

GUIDE DES VÉGÉTAUX COMESTIBLES VIVACES

adaptés à la région du
Saguenay-Lac-Saint-Jean



Le Guide des végétaux comestibles vivaces adaptés à la région du Saguenay-Lac-St-Jean a été produit par l'organisme environnemental EURÊKO! dans le cadre de Canopée Biodiversité Saguenay. Ce projet est financé par le Gouvernement du Québec et rejoint les objectifs du Plan pour une économie verte 2030.

Février 2024

Équipe de rédaction :

Émilie Lapointe, biologiste et chargée de projet en verdissement urbain et agriculture urbaine

Léa Provencher, chargée de projet en verdissement urbain

Crédits photos Page couverture : EURÊKO!

Réalisation graphique : Joane Bilodeau

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	4	Oeillet / Pensée tricolore	22
LES ARBRES FRUITIERS ET LES ARBRES À NOIX		Phlox / Rosier	23
Amélanchier / Argousier	5	LES FINES HERBES, LES ÉPICES ET LES AROMATES	
Aronie noire / Bleuetier	6	Agastache / Ciboulette	24
Camerisier / Cassisier	7	Comptonie voyageuse / Houblon	25
Cerisier nain / Chêne à gros fruits	8	Hysope officinale / Lavande	26
Fraisier / Framboisier	9	Livèche / Mélisse citronnée	27
Gadellier / Goji	10	Menthe / Myrique baumier	28
Groseiller / Kiwi arctique	11	Origan / Sauge commune	29
Murier / Noisetier américain	12	Thé du Labrador / Thym commun	30
Poirier / Pommier	13	LES LÉGUMES	
Prunier / Raisin d'ours	14	Asperge / Fougère-à-l'autruche	31
Sureau du Canada / Thé des bois	15	Oignon d'hiver / Oseille verte	32
Vigne à raisin / Viorne trilobée	16	Rhubarbe / Topinambour	33
LES FLEURS MÉDICINALES ET LES COMESTIBLES		CALENDRIER DES CUEILLETES	34
Achillée millefeuille / Échinacée	17	 Présent en forêt boréale	
Grande camomille / Hémérocalle	18	 Attire les oiseaux	
Hosta / Lilas	19	 Attire les pollinisateurs	
Marguerite blanche / Mauve	20	 Propriétés médicinales	
Monarde / Myosotis	21		



INTRODUCTION

L'organisme EURÉKO qui œuvre dans le domaine de l'environnement au Saguenay-Lac-Saint-Jean coordonne et réalise chaque année, depuis 2013, plusieurs projets en agriculture urbaine. De nombreux aménagements comestibles et forêts nourricières ont été aménagés sur des terrains accessibles au public en collaboration avec différentes organisations (école, municipalité, garderie, CHSLD, organisme communautaire). Ce guide a été élaboré pour permettre aux gens d'augmenter leurs connaissances à propos des végétaux comestibles vivaces qu'EURÉKO aime planter un peu partout!

Le guide comprend une sélection de plantes vivaces adaptées au climat de la région qui se situe, tout dépendant des secteurs, dans les zones de rusticité 2 et 3. Pour certaines espèces, comme le pommier, il existe plusieurs variétés, il est donc important de choisir parmi celles adaptées à notre zone de rusticité pour la plantation. Vous trouverez dans le guide différentes informations afin d'en apprendre davantage sur les parties comestibles des végétaux, leurs moments de cueillette ainsi que leur taille à maturité afin de bien planifier vos aménagements. Également, des éléments importants à connaître lors de la plantation ont été ajoutés pour certaines espèces, comme celles qui sont autostériles et qui nécessitent 2 individus pour la production de fruits.

Accessible à tous, du jardinier amateur au spécialiste, ce guide vise à encourager l'agriculture locale et sensibiliser à la richesse des ressources comestibles disponibles dans notre environnement. N'hésitez pas à expérimenter de nouvelles cultures sur vos terrains et dans les espaces publics. Une fois mis en terre et bien implantés, les végétaux comestibles vivaces produiront une grande quantité d'aliments frais et diversifiés pendant de nombreuses années!





AMÉLANCHIER DU CANADA

Amelanchier canadensis



Wiki Commons, CC BY-SA 3.0 DEED



Ce grand arbuste buissonnant prospère dans le climat frais de la région. La période de cueillette de ses baies se situe généralement à la mi-juillet. Les baies ont un goût sucré et légèrement acidulé, parfait pour la confection de confitures et de tartes. Les amélanches, riches en antioxydants et en pectine, attirent aussi les oiseaux. Au printemps les petites fleurs blanches attirent de nombreux pollinisateurs.

Hauteur : 7 mètres
Largeur : 3 mètres



eurêko!

ARGOUSIER

Hippophae rhamnoides



Eurêko!



L'argousier, une plante étonnante, est capable de fixer l'azote atmosphérique, améliorant ainsi la qualité du sol. La période de cueillette de ses fruits s'étend de septembre à décembre. Ses baies orange vif sont acidulées et chargées en vitamine C et en antioxydants. Il est à noter qu'il est nécessaire de planter un plant mâle et un plant femelle pour obtenir des fruits. Attention, l'argousier est très épineux et peut devenir envahissant.

Hauteur : 4 mètres
Largeur : 3 mètres





ARONIE NOIRE

Aronia melanocarpa



Bien que les baies de l'aronie noire ont un goût amer et astringent, elle sont appréciées pour leurs propriétés antioxydantes et leur teneur élevée en vitamine C. Les aronies noires, prêtes à être récoltées en septembre, sont plus intéressantes transformées en confitures ou en jus. Ce petit arbuste s'implante bien dans la plupart des types de sols et nécessite peu d'entretien.

Hauteur : 1 à 1,5 mètre
Largeur : 1 à 1,5 mètre



eurêko!

BLEUETIER

Vaccinium angustifolium



En nature, le bleuët pousse généralement dans des milieux pauvres. Il préfère les sols acides et sablonneux, ce qui peut être un défi pour ceux qui veulent l'implanter à leur jardin. Il est recommandé d'ajouter du terreau acide ou du paillis résineux pour augmenter l'acidité du sol. Avec une période de cueillette qui s'étend de juillet à août, les bleuëts sont parfaits pour les muffins, les tartes et les confitures ou pour les savourer fraîchement cueillis.

Hauteur : 0,2 mètre
Largeur : 0,6 mètre





CAMERISIER

Lonicera caerulea



Les camerises, au goût sucré et acidulé rappelant le bleuët, se récoltent à partir de la fin juin. Elles peuvent être consommées fraîches, congelées ou transformées en confitures, en pâtisseries, en jus, etc. Elles sont riches en vitamine C et en antioxydants et également appréciées des oiseaux. Cette plante gagne en popularité au Québec notamment car elle s'adapte à plusieurs types de sols et nécessite peu d'entretien. Il est à noter qu'il faut planter un minimum de deux plants, de variétés différentes, pour obtenir des fruits.

Hauteur : 1 à 1,5 mètre

Largeur : 1 mètre



CASSISIER

Ribes nigrum



Les cassis se récoltent de mi-juillet à mi-août et ont un goût assez intense décrit comme aigret. Riches en vitamine C et en antioxydants, ils se prêtent bien à la cuisine de confitures, de sirops et de muffins. Pour optimiser sa production fruitière, il est nécessaire d'effectuer une taille régulière du plant.

Hauteur : 1,5 mètre

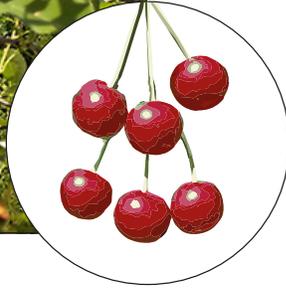
Largeur : 1,5 mètre





CERISIER NAIN

Prunus fruticosa X P. cerasus



Le cerisier nain est un arbuste compact qui produit des cerises sucrées et juteuses, prêtes à être récoltées en août. Aussi appelé cerisier griotte, c'est un arbuste autofertile qui s'intègre bien dans une forêt nourricière ou une plate-bande.

Hauteur : 2 à 3 mètres
Largeur : 1,5 à 2 mètres



CHÊNE À GROS FRUITS

Quercus macrocarpa



Le chêne à gros fruit est un grand feuillu indigène qui produit des glands comestibles. Sa production débute après 20 ans et l'arbre peut survivre plus de 200 ans! Il est à noter qu'il est recommandé d'enlever les tanins avant de consommer les glands, en les faisant bouillir plusieurs fois.

Hauteur : 20 mètres
Largeur : 20 mètres





FRAISIER

Fragaria sp.



Eurêko!



Les plants de fraises sont souvent utilisés comme couvre-sol dans les aménagements, car ils sont petits et ils se reproduisent rapidement. Tout dépendant des variétés, ils produisent, de mi-juin à septembre, des fruits sucrés et parfumés, riches en vitamine C et en antioxydants. Les fraises d'automne offrent une récolte de délicieuses fraises jusqu'au premier gel, prolongeant ainsi la saison de cueillette.

Hauteur : 0,3 mètre
Largeur : 0,3 mètre



FRAMBOISIER

Rubus idaeus



Eurêko!



En juillet et août, les framboisiers produisent en quantité généreuse, des baies sucrées riches en vitamine C et antioxydants. Il existe des variétés d'automne, ou appelées «remontantes», qui permettent de prolonger la cueillette jusqu'au premier gel. Il est à noter que les framboisiers peuvent être envahissants, idéalement il faut les planter seul dans une plate-bande. Découvrez différentes variétés, dont celles qui produisent des délicieux fruits jaunes!

Hauteur : 1 à 2 mètres
Largeur : 1 mètre





GADELLIER

Ribes sativum / rubrum



Eurêko!



Le gadellier est un arbuste indigène qui produit des petites baies acidulées de mi-juillet à mi-août. Facile à entretenir, le gadellier attire les pollinisateurs et produit une grande quantité de fruits qui peuvent être consommés frais ou transformés, en muffin, par exemple. Les fruits peuvent être rouges, blancs ou noirs tout dépendant des variétés. Le gadellier glanduleux est celui qu'on retrouve en forêt boréale.

Hauteur : 1,2 mètre
Largeur : 1 mètre



eurêko!

GOJI

Lycium barbarum



Wiki Commons, CC BY SA 1.0 DEED



Le goji est une plante médicinale originaire d'Asie qui produit des baies rouges riches en antioxydants. Ces fruits, prêts à être récoltés en août et septembre, sont plus souvent consommés séchés et ont un goût légèrement amer et sucré.

Hauteur : 2 mètres
Largeur : 2,5 mètres





GROSEILLER

Ribes uva-crispa



Le groseiller est un arbuste fruitier qui produit des baies de la taille d'un raisin qui peuvent avoir différentes couleurs et saveurs dépendamment des variétés. Généralement prêtes en août, les baies sucrées et acidulées se consomment fraîches ou transformées en sauce ou en muffin.

Hauteur : 1 mètre
Largeur : 1 mètre



o o o o o o o o o **eurêko!** o o o o o o o o o

KIWI ARCTIQUE

Actinidia kolomikta



Le kiwi arctique est une plante grimpante qui produit des petits kiwis, en septembre. Leur goût est sucré et acidulé, similaire au kiwi traditionnel. Il est à noter qu'il faut planter un plant mâle et un plant femelle pour obtenir des fruits.

Taille à maturité :
Peut atteindre 5 à 7 mètres (nécessite un support)





MURIER

Rubus fruticosus



Wiki Commons, CC BY 2.0 DEED



Le murier est un grimpeur vigoureux qui produit des mûres noires succulentes. Il est souvent cultivé sur des treillis pour en faciliter la cueillette. Prêtes en août, les mûres se consomment fraîches ou transformées. Il est recommandé de tailler les mûriers au début du printemps pour encourager la production de nouveaux rameaux. Il est à noter qu'il faut planter les variétés les plus rustiques (adaptées au climat froid) pour s'assurer de leur survie en hiver.

Hauteur : 1 à 2 mètres
Largeur : 1 mètre



eurêko!

NOISETIER AMÉRICAIN

Corylus americana.



Eurêko!



Le noisetier américain produit de délicieuses noisettes que l'on peut déguster crues ou rôties. Contrairement au noisetier indigène, celui-ci n'a pas de piquant sur l'enveloppe de la noix. Sa production fruitière débute quand l'arbre est âgé de 4 ou 5 ans et il faut planter plus d'un noisetier pour en assurer la pollinisation.

Hauteur : 3 mètres
Largeur : 2 mètres

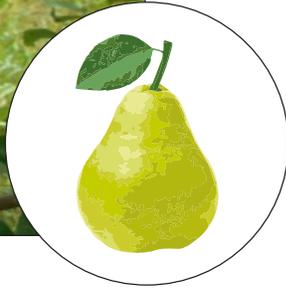


POIRIER

Pyrus sp.



Eurêko!



Le poirier produit des poires qui sont récoltées de septembre à mi-octobre et offrent une chair douce et juteuse, parfaite pour la dégustation fraîche, la cuisson et la préparation de compotes. Il faut cependant s'assurer de planter des variétés rustiques, c'est-à-dire adaptés à notre climat froid. Il est à noter qu'il faut planter un minimum de deux arbres de variétés différentes pour obtenir des fruits.

Hauteur : 4 mètres
Largeur : 3 mètres



eurêko!

POMMIER

Malus sp.



Eurêko!



Le pommier produit à l'automne des pommes qui peuvent être savoureuses, croquantes, sucrées, acidulées ou encore avec une chair parfaite pour la transformation en jus ou en compote. Magnifique en fleurs au printemps, il existe plusieurs variétés adaptées aux conditions climatiques de la région. Il est à noter qu'il faut planter un minimum de deux arbres de variétés différentes pour obtenir des fruits si aucun autre pommier ou pometier n'est présent à proximité.

Hauteur : 4 à 6 mètres
Largeur : 3 à 5 mètres



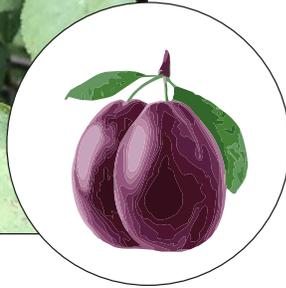


PRUNIER

Prunus sp.



Wiki Commons, CC BY 4.0 DEED



Les pruniers offrent une grande quantité de prunes douces et juteuses, prêtes à être récoltées de septembre à mi-octobre. Il faut cependant s'assurer de planter des variétés rustiques, c'est-à-dire adaptés à notre climat froid. Il est à noter qu'il faut planter un minimum de deux arbres de variétés différentes pour obtenir des fruits, excepté pour la populaire variété «Mont-Royal» qui est autofertile.

Hauteur : 4 à 6 mètres
Largeur : 3 à 5 mètres



RAISIN D'OURS

Arctostaphilos uva-ursi



Wiki Commons, CC BY-SA 4.0 DEED



Le raisin d'ours est un très joli couvre-sol dans les plates-bandes. Les baies rouges, récoltées en août et septembre, sont de petites tailles et offrent un goût doux avec une texture farineuse. Même si elles ne sont pas couramment consommées fraîches, elles peuvent être transformées en confiture, par exemple.

Hauteur : 0,2 mètre
Largeur : 0,5 à 1,5 mètre





SUREAU DU CANADA

Sambucus canadensis



Wiki Commons, CC BY 4.0 DEED



Le sureau du Canada produit des baies noires qui sont utilisées pour préparer des confitures et du jus. La récolte se fait en septembre. Il est à noter qu'il faut faire cuire les fruits et enlever les noyaux avant de les consommer. Les fleurs de cet arbrisseau peuvent aussi être infusées. Grâce à son feuillage et son port arrondi, le sureau peut être utilisé comme haie.

Hauteur : 3 mètres
Largeur : 2 mètres



eurêko!

THÉ DES BOIS

Gaultheria procumbens



Wiki Commons, CC BY-SA 4.0 DEED



Le thé des bois est une plante couvre-sol indigène que l'on retrouve généralement près des conifères dans les milieux ombragés et humides. Lors de sa plantation, il faut choisir un endroit ombragé et du terreau acide peut être ajouté au sol. Les feuilles peuvent être cueillies tout l'été pour préparer une infusion aromatique alors que les fruits, qui se cuisinent en dessert, peuvent être récoltés en septembre.

Hauteur : 0,2 mètre
Largeur : 0,6 mètre





VIGNE À RAISIN

Vitis sp.



La vigne à raisin est une plante grimpante qui produit des grappes de raisins que l'on récolte de la mi-septembre à la mi-octobre. Pour certaines variétés les fruits sont sucrés et parfaits pour être consommés frais tandis que pour d'autres on privilégiera la transformation en jus ou en vin.

Taille à maturité : Peut atteindre 3 mètres de hauteur et de largeur (nécessite un support).



eurêko!

VIORNE TRILOBÉE

Viburnum trilobum



La viorne trilobée est un arbuste indigène qui produit des baies comestibles rappelant la canneberge, et qui se récoltent de septembre à décembre. Leur goût n'est pas agréable lorsqu'elles sont fraîches, il faut privilégier la transformation en confitures et en gelées. Ses fruits sont très appréciés par les oiseaux tout au long de l'automne et de l'hiver.

Hauteur : 4 mètres
Largeur : 3 mètres





ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Achillea millefolium



Wiki Commons, CC BY-SA 4.0 DEED



L'achillée millefeuille est une plante indigène du Québec réputée pour ses multiples propriétés médicinales. Ses fleurs sont cueillies de juillet à mi-septembre et se consomment surtout en infusion ou en limonade. Les fleurs peuvent être séchées en formant un bouquet avec la tête vers le bas, tout en le plaçant à l'abri de la lumière.

Hauteur : 0,6 mètre

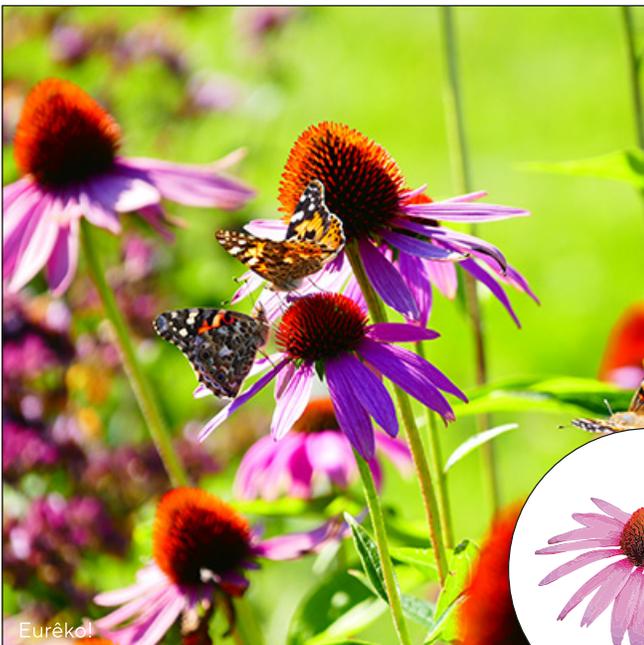
Largeur : 0,3 mètre



eurêko!

ÉCHINACÉE

Echinacea purpurea



Eurêko!



L'échinacée est une plante médicinale connue pour aider à combattre les symptômes du rhume ou de la grippe. Ses pétales se récoltent de juillet à septembre et se cuisinent bien en salade tandis que ses racines, cueillies en mai ou en octobre, peuvent être transformées en teinture mère.

Hauteur : 1 mètre

Largeur : 0,5 mètre





GRANDE CAMOMILLE

Tanacetum parthenium



Wiki Commons, CC BY-SA 4.0 DEED



La grande camomille est une plante médicinale bien connue. Les plants doivent être à l'abri des vents et sous couvert de la neige pour survivre à l'hiver froid de notre région. Les fleurs et les feuilles peuvent être consommées fraîches ou en tisane.

Hauteur : 0,5 à 0,7 mètre

Largeur : 0,4 à 0,6 mètre



HÉMÉROCALLE

Hemerocallis sp.



Eurêko!



De différentes couleurs et tailles, les hémérocailles sont très populaires dans les aménagements ornementaux et comestibles. Il existe de nombreuses variétés qui fleurissent de mi-juin à mi-septembre et chacune des fleurs ne vit qu'une journée ! Elles sont appréciées pour leur croquant et leur goût poivré. Les boutons de fleur se cuisinent aussi cuits ou frits.

Hauteur : 0,3 à 1 mètre

Largeur : 0,3 à 0,6 mètre





HOSTA

Hosta sp.



Wiki Commons, CC BY-SA 4.0 DEED



Les hostas sont des plantes ornementales courantes mais leur aspect comestible est moins connu. Leurs fleurs, qui ont un goût rappelant le concombre, peuvent être cueillies de juillet à mi-septembre et ajoutées aux salades. Les boutons de fleurs peuvent être cuisinés frits et ils sont un peu sucrés.

Hauteur : 0,5 à 1 mètre
Largeur : 0,5 à 1,5 mètre



LILAS

Syringa sp.



Wiki Commons, CC BY-SA 4.0 DEED



Il existe de nombreuses variétés de lilas, de l'arbuste nain au petit arbre. Sa floraison printanière est très appréciée des pollinisateurs et se distingue par ses grappes de fleurs très parfumées. Les fleurs de lilas peuvent être infusées, transformées en sirop et utilisées pour aromatiser le miel, le sucre et le lait.

Hauteur : 1 à 6 mètres
Largeur : 1 à 4 mètres





MARGUERITE BLANCHE

Chrysanthemum leucanthemum



La marguerite est une plante indigène qui produit de charmantes fleurs blanches à cœur jaune de juin à mi-octobre, qui attirent les pollinisateurs et s'ajoutent bien aux salades. Les boutons de fleurs, cueillis à la mi-mai, font de délicieuses câpres. Attention de ne pas la confondre avec la rudbeckie (pétales jaunes et cœur noir) qui est toxique.

Hauteur : 0,4 mètre
Largeur : 0,3 mètre



eurêko!

MAUVE

Malva sp.



La mauve est une plante très mellifère et appréciée pour ses aspects comestibles et ses propriétés médicinales. La période de récolte est de juin à septembre. Les fleurs et les feuilles de mauve se consomment comme de la laitue, et les fleurs peuvent aussi être infusées et ont un goût légèrement sucré.

Hauteur : 0,6 à 1 mètre
Largeur : 0,4 à 0,6 mètre





MONARDE

Monarda sp.



Eurêko!



Les monardes ont des fleurs de couleurs vives qui contiennent un petit nectar sucré très apprécié des pollinisateurs, notamment les colibris et les papillons. Excellentes en salade ou en limonade, les fleurs se récoltent en juillet et en août et ont un goût sucré et acidulé. Les feuilles de cette plante médicinale se consomment également en jus ou en salade de fruits.

Hauteur : 0,4 à 1 mètre
Largeur : 0,4 à 1 mètre



eurêko!

MYOSOTIS

Myosotis sylvatica



Wiki Commons, CC BY-SA 4.0 DEED



Le myosotis, une plante couvre-sol également connu sous le nom de « ne-m'oubliez-pas », est caractérisé par ses petites fleurs bleues qui apparaissent très tôt au printemps. Symbole de la Société Alzheimer, le myosotis est une plante médicinale que l'on peut utiliser pour décorer ses mets. Il est à noter qu'il s'agit d'une plante qui peut devenir envahissante.

Hauteur : 0,2 à 0,4 mètre
Largeur : 0,2 mètre





OEILLET

Dianthus sp.



Wiki Commons, CC BY-SA 3.0 DEED



L'oeillet est une plante herbacée aux fleurs de couleurs variées. Même si elles ont un goût discret, les fleurs d'oeillet s'ajoutent bien aux salades ou comme décoration. Il est à noter qu'il existe plusieurs variétés d'oeillet qui sont des annuelles et non des vivaces!

Hauteur : De 0,2 à 0,5 mètre
Largeur : 0,5 mètre



PENSÉE TRICOLEURE

Viola tricolor



Eurêko!



La pensée tricolore est une plante largement répandue dont les fleurs apparaissent très tôt au printemps et reviennent durant l'été. Ses fleurs qui peuvent être de multiples couleurs sont très parfumées. Elles s'ajoutent aux salades et aux desserts ou encore elles peuvent être séchées pour en faire une tisane. Les jeunes feuilles peuvent aussi être consommées fraîches ou cuites.

Hauteur : 0,2 mètre
Largeur : 0,3 à 0,6 mètre





PHLOX

Phlox paniculata / subulata



Le phlox *paniculata* se distingue par ses longues tiges et ses grappes de fleurs de juillet à octobre. Il en existe de nombreuses variétés de différentes couleurs et hauteurs. Le phlox *subulata* est quant à lui une variété de type couvre-sol qui fleurit tôt au printemps. Les fleurs de phlox ont un goût légèrement épicé et attirent de nombreux pollinisateurs.

Hauteur : 0,15 à 1 mètre
Largeur : 0,3 à 0,6 mètre



ROSIER

Rosa sp.



Le rosier est un arbuste qui fleurit de juin à septembre. Ses fleurs, qui peuvent varier en couleur, se consomment en gelée ou en dessert. De septembre à décembre, on peut récolter les fruits du rosier et les cuisiner en purée. Il est à noter qu'il faut enlever les graines manuellement avant de cuisiner la chair, car elles sont recouvertes de poils urticants.

Hauteur : 1 à 2 mètres
Largeur : 1 à 2 mètres





AGASTACHE

Agastache foeniculum



Eurêko!



L'agastache se distingue par ses feuilles et ses fleurs très parfumées au goût anisé qui peuvent être utilisées dans les infusions, les limonades ou encore les salades et les desserts. Les fleurs attirent de nombreux pollinisateurs dont les abeilles, les colibris et les papillons tout au long de la floraison qui s'étend de juin à septembre.

Hauteur : 0,6 à 1 mètre
Largeur : 0,5 mètre



eurêko!

CIBOULETTE

Allium schoenopranum



Wiki Commons, CC BY-SA 4.0 DEED



La ciboulette est couramment utilisée pour garnir les salades ou les omelettes car son goût rappelle légèrement celui de l'oignon. Ses fleurs violettes sont également comestibles. La ciboulette est une plante aromatique qui éloigne également certains ravageurs. Il est recommandé de faire une récolte régulière pour encourager la pousse de nouvelles feuilles.

Hauteur : 0,3 à 0,4 mètre
Largeur : 0,2 à 0,3 mètre



COMPTONIE VOYAGEUSE

Comptonia peregrina



Wiki Commons, CC BY-SA 3.0 DEED



La comptonie voyageuse est une plante indigène et fixatrice d'azote couramment utilisée dans les aménagements de type forêt nourricière. Ses feuilles ont un goût doux légèrement amer et peuvent s'infuser fraîches ou séchées. Les chatons, également appelés nard des pinèdes, s'utilisent en cuisine comme épice. Ils peuvent être cueillis de novembre jusqu'à la mi-avril et ont un goût rappelant le clou de girofle.

Hauteur : 0,5 à 1 mètre
Largeur : 1 à 1,5 mètre



HOUBLON

Humulus lupulus



Wiki Commons, CC BY-SA 4.0 DEED



Le houblon est une plante grimpante qui produit des cônes au goût amer qui peuvent aromatiser certains plats et être utilisés pour fabriquer de la bière. Le houblon possède également des propriétés médicinales. Il est à noter qu'il est très envahissant, il faut nécessairement le planter dans un endroit où les nombreuses repousses pourront être contrôlées.

Taille à maturité :
Peut atteindre 6 mètres (nécessite un support)





HYSOPE OFFICINALE

Hyssopus officinalis



Wiki Commons, CC BY-SA 2.0 DEED



L'hysope est une plante avec un parfum unique qui fleurit tout l'été et qui attire de nombreux pollinisateurs. Elle possède des propriétés médicinales et peut être utilisée comme épice dans la cuisine. Les tiges, les fleurs et les feuilles peuvent être consommées fraîches ou séchées.

Hauteur : 0,4 à 0,8 mètre

Largeur : 0,4 à 0,5 mètre



LAVANDE

Lavandula angustifolia



Wiki Commons, CC BY-SA 4.0 DEED



La lavande est une plante aromatique et médicinale reconnue pour ses multiples vertus. C'est aussi une plante mellifère qui attire les pollinisateurs. Les fleurs peuvent être récoltées de fin juillet à fin août. Il est possible de la cuisiner en confiture, en gelée ou encore en beurre. Les variétés les plus rustiques survivent à l'hiver dans notre région mais idéalement elles doivent être à l'abri des vents et sous couvert de neige.

Hauteur : 0,4 mètre

Largeur : 0,3 mètre





LIVÈCHE

Levisticum officinale



Eurêko!



La livèche, avec son goût qui rappelle le céleri, est un aromate versatile qui s'ajoute à plusieurs plats. Ses feuilles peuvent être cueillies et ajoutées aux soupes et aux salades ou transformées en sel de livèche. En mai, les racines sont cueillies pour en faire du concentré de bouillon alors qu'en octobre, les graines peuvent servir d'épice. Il est à noter qu'un plant de livèche peut devenir très grand, jusqu'à 2 mètres!

Hauteur : 1,2 à 2 mètres
Largeur : 0,5 à 1 mètre



MÉLISSE CITRONNÉE

Melissa officinalis



Eurêko!



La mélisse présente des notes de citron et ses feuilles sont souvent utilisées pour préparer des tisanes. Elle est également reconnue pour ses propriétés médicinales. Cette plante mellifère produit des fleurs qui sont elles aussi comestibles. Son puissant parfum peut également éloigner certains ravageurs dans les aménagements comestibles.

Hauteur : 0,3 à 0,8 mètre
Largeur : 0,3 à 0,6 mètre





MENTHE

Mentha sp.



Eurêko!



La menthe est une fine herbe populaire avec un fort parfum qui peut éloigner certains ravageurs des arbres et arbustes fruitiers. Elle est utilisée en cuisine dans divers plats, boissons et desserts ou encore dans les cocktails. Ses propriétés médicinales sont également bien connues, ses feuilles peuvent être infusées fraîches ou séchées. Il est à noter que la menthe peut devenir très envahissante dans les aménagements comestibles, pour éviter cela, il faut la couper régulièrement ou bien la planter isolée, seule dans une plate-bande.

Hauteur : 0,3 à 0,6 mètre

Largeur : 0,3 à 0,6 mètre



eurêko!

MYRIQUE BAUMIER

Myrica gale



Eurêko!



Le myrique baumier est une plante indigène et fixatrice d'azote utilisée couramment dans les aménagements de type forêt nourricière. Ses graines sont récoltées d'août à novembre pour ensuite être séchées, broyées et utilisées comme épice. Ses feuilles peuvent être consommées en petite quantité pour aromatiser. Elles peuvent par exemple remplacer les feuilles de laurier.

Hauteur : 1 à 1,25 mètre

Largeur : 0,75 à 1 mètre





ORIGAN COMMUN

Oreganum vulgare



L'origan a un goût plutôt prononcé et est reconnu pour ses propriétés antimicrobiennes et antioxydantes. Ses feuilles, cueillies de juin à septembre, s'ajoutent aux sauces, pizzas ou plats de pâtes. Ses petites fleurs se consomment également et peuvent être récoltées à partir de juillet. L'origan est une plante aromatique qui peut éloigner certains ravageurs dans les aménagements et attirer les pollinisateurs.

Hauteur : 0,3 à 0,6 mètre
Largeur : 0,3 à 0,5 mètre



SAUGE COMMUNE

Salvia officinalis



La sauge, plante aromatique très mellifère, offre un goût amer, épicé et astringent qui accompagne bien les mets tomates. Ses feuilles peuvent être récoltées de juin à septembre et consommées fraîches ou séchées. Ses fleurs mauves se cueillent en août et en septembre et peuvent s'ajouter dans des salades. La sauge possède également des propriétés médicinales.

Hauteur : 0,5 mètre
Largeur : 0,3 mètre





THÉ DU LABRADOR

Ledum groenlandicum



Wiki Commons, CC BY-SA 4.0 DEED



Le thé du Labrador est un petit arbuste indigène à croissance lente. Au printemps ses fleurs peuvent être récoltées tandis qu'en été et en automne il est possible de cueillir ses feuilles, avec parcimonie, pour les consommer en infusion. Elles ont un goût de sapinage et possèdent des propriétés médicinales. L'ajout de terreau acide lors de sa plantation est recommandé.

Hauteur : 0,3 à 1,2 mètre
Largeur : 0,5 mètre



eurêko!

THYM COMMUN

Thymus vulgaris



Wiki Commons, CC BY-SA 2.0 DEED



Le thym est une plante médicinale très mellifère et parfumée. C'est aussi un aromate versatile qui peut assaisonner plusieurs plats. De juin à septembre, on peut récolter les feuilles et les faire sécher. Les fleurs de thym peuvent aussi servir pour des infusions et sont cueillies à partir de juillet.

Hauteur : 0,2 à 0,3 mètre
Largeur : 0,3 mètre





ASPERGE

Asparagus officinalis



Eurêko!



Délicieuse comme jeune pousse au printemps, l'asperge est un légume vivace facile à cultiver. Pour les cueillir, il est important de couper la tige et de ne pas l'arracher. La récolte peut s'effectuer jusqu'à la fin de juin. Il est à noter que ses petits fruits rouges sont toxiques.

Hauteur : 1,5 mètre
Largeur : 0,9 mètre



FOUGÈRE-À-L'AUTRUCHE

Matteuccia struthiopteris



Wiki Commons, CC BY-SA 4.0 DEED



Mieux connue sous le nom de têtes de violon, les délicieuses jeunes pousses vertes peuvent être cueillies en mai et sautées à la poêle avec du beurre. Il est à noter qu'elles doivent obligatoirement être blanchies à l'eau bouillante pendant quelques minutes avant d'être consommées. Lors de la cueillette en forêt, il faut cueillir avec parcimonie et s'assurer de récolter la bonne espèce, car il en existe d'autres similaires qui ne sont pas comestibles.

Hauteur : 1,5 à 2 mètres
Largeur : 0,75 à 1 mètre





OIGNON D'HIVER

Allium cepa proliferum



Eurêko!



L'oignon d'hiver, aussi appelé oignon égyptien, se replante facilement en enterrant ses bulbilles aériennes. Les bulbes matures présents dans le sol se récoltent d'aout à mi-octobre et se cuisinent comme une échalote française. Les tiges sont aussi comestibles et peuvent remplacer l'oignon vert.

Hauteur : 0,6 à 1 mètre
Largeur : 0,3 à 0,45 cm

eurêko!

OSEILLE VERTE

Rumex acetosa



Wiki Commons, CC BY-SA 4.0 DEED



L'oseille est une plante au goût surprenant facile à cultiver. De juin à octobre, on peut récolter ses feuilles croquantes et acidulées pour en faire un excellent pesto, de la limonade, un potage ou encore en salade.

Hauteur : 0,3 à 0,6 mètre
Largeur : 0,3 à 0,5 mètre





RHUBARBE

Rheum sp.



Eurêko!



La rhubarbe est un légume vivace dont on consomme les pétioles, c'est-à-dire les tiges. Celles-ci peuvent être récoltées de juin à fin octobre et sont généralement cuisinées en dessert. La rhubarbe prend beaucoup d'espace dans une plate-bande, pensez à la placer de façon à ce qu'elle ne nuise pas à d'autres végétaux. Attention, les feuilles de rhubarbe sont toxiques!

Hauteur : 1,2 à 1,5 mètre
Largeur : 0,9 à 1,2 mètre



TOPINAMBOUR

Helianthus tuberosus



Eurêko!



Le topinambour est un légume racine peu connu qui produit des tubercules sucrés et croquants. Cueillis de mai à octobre, ils sont cuisinés comme des patates ou encore consommés crus. Pour un goût plus sucré, il faut les récolter après le premier gel. Cette plante mellifère peut devenir très envahissante c'est pourquoi il est recommandé de la planter dans une plate-bande isolée.

Hauteur : 2 à 2,5 mètres
Largeur : 0,3 mètre



CALENDRIER DES CUEILLETES

	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT
LES ARBRES FRUITIERS ET LES ARBRES À NOIX					
Amélanchier					
Argousier					
Aronie noire					
Bleuetier					
Camerisier					
Cassisier					
Cerisier nain					
Chêne à gros fruits					
Fraisier					
Framboisier					
Gadellier					
Goji					
Groseiller					
Kiwi arctique					
Murier					
Noisetier américain					
Poirier					
Pommier					

	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT
Prunier					
Raisin d'ours					
Sureau du Canada					
Thé des bois					
Vigne à raisin					
Viorne trilobée					
LES FLEURS MÉDICINALES ET LES COMESTIBLES					
Achillée millefeuille					
Échinacée					
Grande camomille					
Hémérocalle					
Hosta					
Lilas					
Marguerite					
Mauve					
Monarde					
Myosotis					
Oeillet					
Pensée tricolore					

CALENDRIER DES CUEILLETES

	JUN		JUIL		AOÛT		SEPT		OCT	
Phlox		☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Rosier		☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🍷	🍷	🍷	🍷
LES FINES HERBES, LES ÉPICES ET LES AROMATES										
Agastache	🌿	🌿	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Ciboulette	🌿	🌿	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Comptonie voyageuse	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿				
Houblon							🍷	🍷		
Hysope officinale			🌿	🌿	🌿	🌿	☀️	☀️		
Lavande			☀️	☀️						
Livèche	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿		
Mélisse citronnée	🌿	🌿	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Menthe	🌿	🌿	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Myrique baumier	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🍷	🍷	🍷	🍷
Origan commun	🌿	🌿	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Sauge commune	🌿	🌿	☀️	☀️	☀️	☀️				
Thé du Labrador	☀️	☀️	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿		
Thym commun	🌿	🌿	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		

	JUN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT
LES LÉGUMES					
Asperge	🍷	🍷			
Fougère-à-l'autruche	🍷				
Oignon d'hiver	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Oseille verte	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Rhubarbe	🍷	🍷	🍷	🍷	🍷
Topinambour	🍷	🍷		🍷	🍷



CE TABLEAU VOUS INDIQUE À QUELLE PÉRIODE VOUS POUVEZ CUEILLIR

LES FRUITS 🍷 LES FLEURS ☀️ LES FEUILLES 🌿 LES LÉGUMES 🍷



397, rue Racine Est, suite 201,
Chicoutimi, (Québec) G7H 1S8
Tél.: 418 545-9245
Courriel: eureko@eureko.ca
www.eureko.ca

