grosse boule rouge qui englue 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.

Le charançon vert

Il broie le pourtour des feuilles de certains arbres, leur donnant ainsi un aspect délabré. Des maladies fongiques peuvent se développer suite à leur passage. Les pruniers, les pommiers, les noisetiers et les noyers peuvent en être affectés. Lorsque les charançons ne sont pas trop nombreux, secouez les feuilles pour les capturer et détruisez-les. Pour les éloigner de vos fruitiers, vous pouvez utiliser un savon insecticide d'ail.

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.

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

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.

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'oeufs ne se décomposent pas, mais elles apportent des minéraux et facilitent l'aération)
- Champignons
- Pains
- Pâtes et riz sans assaisonnement
- Fumier ou excréments d'herbivores
- Algues
- Épis de maïs (les faire sécher)
- Résidus de gazon frais en petite quantité (dégage de l'ammoniac si ajouté en grande quantité)

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.)

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)

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

Miel à la rose

- 5 mL de pétales de rose, séchés et moulus
- 50 mL de miel

• Pour préparer le miel à la rose, moudre les pétales séchés de rose au moulin à café ou au mélangeur électrique puis les incorporer au miel;

• Laisser reposer pendant plusieurs jours (si possible une semaine).

Tiré du livre Plantes sauvages au menu de Fleurbec, 2e édition, 2005.

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.

Boutons de marguerite marinés

- 1 tasse d'eau d'eau
- 1 tasse de vinaigre
- 50 mL de cassonade
- 1 gousse d'ail
- 14 mL de «graines» de céleri
- 1 pincée de sel
- 4 tasses de boutons de marguerite blanche

• Amener à ébullition l'eau, le vinaigre, la cassonade, l'ail, les «graines» de céleri, le sel, laisser bouillir pendant 10 min;

• Plonger les boutons de marguerite dans de l'eau bouillante, laisser bouillir pendant 5 min;

• Égoutter les boutons, les déposer dans des pots, ajouter le vinaigre bouillant; stériliser.

Tiré du livre Plantes sauvages au menu de Fleurbec, 2e édition, 2005.

Topinambours rôtis

- 1 kg (2 lb) de topinambours, bien brossés
- 2 c. à soupe de beurre
- 2 c. à soupe de ciboulette fraîche ciselée
- Sel et poivre

• Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

• Couper les topinambours en deux s'ils sont de grosseur moyenne à grosse ou les conserver entiers s'ils sont de la taille d'une pomme de terre grelot.

• Dans une poêle allant au four, faire revenir les topinambours dans le beurre environ 5 minutes à feu moyen. Saler et poivrer.

• Cuire au four, en remuant de temps en temps, de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que les topinambours soient tendres et caramélisés.

• Parsemer de ciboulette et servir avec une viande rôtie ou le lapin braisé à la bière.

Tiré de Ricardocuisine.com.

Petits gâteaux aux hémérocalles

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'hémérocalles 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

• Incoporer 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.

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 gout 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 agrémentés d'une vinaigrette composée de mayonnaise, sirop d'érable et vinaigre de vin blanc.

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

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, amélanches, 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. 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-François-de-Sales, nommez les deux ar bustes 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 patisseries. Couper les fleurs pour éviter que les feuilles ne prennent un goût amer.

8- 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.

9- Je suis une fine herbe à l'arôme puissant qui agrémente de nombreux plats français et italiens, entre autres la pizza.

À regarder dans un miroir : Réponses au quiz : 1- Rhubarbe; 2- Camerise; 3- Hémérocalle; 4- Rosier; 5- Sureau; amélanchier; 6- Monarde; 7- Livèche; 8- Asperge; 9- Origan.

Merci à

Municipalité de
Saint-François-de-Sales

Québec

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

Le projet a été réalisé grâce à la participation financière du CIUSSS Saguenay-Lac-Saint-Jean dans le cadre du Plan d'action local en santé publique et du Ministère des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire dans le cadre de la Politique nationale de la ruralité.

eurêko!
ACTION, PROTECTION ET GESTION ENVIRONNEMENTALE

EURÊKO! 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'EURÊKO!
Design graphique par Olivier Bouchard-Lamontagne d'EURÊKO!