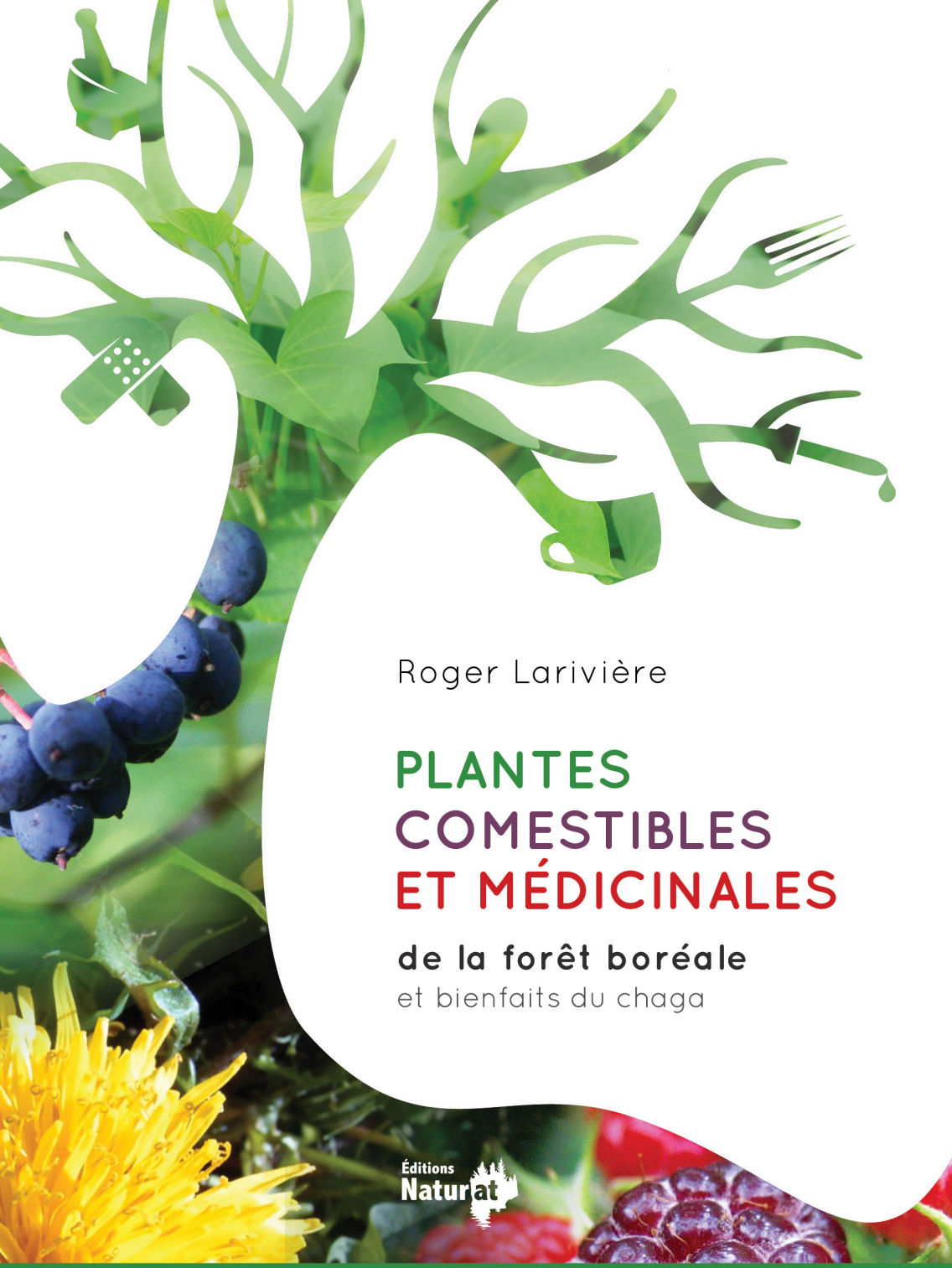

Roger Larivière

PLANTES COMESTIBLES ET MÉDICINALES

de la forêt boréale

et bienfaits du chaga

Éditions Naturat

Collaborateurs : Anabelle Gagnon, Louis-Joseph Beauchamp et Irène Breton

ROGER LARIVIÈRE

BIOLOGISTE, AUTEUR ET CONFÉRENCIER

Né dans un petit village de l'Abitibi-Témiscamingue, Destor, et rapidement mis en contact avec la ferme et la pêche sur la glace, je me destine à un métier en lien avec la nature. Grâce au club des Jeunes Naturalistes, le Séminaire d'Amos entretient cette flamme. Suite à un baccalauréat en biologie à l'université d'Ottawa, me voilà professeur de cégep. Après 2 ans d'incertitude de tâche et une année d'études en écologie et aménagement du territoire en France et en Algérie, je reviens en région, au cégep. Une pause pendant 18 mois dans une carrière en développement régional me ramène très fortement à l'enseignement. Suite à quelques sessions sabbatiques et une maîtrise en Technologie éducative… pour le plaisir à 45 ans, on m'incite à écrire un livre vulgarisé sur les plantes de la forêt boréale (2007). À la retraite, une autre passion surgit, enfouie depuis mon enfance, au moment du travail aux foins chez mon grand-père avec ses chevaux. Une jument m'occupe et m'a pirouetté au sol à quelques reprises. D'aucuns me considèrent comme un individu téméraire, énergique et passionné.

Botaniste dans l'âme et au travail, mycologue autodidacte, professeur de biologie: les trois ingrédients sont réunis permettant de PARTAGER notre nature boréale et ses richesses. Je goute à tout ce qui se mange et je tente maintenant de prévenir des bobos en utilisant des plantes et un champignon comme le chaga dont les propriétés le rapprochent des plantes médicinales. Pour réaliser cette tâche d'écriture, il a été facile de trouver une quinzaine de jeunes collaborateurs enthousiastes. **Un livre ne s'écrit jamais seul et j'ai voulu mettre en valeur la boréalie et les personnes de grand talent qui l'habitent.**

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION 15
Les plantes : alliées disponibles à l'année 16
Nature : jardin et pharmacie 18
Forêt boréale 20
Étapes à franchir pour avoir des produits de qualité 22

LISTE DES PLANTES 27
Fougère 29
Plantes herbacées 32
Arbustes 92
Arbres 142

BIENFAITS DU CHAGA 157

RECETTES DE CUISINE BORÉALE 177
Louis-Joseph Beauchamp 180
Jonathan Marin-Vallée 210
Recettes de chaga 216

LES PLANTES MÉDICINALES 221
Transformation 222
Usages et meilleures combinaisons 225

BIBLIOGRAPHIE 242
GLOSSAIRE MÉDICINAL 245
GLOSSAIRE BOTANIQUE 248
RÉSUMÉ : liste des plantes comestibles et médicinales 251
INDEX DES NOMS DE PLANTES 255

chapitre 1

INTRODUCTION

Les pages tournent
Comme les arbres se penchent
Soufflés par les vents

CHARDON DES CHAMPS

Cirsium arvense
Canada thistle
ASTÉRACÉES

YOLLANDE MAJOR

Plante herbacée épineuse, le chardon des champs est issu d'un long rhizome. Ses feuilles alternes, ondulées, sont garnies de dents épineuses. Ses fleurs rose pourpré, agencées en petits capitules, apparaissent en été. Ses fruits sont des achaines aigrettés. Cette plante croît dans les champs abandonnés ou cultivés.

Comestibilité

On utilise le cœur, les tiges et les jeunes pousses du chardon des champs en salade ou bouillis. Les feuilles infusées remplacent le thé. Le rhizome pelé, cru, bouilli ou rôti est comestible. Les graines se mangent telles quelles, ou rôties pour enlever le gout poivré.

Histoire

Les Amérindiens utilisaient la plante entière en infusion comme vermifuge, comme contraceptif ou pour engendrer un garçon ; ils l'employaient en macération pour traiter les maladies vénériennes.

Les graines de chardon sont très prisées des chardonnerets, d'où leur nom !

Aspect médicinal

Le chardon des champs a des propriétés antibiotiques.

Le grain de sucre *d'Irène*

D'après Grimoire, l'homme qui mangeait du chardon était un bon amant…Voici donc une recette à l'intention des intéressé(e)s :

Bouilli de chardon
(inspiré du site Folles-Avoines)

Cubes de viande (ou même de tofu, si vous préférez) ; farine pour enrober ; huile pour saisir à feu vif.

Ajouter : de l'ail, de l'ognon, du bouillon de bœuf, de la sauce tomate, des fines herbes (thym, persil, laurier), des épices (grains de poivre, clous de girofle dans une étamine).

Mijoter pendant + ou – une heure.

Ajouter : de jeunes tiges de chardon pelées (bien enlever les épines) ; de jeunes racines de chardon épluchées et coupées ; des carottes en tranches ; du céleri coupé.

Mijoter jusqu'à ce que le tout soit tendre.

Dans le langage des plantes, le chardon signifie *vengeance* ou *austérité*, mais brulées dans l'âtre pendant un orage, les têtes de chardon détournent la foudre. Ainsi faisait mon très lointain ancêtre breton.

PIERRE FORTIN

PIERRE FORTIN

MAÏANTHÈME DU CANADA

Maianthemum canadense
Wild lily-of-the-valley
ASPARAGACÉES

Le maïanthème du Canada est une petite plante à tige dressée des sous-bois humides. Il développe deux feuilles, sessiles, ovales, cordées à la base et luisantes. Surgissant au printemps, les petites fleurs blanches forment une grappe terminale. Plus tard, des baies rouges marquées de points apparaissent et peuvent même persister pendant l'hiver.

YOLLANDE MAJOR

Comestibilité

Les fruits sont comestibles, mais consommés à l'excès, ils peuvent avoir un effet laxatif.

Aspect médicinal

La plante traite les maux de tête. Les jeunes feuilles deviennent un purgatif printanier.

YOLLANDE MAJOR

Le grain de sucre *d'Irène*

Appelé aussi *petit muguet*, son nom, maïanthème, signifie fleur de mai. Ses petites grappes représentent la chance, la fortune. Comme elles sont très lentes à éclore, à l'image de la *chance* et de la *fortune*, on apprécie surtout leur feuillage comme tapis de sol. C'est une plante parfaite pour un jardin d'ombre. Un plant de maïanthème en pot sur le coin du bureau favorisera la concentration pendant les travaux intellectuels.

Si vous êtes né(e) sous la protection de cette plante, c'est-à-dire entre le 20 et le 30 octobre, vous êtes une personne énergique et libre. Vous attirez les gens. Vous aimez la nature et les animaux et vous devriez exercer un métier en rapport avec ces talents.

Grimoire conseille, lors d'une visite au casino, d'avoir une racine de maïanthème sur soi comme porte-bonheur et de jouer avec le chiffre 8.