



2^e édition

PLANTES

cueillette & conservation

Roger Larivière

Éditions
Natureat

Table des matières

7	Présentation
9	Calendrier de récolte
29	Description des plantes
73	Passage obligé : Autochtones et colons européens, une courte leçon d'histoire
79	Notions importantes
81	Les forêts du Québec
85	Le microclimat
85	La phénologie
87	Cueillette
88	Le vocabulaire descriptif essentiel
98	Les consignes générales
104	Les consignes particulières
109	Nettoyage et conservation
115	Conclusion
116	Références
117	Lexique
118	Annexe 1 : Noms français, latins, anglais et de familles des plantes comestibles et médicinales
123	Annexe 2 : Carte des zones bioclimatiques
124	Annexe 3 : La tête-de-violon et quelques sosies
125	Annexe 4 : Des plantes pouvant causer des problèmes de santé: berce du Caucase, herbe à puce, panais sauvage, petite herbe à poux et roseau commun.



Les forestibles














parmi les plantes






































« **Forestible** » est un terme relativement récent, probablement inventé par quelques Québécois passionnés. Ce mot est synonyme de PFNL (produits forestiers non ligneux), nom donné aux produits de la cueillette dans la nature.



Plantes herbacées

(suite)



















	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai
Épilobe à feuilles étroites					
Érythrone d'Amérique				 	  
Fraisier					
Gaillet					
Grande molène					
Hémérocalle fauve					
Houblon					
Impatiente du Cap					
Marguerite blanche					 
Mélilot blanc					

	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
							
							
 	 						
							
 							
							
							
							
 	 	 					
							
							

Plantes herbacées

(suite)

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai
Menthe du Canada, poivrée					
Monarde fistuleuse					
Onagre bisannuelle					
Ortie élevée					
Oxalide de montagne					
Petite oseille					
Pissenlit officinal				 	 
Plantain majeur, lancéolé					 
Quatre-temps					

	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
		 	 	 			
	 	 					
							
							
 	 	 					
							
							
 	 	 	 				
							



Chicorée

Tige : (30-100 cm). Feuilles : basilaires grandes. Feuilles de la tige petites. Fleurs : en capitules à rayons bleus, roses ou blancs. Floraison estivale. Fruits : achaines aigrettés. Lieux habités. **Consommée depuis plus de 1500 ans par les Égyptiens, sa racine fournit encore un succédané du café qui, une fois torréfiée, fait ressortir une amertume sucrée.**



Consoude officinale

Tige : (60-100 cm). Feuilles : alternes, sessiles et décurrentes. Fleurs : crème ou pourpre pâle en grappes terminales. Floraison estivale. Fruits : nucules. Lieux vagues, bords de routes, vieux jardins. **Plante considérée comme une puissante cicatrisante. Considérée comme plante exotique envahissante se retrouvant souvent dans nos aménagements paysagers.**



Épilobe à feuilles étroites

Tige : (50-100 cm), raide. Feuilles : simples, alternes et lancéolées. Fleurs : pourpres en grappes terminales. Floraison estivale. Fruits : achaines aigrettés. Champs abandonnés, après coupes forestières et brûlis. **Les Russes la font fermenter à la manière d'un thé chinois pour en faire un thé noir appelé « Ivan Chai ». Une boisson à découvrir! La récolte commerciale des feuilles est déjà commencée.**



Érythronée d'Amérique

Bulbe dans le sol. Feuilles (2) : basilaires, vert pâle, tachetées de brun. Fleur : unique, en clochette jaune. Floraison printanière. Fruits : capsule. Sous-bois riches, bordure des cours d'eau. **Plante printanière au léger goût d'ail, très répandue dans nos érablières.**



Pierre Fortin

Fraisier

Tige en stolons rouges. Feuilles : basilaires à 3 folioles. Fleurs : blanches au réceptacle rouge, sucré. Floraison printanière. Fruits : achaines minuscules. Champs abandonnés, bords de routes, chemins forestiers. **Les petites fraises annoncent la fin de l'école et le début de l'été. Une cueillette laborieuse largement récompensée!**



Gaillet

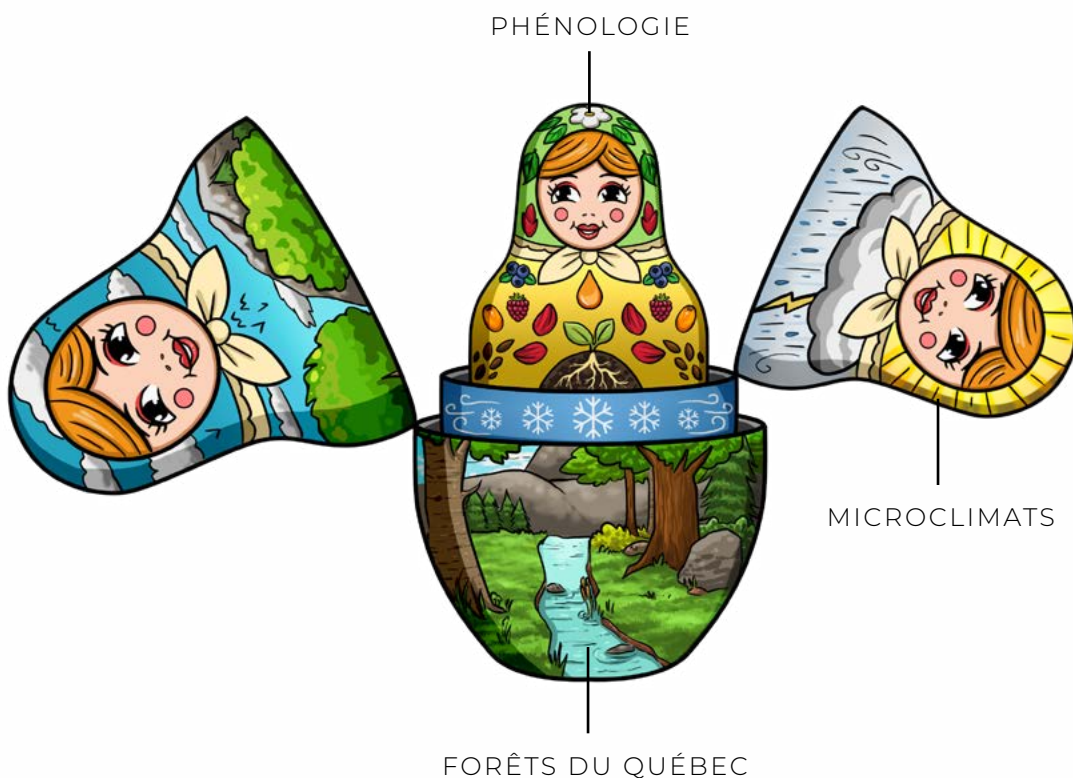
Tige : quadrangulaire, molle. Feuilles verticillées par 5-6. Fleurs : blanches ou verdâtres, à 4 pétales, petites. Floraison estivale. Fruits secs. Sous-bois, champs abandonnés. Ses feuilles verticillées sur toute la longueur de sa tige sont caractéristiques. **Plusieurs espèces, certaines épicées, peuvent devenir un légume-feuille intéressant.**



Notions importantes



Devenir un bon cueilleur impose de savoir que les plantes sont très sélectives lorsque vient le temps de s'installer dans un milieu. La température, le type de sol, la présence de lumière directe ou non, la pluviométrie, le gel, l'altitude, la latitude, etc. sont des facteurs importants à considérer. Même si Rouyn-Noranda et Sept-Îles sont deux villes localisées en forêt boréale au Québec, la végétation y est souvent très différente. Plus d'une espèce peut revendiquer le même site et même les individus d'une même espèce affichent une compétition féroce. Ces dernières décennies, la recherche scientifique a pu démontrer que les plantes communiquaient entre elles, soit par des molécules relâchées dans les airs ou dans le sol, soit par l'intermédiaire des champignons associés à leurs racines.



C'est la raison pour laquelle la première question à se poser est : dans quel grand territoire ma cueillette se situe-t-elle? La réponse se trouve dans **la carte des forêts du Québec** présentée à la page suivante.

Les forêts du Québec

