

Fiche technique Entretien

Beauceville

Type de projet
Forêt nourricière

Date
2025



arbre-évolution

UN HÉRITAGE VIVANT ET NOURRICIER POUR LES GÉNÉRATIONS FUTURES

La nature est une source infinie de bienfaits : elle nous nourrit, nous guérit et nous inspire. À travers cet espace nourricier solidaire, nous renforçons ce lien fondamental entre les humains et leur environnement, offrant un lieu où la biodiversité et la résilience alimentaire prennent racine. Grâce à l'engagement de citoyens passionnés, de partenaires dévoués et de bénévoles mobilisés, nous avons transformé une plaine en un écosystème riche, accueillant et nourricier. Ce projet collectif incarne notre vision d'un monde où la solidarité et le respect du vivant guident nos actions.

Chaque plante joue un rôle essentiel : arbres séquestrant le carbone tout en donnant des noix et des fruits, herbacées attirant la faune, plantes médicinales enrichissant le bien-être de tous. Ce projet s'inscrit dans le cadre de la Démarche nourricière de la Table de solidarité alimentaire des Seigneuries et est une invitation à cohabiter avec la nature, à cultiver la solidarité et à bâtir un avenir durable pour les générations à venir.



Notre ambition est claire : bâtir un modèle durable qui inspire et qui perdure. Par cet espace, nous semons bien plus que des plantes ; nous cultivons un avenir où la nature et les humains coexistent en symbiose, où la solidarité façonne le paysage et où chaque geste posé aujourd'hui devient un héritage précieux pour les générations à venir. Cette démarche est le fruit d'une vision collective où l'entraide, la collaboration et le respect de la biodiversité sont les piliers d'une alimentation locale, saine et équitable pour tous.

Avec l'espoir d'inspirer la naissance d'autres écosystèmes nourriciers au cœur de nos communautés, comme un bon repas, ce guide est un leg à partager.

Table des matières

ENTRETIEN	4
Arrosage	4
Fertilisation	4
Désherbage	4
Taille	5
Multiplication des végétaux	5
Maladies	6
LISTE DES ESPÈCES	6
ARBRES	7
GRIOTTIER, <i>Prunus cerasus</i>	8
MURIER BLANC, <i>Morus alba</i>	8
OLIVIER DE BOHÊME, <i>Elaeagnus angustifolia</i>	9
PRUNIER HYBRIDE, <i>Prunus x</i>	9
PRUNIER AMÉRICAIN, <i>Prunus americana</i>	10
ARBUSTES	11
AIRELLE, <i>Accinium vitis-idaea</i> subsp. <i>vitis-idaea</i>	12
AMÉLANCHIER À FEUILLE D'AULNE, <i>Amelanchier alnifolia</i>	12
AULNE CRISPÉ, <i>Alnus crispa</i>	13
BLEUETIER EN CORYMBE, <i>Vaccinium corymbosum</i>	13
CAMÉRISIER, <i>Lonicera caerulea</i>	14
CASSEILLER, <i>Ribes x nidigrolaria</i>	14
FRAMBOISIER, <i>Rubus idaeus</i>	15
GADELIER, <i>Ribes rubrum</i>	16
GROSEILLIER, <i>Ribes uva-crispa</i>	17
LILAS COMMUN, <i>Syringa vulgaris</i>	17
MYRIQUE BAUMIER, <i>Myrica gale</i>	18
NOISETIER HYBRIDE, <i>Corylus americana x avellana</i>	18
SUREAU DU CANADA, <i>Sambucus canadensis</i>	19
HERBACÉES	20
ABSINTHE, <i>Artemisia absinthium</i>	21
AGASTACHE FENOUIL, <i>Agastache foeniculum</i>	21
ACHILLÉE MILLEFEUILLE, <i>Achillea millefolium</i>	22

ACHILLÉE COMMUNE, <i>Alchemilla vulgaris</i>	22
ASPERGE, <i>Asparagus officinalis</i>	23
ASPÉRULE ODORANTE, <i>Galium odoratum</i>	23
BOURRACHE, <i>Borago officinalis</i>	24
CALENDULE, <i>Calendula officinalis</i>	24
CIBOULETTE, <i>Allium schoenoprasum</i>	25
CIBOULETTE À L'AIL, <i>Allium tuberosum</i>	25
COQUELICOT, <i>Papaver rhoeas</i>	26
CORIANDRE, <i>Coriandrum sativum</i>	26
ÉCHALOTE DE STE-ANNE, <i>Allium cepa</i> var. <i>aggregatum</i> 'Ste-Anne'	27
ECHINACÉE POURPRE, <i>Echinacea purpurea</i>	27
FRAISIER ALPIN, <i>Fragaria vesca</i>	28
GUIMAUVE, <i>Althaea officinalis</i>	28
HYSOPE, <i>Hyssopus officinalis</i>	29
LAVANDE, <i>Lavandula angustifolia</i>	29
LIVÈCHE, <i>Levisticum officinale</i>	30
MARGUERITE, <i>Chrysanthemum</i> sp.	30
MAUVE MUSQUÉE, <i>Malva moschata</i>	31
MÉLISSE, <i>Melissa officinalis</i>	31
MENTHE POIVRÉE, <i>Mentha x piperita</i>	32
MONARDE ÉCARLATE, <i>Monarda didyma</i>	32
NEPITELLA, <i>Calamintha nepeta</i>	33
NIGELLE DE DAMAS, <i>Nigella damascena</i>	33
ORIGAN, <i>Origanum vulgare</i>	34
OSEILLE SANGUINE, <i>Rumex sanguineus</i>	34
SARRIETTE D'HIVER, <i>Satureja montana</i>	35
SAUGE, <i>Salvia officinalis</i>	35
TANAISIE COMMUNE, <i>Tanacetum vulgare</i>	36
THYM SERPOLET, <i>Thymus serpyllum</i>	36
RACINES	37
TUSSILAGE, <i>Tussilago farfara</i>	38
VALÉRIANE, <i>Valeriana officinalis</i>	38
Calendrier des récoltes	39-40-41-42
Bibliographies	42-43
Sources pour photos avec droits d'auteur	43

Entretien



Arrosage

Les deux premières années de croissance sont critiques pour l'implantation des arbres, arbustes et herbacées vivaces. Leur système racinaire n'étant pas très développé à ce stade, ce qui limite leur résilience face aux sécheresses, les végétaux ont besoin d'un arrosage régulier, soit d'une à deux fois par semaine lors des périodes sèches. La fréquence des arrosages dépend des paramètres tels que l'emplacement, la composition du sol, la présence de paillis, la température, l'exposition au vent, la quantité de précipitations. Ces arrosages doivent être abondants pour assurer une bonne pénétration de l'eau dans le sol, et créer une réserve hydrique dans celui-ci.



Fertilisation

Les plantes pérennes bien implantées n'ont pas besoin de fertilisation comme les plantes annuelles puisqu'elles possèdent un système racinaire leur permettant d'aller chercher des nutriments plus profondément dans le sol. L'apport supplémentaire de nutriments essentiels provient de la décomposition du paillis de bois raméal fragmenté (BRF) par les microorganismes du sol. Il faut donc renouveler ce paillis au fur et à mesure, parfois deux fois par saison quand le sol est bien vivant. Un ajout de compost peut également se faire environ une année sur trois, au printemps ou à l'automne. Les engrais ne sont nécessaires qu'en cas de carence spécifique.



Désherbage

Le désherbage sert à contrôler la composition végétale dans son aménagement. Certaines plantes considérées comme des mauvaises herbes sont au contraire des alliées au jardin. Donc, avant de tout désherber systématiquement, apprendre à les connaître peut s'avérer bénéfique. Pour éviter que les semences des plantes non désirées ne germent et ne s'installent, le sol se doit d'être couvert d'une

couche de paillis d'au moins 10 centimètres. Le désherbage peut s'effectuer à tout moment, mais le plus tôt cette tâche est faite dans le stade de développement des adventives, plus aisé ce sera de limiter leur déploiement. Au printemps, elles sont encore petites et faciles à arracher, ne compétitionnent pas encore avec les végétaux plantés, en plus, de ne pas encore avoir produit de graines. Bref, ce fameux paillis aux multiples usages est la clé du succès d'un bel aménagement comestible.



Taille

Arbustes et arbres fruitiers

Il existe différents types de taille, comme celles de formation, d'entretien et de fructification. La **taille de formation**, effectuée surtout pour les arbres, se déroule les premières années, au printemps, afin d'orienter l'allure en sélectionnant quelles branches formeront la charpente. En fonction de l'espèce et de leur différents ports et comportements, certaines particularités s'appliquent, mais quelques principes généraux demeurent. Par exemple, il faut sélectionner les branches principales de manière qu'elles soient bien réparties sur le tronc.

La **taille d'entretien** consiste en des interventions tout au long de la vie des végétaux pour les garder en santé. Elle est réalisée au printemps ou à l'automne, mais quelques corrections peuvent être faites en été en cas de blessure ou de maladie. Les premiers coups de sécateurs sont généralement réservés aux branches mortes ou malades. Ensuite, on supprime les branches qui se croisent, pour éviter un frottement entraînant des blessures, et donc, des portes pour les maladies. Les branches qui partent vers l'intérieur sont supprimées, pour laisser entrer un peu de lumière au centre du plant. Si on veut limiter l'étalement de l'arbre ou de l'arbuste, on taille les branches basses, les drageons, les tiges qui ressortent du sol à partir du réseau racinaire, ou les rejets de souches, les petites branches qui poussent collées à la base du tronc ou des branches principales].

La **taille de fructification** varie d'une plante à l'autre, puisque ce ne sont pas les mêmes branches en fonction de l'espèce qui portent les fruits. Pour les arbustes, la mise à fruits est généralement moins importante avec l'âge et le rajeunissement du plant est important.

En tout temps, il faut garder en tête de ne pas ôter plus de 30% de l'arbuste ou de l'arbre lors de la taille afin de ne pas l'affaiblir. Désinfecter ses outils avec de l'alcool à friction entre chaque plante permet de limiter la propagation des maladies. Il faut donc disposer des branches malades adéquatement. Pour les branches taillées saines, il est possible de les laisser directement au sol (méthode chop and drop) pour créer un habitat pour les insectes, nourrir le sol et par le fait même, la biodiversité!

Herbacées

Les tiges portant les fleurs des herbacées sèchent souvent après la floraison. Il est conseillé de seulement enlever ces tiges au printemps comme elles servent d'hôte pour les insectes durant l'hiver. Les vivaces ont des feuilles sénescents et tombent à la fin de l'automne, mais les racines sont assez rustiques pour rester vivantes. C'est donc une taille de nettoyage qu'on fait au printemps, avant la pousse des nouvelles feuilles et tiges. Il est aussi possible de faire la taille à l'automne pour réduire la dormance des spores de maladies fongiques sur des plants malades. Cela fait simplement réduire l'incidence de la maladie, mais ne la guérit pas.



Multiplication des végétaux

Arbustes et arbres fruitiers

Les techniques de bouturage et de marcottage se font au printemps ou à l'automne. Le **bouturage** se fait en coupant l'extrémité de la branche où il y a les bourgeons, puis en plantant le bout segmenté dans le sol.

Le **marcottage** se fait en prenant une branche basse de l'arbuste, en mettant son écorce à nu sur une portion de 5 à 8 cm et en la mettant sous terre à l'aide d'un poids ou d'une broche. Après quelques mois, on vérifie l'enracinement de la branche et on obtient un plant-fille indépendant en coupant la branche dans la portion encore attachée au plant-mère. Bien important de couper du bon côté!

Herbacées

La multiplication ou la division végétative est adaptée pour les vivaces et est simple à réaliser au printemps ou à l'automne. Il faut d'abord diviser le plant-mère, à l'aide d'une pelle bien aiguisée et en prenant bien soin de collecter les racines associées, puis planter les plant-filles là où désiré.

La récolte des semences des vivaces permet de les reproduire en diversifiant la génétique de celles-ci. Il suffira de les semer au printemps ou à l'automne, ou de partir des semis à l'intérieur au moment adéquat pour chaque espèce.



Maladies

Presque tous les arbres et les arbustes fruitiers sont susceptibles de développer des maladies. Il est alors important de garder un œil sur les manifestations étranges qui se présentent soit sur les feuilles, les fruits, et les tiges. Si on observe une couleur suintante, du blanc sur les feuilles, des taches noires ou la présence d'insecte en surabondance, il est pertinent de s'informer spécifiquement sur le problème et d'agir rapidement afin de limiter la propagation de la maladie.

LISTE DES ESPÈCES

ARBRES

Griottier, *Prunus cerasus*
Murier blanc, *Morus alba*
Olivier de bohême, *Elaeagnus angustifolia*

Prunier hybride, *Prunus x*
Prunier américain, *Prunus americana*

ARBUSTES

Airelle, *Accinium vitis-idaea* subsp. *Vitis-idaea*
Amélanchier à feuille d'aulne, *Amelanchier alnifolia*
Aulne crispé, *Alnus crispa*
Bleuetier en corymbe, *Vaccinium corymbosum*
Camérisier, *Lonicera caerulea*
Casseiller, *Ribes x nidigrolaria*
Framboisier, *Eubus idaeus*

Gadelier, *Ribes rubrum*
Groseillier, *Ribes uva-crispa*
Lilas commun, *Syringa vulgaris*
Myrique baumier, *Myrica gale*
Noisetier hybride, *Corylus americana x avellana*
Sureau du canada, *Sambucus canadensis*

HERBACÉES

Absinthe, *Artemisia absinthium*
Agastache Fenouil, *agastache foeniculum*
Achillée millefeuille, *Achillea millefolium*
Alchémille Commune, *Alchemilla vulgaris*
Asperge, *Asparagus officinalis*
Aspérule odorante, *Galium odoratum*
Bourrache, *Borago officinalis*
Calendule, *Calendula officinalis*
Ciboulette, *Allium schoenoprasum*
Ciboulette à l'ail, *Allium tuberosum*
Coquelicot, *Papaver rhoeas*
Coriandre, *Coriandrum sativum*
Échalote de ste-anne, *Allium cepa* var. *Aggregatum 'ste-anne'*
Echinacée pourpre, *Echinacea purpurea*
Fraisier alpin, *Fragaria vesca*
Guimauve, *Althaea officinalis*

Hysope, *Hyssopus officinalis*
Lavande, *Lavandula angustifolia*
Livèche, *Llevisticum officinale*
Marguerite, *Chrysanthemum sp.*
Mauve musquée, *Malva moschata*
Mélisse, *Mélissa officinalis*
Menthe poivrée, *Mentha x piperita*
Monarde écarlate, *Monarda didyma*
Nepitella, *Calamintha nepeta*
Nigelle de damas, *Nigella damascena*
Origan, *Origanum vulgare*
Oseille sanguine, *Rumex sanguineus*
Sarriette d'hiver, *Satureja montana*
Sauge, *Salvia officinalis*
Thym serpolet, *Thymus serpyllum*
Valériane, *Valeriana officinalis*



ARBRES



Griottier

Prunus cerasus

Taille

Comme la plupart des arbres fruitiers, il est préférable de procéder des tailles de formation et d'entretien (dommages hivernaux par exemple), pendant les premières années de croissances. On procède aux tailles lorsque les arbres sont en dormance (fin mars – début avril), ou après la floraison si le débourrement est déjà entamé (pour éviter la propagation de certaines maladies fongiques).

Récolte

Les griottes sont généralement prêtes pour la récolte en juillet.

Usage alimentaire

Les griottes sont intéressantes pour faire différents alcools (cidres, bières, vins, etc..) ou encore pour la cuisine sous forme de confitures, farces, sirops, et autres!

Propriétés médicinales

Les griottes sont une source d'antioxydants, de vitamines A & C, de cuivre et de fibres. Elles auraient aussi des vertus médicinales, telles que le fait d'être légèrement laxatives, diurétiques et anti-inflammatoires.



Murier Blanc

Morus alba

Taille

Le murier blanc n'est pas très exigeant en taille. Une taille de formation dans ses premières années est pertinente pour lui donner le port souhaiter. Une taille d'entretien est ensuite parfois nécessaire pour retirer des dommages hivernaux ou du bois mort.

Récolte

La récolte des mûres se produit quelques semaines après la floraison (mai), soit au cœur de l'été.

Usage alimentaire

Les fruits du murier blanc peuvent être blanc, rose ou violets et sont comestibles et délicieuses! On peut les manger fraîches comme tous les petits fruits, mais rapidement, car la période de conservation des baies fraîches n'est pas très longue. On favorise la transformation en confitures, desserts, et autres plats pour les goûter tout au long de l'année.

Propriétés médicinales

Les fruits et les feuilles du murier blanc sont riches en antioxydants. L'arbre est d'ailleurs souvent utilisé dans l'alimentation animale pour ses bienfaits nutritionnels et anti-diabétiques.



Olivier de Bohême

Elaeagnus angustifolia

Taille

L'olivier de Bohême se porte bien sans taille et c'est pour-quoi on l'apprécie comme petit arbre. Toutefois, une taille d'entretien peut toujours lui faire pour améliorer sa struc-ture, maintenir sa forme ou contrôler son volume.

Récolte

Les fruits ressemblent à des olives et se récoltent au mois d'août, mais à cause de leur texture farineuse, ce sont plutôt les oiseaux qui en profitent.

Usage alimentaire

Fruits frais, confiture.

Propriétés médicinales

On attribue à l'olivier de Bohême des vertus anti-inflamma-toires, antitussives et soulageant les douleurs articulaires.



Prunier Hybride

Prunus x

CULTIVARS : BROOKGOLD, GRENVILLE, PEMBINA, SATSUMA, KAHINTA & BROOKRED

Taille

Un prunier se comporte très bien sans taille, mais com-me tout arbre fruitier, une taille de formation permet de lui donner une allure favorisant la production et la récolte de ses fruits. Également, une taille d'entretien peut aider à limiter la propagation du nodule noir, un champignon parasite, si elle est faite adéquatement.

Récolte

Les fruits des pruniers hybrides sont prêts environ en fin d'été, alors qu'ils prennent une couleur rouge, bleue ou mauve, en fonction de la variété, et qu'ils se gorgent de sucre. Le temps de conservation de ce fruit à température pièce ou au réfrigérateur n'étant pas très long, il est important de les transformer adéquatement pour leur conservation.

Usage alimentaire

Fruits frais, fruits secs, jus, dessert, sirop, confiture, vinaigre, alcool.

Propriétés médicinales

La prune est une source de plusieurs minéraux et oligo-éléments comme le potassium, le manganèse et le fer, ainsi qu'une source de vitamine B6, C et K. Elle contient égale-ment d'augmenter la capacité antioxydante du corps et donc de prévenir la prolifération de cellules cancéreuse, notamment dans le colon. Ce fruit contient également des fibres alimentaires qui peuvent s'avérer utiles dans le traite-ment de la constipation.





Prunier Américain

Prunus americana

Taille

Un prunier se comporte très bien sans taille, mais comme tout arbre fruitier, une taille de formation permet de lui donner une allure favorisant la production et la récolte de ses fruits. Également, une taille d'entretien peut aider à limiter la propagation du nodule noir, un champignon parasite, si elle est faite adéquatement.

Récolte

Les fruits du prunier américain sont prêts à la fin de l'été, alors qu'ils rougissent et qu'ils se gorgent de sucre. Le temps de conservation de ce fruit à température pièce ou au réfrigérateur n'étant pas très long, il est important de les transformer adéquatement pour leur conservation.

Usage alimentaire

Fruits frais, fruits secs, jus, dessert, sirop, confiture, vinaigre, alcool.

Propriétés médicinales

La prune est une source de plusieurs minéraux et oligo-éléments comme le potassium, le manganèse et le fer, ainsi qu'une source de vitamine B6, C et K.

Elle contient également d'augmenter la capacité antioxydante du corps et donc de prévenir la prolifération de cellules cancéreuse, notamment dans le colon.

Ce fruit contient également des fibres alimentaires qui peuvent s'avérer utiles dans le traitement de la constipation.



ARBUSTES



Airelle

Accinium vitis-idaea subsp. vitis-idaea

Taille

L'airelle est un petit arbuste rampant, mais n'a pas besoin d'être taillé à proprement dit. En effet, la plante est considérée comme étant autorégulatrice. À part retirer les parties mortes, il faut simplement laisser l'airelle se développer tranquillement pour former de beaux petits buissons rampants. Toutefois, il est pertinent de procéder à une taille de régénération (retirer les plus vieilles branches qui ne produisent plus), après 3 ans afin de stimuler la croissance générale des plants et leur production de fruits.

Récolte

Les fruits de l'Airelle se récoltent à partir de la fin août – début septembre, jusqu'à début novembre par endroits. Le fait de cueillir les baies après un premier gel augmente le taux de sucre.

Usage alimentaire

Les baies de l'Airelle sont en fait de petites canneberges sauvages. On peut donc les cuisiner dans les mêmes plats que cette dernière. Elle trouve sa place dans les confitures, farces, desserts, sauces, etc...

Propriétés médicinales

Les airelles sont très riches en vitamine C et antioxydants. On y attribue également des propriétés intéressantes pour les troubles intestinaux. Les feuilles et les fruits sont les parties utilisées, en tisanes/thés entre autres.



Amélanchier à feuille d'aulne

Amelanchier alnifolia

Taille

Tailler l'amélanchier n'est pas indispensable, mais le faire aide à prévenir certaines maladies tout en favorisant la production de fleurs, et donc de fruits. Il n'y a pas de technique spécifique, alors les conseils généraux de taille conviennent. On peut choisir de favoriser un seul tronc ou de lui laisser prendre l'allure d'un arbuste touffu.

Récolte

Le fruit est récolté lorsqu'il atteint une couleur bleue franche, et lorsqu'il est tendre et sucré. S'il est encore violacé, il mérite encore un peu de maturation.

Usage alimentaire

Fruits frais, jus, dessert, sirop, confiture, vinaigre, alcool.

Propriétés médicinales

L'amélanchier est une baie riche en antioxydants. Les pigments responsables de la couleur rouge, bleue et pourpre des fruits sont reconnus pour leurs effets protecteurs contre plusieurs maladies liées au vieillissement, tel le cancer. Le fruit de l'amélanchier contient aussi des fibres alimentaires qui favorisent le bon fonctionnement des intestins. Ils peuvent donc contribuer à prévenir les maladies cardiovasculaires et à contrôler le diabète.



Aulne Crispé

Alnus crispa

Taille

L'aulne crispé se porte bien sans taille, mais un coup de sécateur de temps à autre permet de limiter sa propagation.

Récolte

Les chatons mâles sont récoltés au début de l'automne, idéalement avant la neige, mais ils persistent tout l'hiver. Ils ont un goût sapiné et poivré.

Usage alimentaire

Infusion, aromate, alcool.

Propriétés médicinales

Les chatons mâles de l'aulne crispé, appelé couramment poivre des dunes, sont riches en hormones de croissance, en acides aminés, en vitamines, en minéraux, en huiles essentielles et sont une source extrêmement concentrée en matière nutritive, sans compter son taux élevé en antioxydants.

On les utilise pour réduire la fièvre, arrêter les hémorragies et diminuer les gaz dans l'estomac. Comme plusieurs plantes et arbres résineux, il a des propriétés astringentes et toniques, ce qui favorise une sensation de bien-être et de vigueur.



Bleuetier en Corymbe

Vaccinium corymbosum

Taille

Encore une fois, la taille permet de maintenir la vigueur et la productivité du plant. Bien que le gabarit du plant diminue avec la taille, le calibre des fruits est pour sa part plus gros plus la taille est grande.

Appliquer les principes généraux de taille pour l'entretien et la fructification.

Récolte

Les fruits sont récoltés lorsqu'ils atteignent une couleur bleue et que la chair est tendre et juteuse. S'il est violacé, il n'est pas encore prêt et sera plus amer.

Usage alimentaire

Fruit frais, jus, infusion, dessert, sirop, confiture, vinaigre, alcool.

Propriétés médicinales

La consommation des bleuets, comme d'autres petits fruits riches en vitamines C et en antioxydant, préviendrait plusieurs maladies. On parle du cancer, de maladies cardiovasculaires, du diabète, de troubles liés au vieillissement et des infections urinaires.



Camérisier

Lonicera caerulea

Taille

Un peu comme les autres arbustes fruitiers, le camérisier nécessite une taille si une meilleure récolte est souhaitée. Pour ce faire, ouvrir le centre et dégager la base vont favoriser l'aération et la lumière à l'intérieur du plant. Une taille de rajeunissement après 6 ans, en rabattant les branches matures proches du sol, va stimuler la fructification de nouveau.

Récolte

Le fruit est récolté lorsqu'il atteint une couleur bleue, et que le fruit est tendre et sucré. Cueillir par temps sec et ne pas empiler trop de camerises : la peau du fruit est très mince et le fond du sceau sera en jus s'il y a trop de fruits.

Usage alimentaire

Fruits frais, jus, infusion, dessert, sirop, confiture, vinaigre, alcool.

Propriétés médicinales

Selon l'association Camerise Québec, la camerise est l'un des petits fruits les plus riches en antioxydants, en plus de contenir des vitamines A et C ainsi que des fibres. Les fruits contiennent également d'assez grandes quantités de potassium et du calcium, du phosphore, du magnésium et d'autres minéraux essentiels. Elle semble donc prometteuse comme un complément utile dans la prévention d'un certain nombre de maladies chroniques comme le cancer, le diabète type 2, la croissance des tumeurs et des maladies cardiovasculaires.



Casseiller

Ribes x nidigrolaria

Taille

Comme tous les arbustes, le caseiller nécessite une taille annuelle (entretien), pour favoriser la circulation de l'air au sein du plant ainsi que l'accès à la lumière pour toutes les tiges. Au printemps, il est aussi pertinent de retirer les branches qui ont été endommagées par l'hiver ainsi que le bois mort.

Récolte

Les fruits du caseiller, la caseille, se récolte généralement en juillet. Il faut cependant compter 2 années de croissance à un jeune plant avant d'atteindre la capacité de fructifier.

Usage alimentaire

Les baies du caseiller sont juteuses, et possèdent un goût acidulé et légèrement parfumé. On utilise ses fruits en cuisine pour divers plats, tels que les sorbets, confitures, purées, alcool, ect...

Propriétés médicinales

Très riches en antioxydants et vitamines C, les caseilles sont un excellent petit fruit à ajouter à sa diète.

Framboisier

Rubus idaeus

Taille

Les branches du framboisier meurent à la fin de leur deuxième année de vie, après avoir porté les fruits. Lorsqu'elles s'assèchent, à l'automne, il est possible de les tailler à la base. Il est aussi possible aussi de tailler à la base de certaines tiges de l'année pour une meilleure aération du plant et ainsi éviter le développement de moisissure. On recommande une dizaine de branches par mètre linéaire.

Récolte

Les feuilles peuvent être récoltées de préférence avant la fructification, moment où elles contiennent le maximum de nutriments, avant qu'ils migrent en partie vers les fruits. Ces derniers sont mûrs lorsqu'ils sont rose-rouge tendre et que le fruit se détache facilement de la partie centrale qui le rattache au plant.

Usage alimentaire

Fruit frais, jus, infusion, dessert, sirop, confiture, vinaigre, alcool.

Propriétés médicinales

La framboise, tout comme la mûre, inhiberait la croissance de différentes cellules cancéreuses et tumeurs du foie, du sein, du côlon, du poumon, de la prostate, du col de l'utérus, de l'œsophage et de la bouche. Ces deux fruits se classent aussi premiers et deuxième rangs pour contrer l'oxydation du «mauvais cholestérol», un facteur de risque des maladies cardiovasculaires. Elles sont aussi efficaces pour réduire les taux de certains marqueurs inflammatoires et augmenter la capacité antioxydante du sang. La feuille de framboisier aide les personnes ayant des utérus à contrôler leur équilibre hormonal, ce qui facilite la régularisation des cycles menstruels. Son effet antispasmodique sur les fibres musculaires réduit les règles douloureuses. Sa richesse en calcium lui permet de tonifier l'utérus et les muscles de la ceinture pelvienne, ce qui augmente la fertilité chez la femme.





Gadelier

Ribes rubrum

Taille

Considérant que la production de fruits sur les branches de la 2^e et 3^e années, lors d'une taille de fructification, il est important de garder des tiges de l'année comme relève et de supprimer les plus vieilles qui ne donneront plus de fruits. On cherche à donner une forme de gobelet à l'arbuste avec 8 à 12 branches disposées circulairement dont le tiers environ sont des branches de l'année.

Récolte

Le fruit est récolté lorsqu'il atteint une couleur rouge vif (puisque le cultivar est 'Red Lake') et que le fruit est tendre et sucré.

Usage alimentaire

Fruits frais, jus, infusion, dessert, sirop, confiture, vinaigre, alcool.

Propriétés médicinales

D'abord, les gadelles sont riches en antioxydants qui vont permettre de lutter contre les effets du vieillissement et contre l'apparition de certaines pathologies. Les gadelles sont aussi des fruits riches en pectine, composé qui aurait comme effet la diminution des niveaux de cholestérol sanguin ainsi que de la glycémie. On lui attribue également la capacité de retarder la vidange gastrique et ainsi favoriser la satiété. Les gadelles sont également une bonne source de potassium, soit un minéral essentiel qui contrôle le pH à l'intérieur des cellules. Il est également essentiel à la transmission des impulsions nerveuses et à la contraction musculaire. Il participe au bon fonctionnement des reins et des glandes surrénales et ainsi qu'à la synthèse des protéines et au métabolisme des glucides. Enfin, les gadelles sont une bonne source de vitamine C. Elle contribue au maintien de l'intégrité de la peau, aide à la cicatrisation des plaies, protège les cellules contre le vieillissement prématuré causé par les radicaux libres et facilite les fonctions immunitaires.



Groseillier

Ribes uva-crispa

Taille

Considérant que la production de fruits sur les branches de la 2e et 3 années, lors d'une taille de fructification, il est important de garder des tiges de l'année comme relève et de supprimer les plus vieilles qui ne donneront plus de fruits. On cherche à donner une forme de gobelet à l'arbuste avec 8 à 12 branches disposées circulairement dont le tiers environ sont des branches de l'année.

Récolte

Le fruit est récolté lorsqu'il atteint une couleur vive (soit rouge vin ou vert raison selon la variété rouge ou jaune), et que le fruit est tendre et sucré. Le fruit laisse apparaître ses vaisseaux plus blancs à la surface de sa peau.

Usage alimentaire

Fruits frais, jus, infusion, dessert, sirop, confiture, vinaigre, alcool.

Propriétés médicinales

À l'instar de la gadelle, la groseille est riche en polyphénols, parmi lesquelles des anthocyanes, et possède donc des vertus antioxydantes. Elle facilite également la digestion tout en étant diurétique. À peine mûr, ce petit fruit d'été aura des propriétés laxatives.



Lilas Commun

Syringa vulgaris

Taille

Les lilas n'ont pas besoin d'une taille particulière. Une pratique courante est de tailler les fleurs deux semaines après leur sortie pour s'assurer une bonne floraison l'année suivante ou simplement par souci d'esthétisme, mais ce n'est absolument pas nécessaire, ni même utile. En effet, le lilas a une floraison bisannuelle, ce qui veut dire qu'une année sur deux, la floraison est abondante, et l'autre année, plus discrète. Bref, on peut donc s'en tenir aux concepts généraux pour la taille d'entretien des arbustes..

Récolte

Les fleurs sont récoltées au printemps, soit en mai et début juin.

Usage alimentaire

Fleur fraîche, fleur séchée, infusion, sirop, vinaigre, alcool, huile, dessert.

Propriétés médicinales

Le lilas a une action fébrifuge, ce qui signifie qu'il fait baisser la fièvre. Il agit aussi efficacement contre les crises de foie et il permet d'éliminer les toxines et autres déchets de l'organisme. On lui attribue également les propriétés sédatives et toniques, mais cette plante médicinale n'est pratiquement plus utilisée aujourd'hui.



Myrique Baumier

Myrica gale

Taille

Le myrique baumier n'a pas besoin de taille particulière. Les principes généraux de taille d'arbustes énoncés dans le présent document sont suffisants.

Récolte

On peut récolter les chatons au goût poivré qui portent parfois le nom de muscade boréale. Les feuilles jaunes de la plante peuvent aussi servir à aromatiser les plats en cuisine, tout comme à pigmenter les tissus naturels.

Usage alimentaire

Infusion, aromate, dessert, sirop, vinaigre, alcool (bière).

Propriétés médicinales

Le myrique baumier est traditionnellement apprécié pour ses vertus calmantes et digestives. En huile essentielle, il agit sur le système nerveux en relaxant et favorisant le sommeil. Pour le système ostéo-articulaire, il a un effet antalgique, qui calme les douleurs, grâce à ses pouvoirs anti-inflammatoires et de sédatif musculaire. C'est également un anti-inflammatoire pour la peau, en apportant détente et apaisement.



Noisetier Hybride

Corylus americana x avellana

Taille

Le noisetier est un grand arbuste dont la forme naturelle est la cépée, une touffe de tiges ligneuses peu ramifiées. Il ne nécessite pas obligatoirement de taille de formation, mais une taille d'entretien classique et de nettoyage permet de maintenir sa production de fruit, les noisettes. C'est seulement à partir de sa dixième année qu'il faudra supprimer une branche pour laisser place à de nouvelles qui porteront fruit au bout de trois à quatre ans. Après avoir appliqué les principes de base de taille, on cherche à conserver la douzaine de branches les mieux placées afin de constituer la cépée. Il faut faire attention de ne pas supprimer toutes les grosses branches si le noisetier n'a pas été taillé depuis plusieurs années. Une taille trop sévère n'est pas appréciée par l'arbuste parce qu'il s'épuisera à produire de nombreux nouveaux rejets. Il convient donc d'étaler les interventions sur deux ou trois ans pour ne pas lui générer un trop grand choc.

Récolte

Les noix brunes comestibles sont mûres au début de l'automne et tombent au sol. Prévoir plusieurs passages pour éviter que les insectes perforent le fruit.

Usage alimentaire

Fruit sec, fruit grillé, huile, dessert, pâte à tartiner, beurre

Propriétés médicinales

Le lilas a une action fébrifuge, ce qui signifie qu'il fait baisser la fièvre. Il agit aussi efficacement contre les crises de foie et il permet d'éliminer les toxines et autres déchets de l'organisme. On lui attribue également les propriétés sédatives et toniques, mais cette plante médicinale n'est pratiquement plus utilisée aujourd'hui.

Sureau du Canada

Sambucus canadensis

Taille

Tailler les vieilles branches proches du tronc et rabattre les jeunes rameaux d'un tiers favorise une floraison abondante puisque la floraison se déroule sur les tiges de l'année. Le rabattre court aux 3-4 ans permet au sureau de garder une forme buissonnante, de rajeunir et de se contenir, mais le tailler trop fréquemment et trop court ses branches risque de l'épuiser. Il est également possible de former le sureau comme un petit arbre en coupant les petites branches du bas pour dégager le tronc.

Récolte

Le fruit est récolté à l'aide d'un sécateur. C'est l'ombelle au complet qu'on coupe pour la récolte. Le fruit doit être d'un noir honnête. S'il est violet foncé, il n'est pas encore prêt. Attention, les tiges et les noyaux du fruit contiennent des composés toxiques. Il est possible d'en extraire le jus pour faciliter la consommation.

Usage alimentaire

Jus, infusion, dessert, sirop, confiture, vinaigre, alcool.

Propriétés médicinales

Les baies de sureau contiennent des flavonoïdes aux propriétés antioxydantes et antivirales, les anthocyanes, qui sont des pigments bleus violacés. Ces anthocyanes sont parmi les plus puissants dans le règne végétal. Ils peuvent être très efficaces pour empêcher les radicaux libres de créer des dommages et ont une capacité reconnue à stimuler le système immunitaire. Le vin de baies de sureau a été utilisé durant plusieurs siècles contre le rhume et la grippe. De nos jours, on utilise son équivalent sous forme d'extrait de sureau standardisé, développé grâce aux recherches sur les effets antiviraux des baies de sureau de la virologue britannique Madelaine Mumcuoglu. Les infusions à base de baies de sureau permettent de soulager la toux et la congestion des sinus, et aident à réduire l'enflure associée aux maux de gorge.



The image shows a field of lavender plants with their characteristic tall, thin stems and clusters of small flowers. The entire image is covered with a semi-transparent green filter. The word "HERBACÉES" is centered in the middle of the image in a white, serif font.

HERBACÉES



Absinthe

Artemisia absinthium

Récolte

La récolte des feuilles se fait sur une longue période durant la saison estivale, préférablement avant l'apparition des fleurs. On coupe les sommités de la plante à une trentaine de centimètres pour les consommer fraîches ou pour les faire sécher.

Usage alimentaire

Aromate, infusion, sirop, vinaigre, huile, alcool.

Propriétés médicinales

On prête à l'absinthe de nombreux bienfaits, et ce, depuis longtemps. À l'interne, c'est une plante tonifiante, digestive, hépatoprotectrice, dépurative, antimicrobienne, sédative, fébrifuge et vermifuge.

Emménagogue : la plante est réputée pour régulariser les premières règles chez les jeunes filles. En Bretagne, on buvait traditionnellement une feuille dans une tasse d'eau chaude précédant la semaine des menstrues.



Agastache Fenouil

Agastache foeniculum

Récolte

Les fleurs et les feuilles peuvent être récoltées tout au long de la période estivale. La cueillette favorise la croissance de jeunes pousses auxiliaires.

Usage alimentaire

Aromate, infusion, sirop, vinaigre, huile, alcool.

Propriétés médicinales

On reconnaît à ses feuilles et fleurs des propriétés diaphorétiques, expectorantes, anti-inflammatoires, antispasmodiques, sédatives, cardiaques et est utile en cas de toux, rhume, fièvre, spasmes, insomnies, brûlures ou encore blessures.



Achillée millefeuille

Achillea millefolium

Récolte

La fleur se récolte sur une longue période durant la saison estivale, alors que les fleurs sont encore jeunes.

Usage alimentaire

Aromate, infusion, sirop, vinaigre, huile, alcool.

Propriétés médicinales

L'achillée millefeuille a des propriétés cicatrisantes et anti-inflammatoires. Elle aide à contrôler les saignements et elle est efficace contre les douleurs menstruelles et les inconforts dus à la ménopause.



Alchémille Commune

Alchemilla vulgaris

Récolte

On préconise l'utilisation des fleurs et des feuilles, qui peuvent être récoltées tout au long de la saison de croissance (mai à octobre), par temps secs et ensoleillés. Il est cependant idéal pour les effets médicinaux, de récolter avant ou pendant la floraison.

Usage alimentaire

Infusions et fraîcheurs pour agrémenter des salades

Propriétés médicinales

Réputée pour ses propriétés médicinales, l'alchémille commune est utilisée pour ses vertues antidiarrhéiques, antioxydantes, cicatrisantes et anti-inflammatoires. Ses effets décongestionnants sont d'ailleurs recherchés pour combattre les sensations de jambes lourdes et l'œdème des chevilles. Cette plante est également utile pour lutter contre les règles douloureuses, de part ses actions proches de la progestérone.



Asperge

Asparagus officinalis

Récolte

Les jeunes pousses d'asperge sont cueillies à partir de la troisième année. La récolte s'étale sur un mois et s'arrête quand les tiges commencent à être plus petites. Il faut alors les laisser pousser pour permettre à la plante de faire de la photosynthèse et continuer à produire les prochaines années.

Usage alimentaire

Légume cuit, lactofermentation.

Propriétés médicinales

L'asperge est une source concentrée de vitamines et minéraux, dont les vitamines A, B1, B2, B3, B6, B9, C, E, et K ainsi que le cuivre, le fer, le manganèse, le phosphore, le

sélénium et le zinc



Aspérule Odorante

Galium odoratum

Récolte

Les feuilles et les fleurs se récoltent tout au long de l'été, mais préférablement lorsque ces dernières sont au stade bouton.

Usage alimentaire

Légume feuille, infusion, vinaigre, huile.

Propriétés médicinales

On compte parmi les bienfaits de l'aspérule odorante ses vertus antispasmodiques qui apaisent les spasmes d'origine nerveuse, ses vertus digestives en cas de crise de foie, ses vertus diurétiques et ces vertus sédatives apaisant les troubles d'anxiétés, de nervosité et de stress, favorisant aussi les endormissements tout en évitant les réveils nocturnes liés à l'agitation mentale.



Bourrache

Borago officinalis

Récolte

Les parties de la plante que l'on récolte dépendent de l'utilisation qu'on en fait, soit médicinale ou culinaire. Les feuilles se récoltent tout au long de la croissance. Les fleurs se récoltent environ 60 jours après le semis, et pendant toute la période de floraison qui s'étend sur environ 2 mois. Finalement, les graines peuvent être récoltées environ un mois après la floraison.

On peut sécher les fleurs ou les consommer fraîches dans les 2 à 4 jours suivant la cueillette. Les feuilles peuvent se conserver comme les autres légumes feuilles, et pour les graines, il est préférable de les transformer rapidement afin d'éviter le rancissement.

Usage alimentaire

La Bourrache est intéressante en cuisine pour ses arômes rappelant vaguement le concombre. On l'utilise entre autres en salades ou pour des potages. Les fleurs sont délicieusement parfumées, et sont appréciées pour décorer des plats ou en sirops.

Propriétés médicinales

La Bourrache est utilisée pour ses propriétés diurétiques, fébrifuges et sudorifiques. Elle s'ajoute parmi d'autres plantes dans des tisanes à partir des feuilles, tiges et fleurs de la plante. Ses graines sont aussi utilisées pour en faire une huile très riche en oméga-6.



Calendule

Calendula officinalis

Récolte

On récolte les fleurs de la calendule pendant toute la saison de floraison, soit de fin mai à octobre. La floraison est abondante et continue, ce qui en fait une plante de choix pour assurer une ressource pour la biodiversité et ajouter des couleurs toute la saison à n'importe quel aménagement.

Usage alimentaire

Les fleurs de la calendule sont comestibles et sont parfaites pour décorer n'importe quel plat, en passant par les salades aux desserts.

Propriétés médicinales

On utilise les fleurs de calendule pour diverses propriétés, que ce soit à l'interne ou à l'externe. Pour la peau, elle améliore la cicatrisation et réduit l'inflammation. À l'interne, elle apaise certains troubles digestifs, soutient le système immunitaire et apporte une bonne dose d'antioxydants.



Ciboulette

Allium schoenoprasum

Récolte

Les feuilles peuvent être récoltées près de la base du plant. Plus on les cueille souvent, plus elles restent tendres. Les fleurs peuvent être cueillies au stade bouton, soit avant qu'elles n'éclosent.

Usage alimentaire

Aromate, sel, vinaigre, huile.

Propriétés médicinales

La ciboulette est intéressante sur le plan nutritionnel même si elle est consommée en petites quantités. Elle est riche en antioxydants, ce qui fait d'elle une alliée dans la prévention des maladies liées au vieillissement comme le cancer.

La ciboulette fraîche est aussi une source de vitamine K. Cette dernière est nécessaire pour la synthèse de protéines impliquées dans la coagulation du sang (autant dans la stimulation que l'inhibition de la coagulation sanguine) et joue également un rôle dans la formation des os.



Ciboulette À L'ail

Allium tuberosum

Récolte

Les feuilles peuvent être récoltées près de la base du plant. Plus on les cueille souvent, plus elles restent tendres. Les fleurs peuvent être cueillies au stade bouton, soit avant qu'elles n'éclosent.

Usage alimentaire

Aromate, sel, vinaigre, huile.

Propriétés médicinales

Tout comme la ciboulette, la ciboulette à l'ail est intéressante sur le plan nutritionnel même si elle est consommée en petites quantités. Elle est riche en antioxydants, ce qui fait d'elle une alliée dans la prévention des maladies liées au vieillissement comme le cancer.

La ciboulette à l'ail fraîche est aussi une source de vitamine K. Cette dernière est nécessaire pour la synthèse de protéines impliquées dans la coagulation du sang (autant dans la stimulation que l'inhibition de la coagulation sanguine) et joue également un rôle dans la formation des os.



Coquelicot

Papaver rhoeas

Récolte

La récolte des fleurs se déroule pendant la floraison, soit de juin à septembre.

Usage alimentaire

Ses fleurs sont une magnifique addition à plusieurs plats comme les salades. En plus d'ajouter une belle couleur vibrante, les pétales apportent une pointe de piquant.

Propriétés médicinales

Les pétales du coquelicot sont utilisés sous diverses formes (sirops, teintures mères, macérats, etc...) pour des propriétés adoucissantes, antitussives, calmantes et sédatives.



Coriandre

Coriandrum sativum

Récolte

Les feuilles, tiges, fleurs et graines de la coriandre sont tous des parties que l'on récolte chez la coriandre. Les tiges avec les feuilles se récoltent tout au long de la saison de croissance, en prenant soin d'attendre une taille suffisante des plants pour être en mesure de laisser un bon 10 à 15 cm pour favoriser la repousse. Il est possible de récolter les tiges lors de la floraison et de profiter aussi des fleurs (vers juillet, selon le temps du semis). Finalement, si les fleurs sont laissées intactes, il sera possible de récolter les graines lorsqu'elles seront mures (brunes, se détachant facilement) en fin de saison.

Usage alimentaire

Bien connue dans nos cuisines, la coriandre s'utilise à toute les sauces, littéralement. On peut l'ajouter tel quel dans nos salades, sandwiches, fajitas, chilis, etc...

Propriétés médicinales

La coriandre est une source d'antioxydant et de vitamine K.



Échalote de Ste-Anne

Allium cepa var. aggregatum 'Ste-Anne'

Récolte

On peut récolter les feuilles comme des oignons vert pendant la saison de croissance, alors que les bulbes seront récoltés vers la mi-juillet avant d'être séchés.

Usage alimentaire

À cuisiner exactement comme les échalotes françaises qu'on connaît en épicerie! L'échalote Ste-Anne a une chair légèrement rosée, et offre une saveur douce. On peut l'utiliser dans plusieurs plats, tels que des salades, sauces, vinaigrettes, etc...

Propriétés médicinales

L'échalote Ste-Anne, comme plusieurs autres plantes de cette famille, possède des bienfaits pour la digestion. Elle contient aussi des antioxydants, et une légère action antimicrobienne.



Echinacée Pourpre

Echinacea purpurea

Récolte

Les fleurs sont récoltées lorsque déployées de préférence au printemps, mais c'est possible jusqu'en septembre. Les racines quant à elles sont récoltées entre la 3e et 4e année de croissance, à l'automne, au moment où elles contiennent un maximum de principes actifs. Aussi important de laisser des racines vivantes dans le sol.

Usage alimentaire

Aromate, infusion, vinaigre, huile.

Propriétés médicinales

La liste des bienfaits de l'échinacée est longue, mais on l'utilise surtout pour le traitement des infections des voies respiratoires et des voies urinaires. Elle est aussi une alliée pour prévenir le rhume.



Fraisier alpin

Fragaria vesca

Récolte

Les petits fruits rouges, recherchés pour les saveurs plus intéressantes que les fraises cultivées, se récoltent tout l'été jusqu'aux premiers gels.

Usage alimentaire

Fruit frais, jus, dessert, sirop, confiture, vinaigre, alcool.

Propriétés médicinales

Les feuilles et les racines du fraisier alpin ont des effets diurétiques. Elles traitent donc les problèmes de vessie, mais sont aussi efficaces contre les rhumatismes.



Guimauve

Althaea officinalis

Récolte

Les feuilles se récoltent tout au long de la période végétative, les fleurs de juillet à septembre alors que les racines coriaces demandent d'être sorties avec une fourche après 2-3 ans de vie.

Usage alimentaire

Légume feuille, fleur, infusion.

Propriétés médicinales

C'est la racine de la guimauve qui est utilisée pour ses propriétés médicinales. Elle apaise la toux et atténue les inflammations de la bouche et de la gorge. Elle traite également les diarrhées et les ulcères. En usage externe, une crème ou un onguent permet de réduire les inflammations et irritations de la peau en cas d'eczéma et de psoriasis.



Hysope

Hyssopus officinalis

Récolte

La taille du plant favorise la floraison rapide au printemps et génère de jeunes pousses. La fleur peut être cueillie entre juillet et septembre. Pour les feuilles, elles se récoltent à l'année, mais si on souhaite les faire sécher, il faut les cueillir avant la floraison.

Usage alimentaire

Aromate, infusion, vinaigre, huile.

Propriétés médicinales

On attribue à l'hysope des propriétés thérapeutiques antiseptiques, expectorantes, mucolytiques, antiasthmiques et est un stimulant général. Elle est donc utilisée pour la toux, l'asthme, les états grippaux, les bronchites, les sinusites et les otites. Également, elle est notre amie lors de déprime latente, anxiété, stress ainsi que fatigue physique et psychique.



Lavande

Lavandula angustifolia

Récolte

Le meilleur moment pour récolter la lavande est avant qu'elle ne soit complètement en fleur. L'odeur sera présente tout de même si on la prend un peu plus tard.

Usage alimentaire

Aromate, infusion, sirop, vinaigre, huile, alcool.

Propriétés médicinales

La lavande agit contre l'insomnie, l'anxiété et l'agitation. Elle permet d'atténuer les douleurs spasmodiques, névralgiques et rhumatismales. On l'utilise aussi en cas de malaise digestif.



Livèche

Levisticum officinale

Récolte

La récolte peut se faire tout au long de la saison si la sommité du feuillage est coupée régulièrement avec parcimonie avant que les fleurs n'apparaissent.

Usage alimentaire

Aromate, sel.

Propriétés médicinales

Comme plusieurs fines herbes utilisées en cuisine, la livèche possède des vertus digestives. Elle a en plus un effet emménagogue qui apaise les douleurs menstruelles, sans parler de son pouvoir détoxifiant sur le corps.



Marguerite

Chrysanthemum sp

Récolte

Les jeunes feuilles printanières sont délicieuses et poivrées. Les boutons floraux s'utilisent comme des câpres et les fleurs agrémentent les salades.

Usage alimentaire

Légume feuille, câpre, fleur.

Propriétés médicinales

La marguerite possède des propriétés antispasmodiques, calmantes, digestives et astringentes.



Mauve Musquée

Malva moschata

Récolte

Les feuilles sont récoltées avant la floraison et les fleurs sont cueillies avec le calice au début de leur déploiement. Les racines peuvent aussi être arrachées à la fin de l'automne de la première année de culture et sont bonnes à mâcher pour les jeunes enfants qui percent leurs dents. *Important de laisser des racines sur le plant pour ne pas qu'il meure.*

Usage alimentaire

Légume feuille, fleur, infusion.

Propriétés médicinales

La mauve est utilisée dans le traitement des troubles gastro-intestinaux (gastro-entérite, dysenterie, constipation, douleurs abdominales), de l'inflammation de la peau, des douleurs menstruelles, des troubles urologiques (diurétique), des problèmes respiratoires (toux, laryngite, asthme) et des infections de la bouche (toux, maux de dents, aphte, abcès).



Mélisse

Melissa officinalis

Récolte

Les feuilles peuvent être taillées presque à ras le sol plusieurs fois dans l'été, de manière à les récolter avant que le plant fleurisse, et qu'il vienne à changer le goût des feuilles. S'il y a plusieurs récoltes, les feuilles seront d'un vert vif et moins piquées par les insectes.

Usage alimentaire

Aromate, infusion, sirop, vinaigre, huile, alcool.

Propriétés médicinales

En usage interne, la mélisse apaise les troubles nerveux et digestifs. En usage externe, on l'applique en crème en cas d'irruption d'herpès labial, en huile essentielle pour les problèmes d'insomnie causée par la nervosité et l'agitation, ou pour les blessures mineures et les névralgies.



Menthe poivrée

Mentha x piperita

Récolte

Les feuilles peuvent être taillées presque à ras le sol plusieurs fois dans l'été, de manière à les récolter avant que le plant fleurisse, et qu'il vienne à changer le goût des feuilles. S'il y a plusieurs récoltes, les feuilles seront d'un vert vif et moins piquées par les insectes.

Usage alimentaire

Aromate, infusion, sirop, vinaigre, huile, alcool.

Propriétés médicinales

Il existe plusieurs variétés de menthe, et donc, leurs propriétés peuvent légèrement varier d'une à l'autre. De manière générale, la menthe a une capacité antioxydante non négligeable, parfois même plus élevée que celle de certains fruits et légumes. La menthe se révèle efficace pour dégager les voies respiratoires en cas de sinusite, rhinite et bronchite. En infusion, elle facilite la digestion. Elle est diurétique, ce qui veut dire qu'elle améliore le fonctionnement de l'appareil urinaire. Elle possède aussi des propriétés antidouleur en usage externe.



Monarde Écarlate

Monarda didyma

Récolte

Les feuilles peuvent être récoltées durant toute la période végétative alors que les fleurs sont présentes seulement l'été. Récolter seulement les pétales de la fleur.

Usage alimentaire

Aromate, infusion, sirop, vinaigre, huile, alcool.

Propriétés médicinales

Prise en infusion, la monarde a des propriétés calmantes et digestives, elle soigne les maux d'estomac. Elle est préconisée pour soigner les rhumes et les problèmes respiratoires.



Nepitella

Calamintha nepeta

Récolte

Les feuilles peuvent être récoltées durant toute la période végétative.

Usage alimentaire

Aromate, infusion, sirop, vinaigre, huile, alcool.

Propriétés médicinales

Cette plante aromatique aux saveurs de mélisse et de menthe facilite le transit intestinal et calme également les migraines et les règles douloureuses. Elle est encore connue comme stimulant intellectuel et entre dans la composition de tisanes consommées contre le stress et la nervosité.



Nigelle de Damas

Nigella damascena

Récolte

Les fleurs de la nigelle se récoltent pendant la floraison qui survient entre mai et juillet. Les graines matures (noires et se détachant facilement des tiges) sont récoltées plus tard en fin de saison.

Usage alimentaire

Les graines de nigelle sont communément utilisées comme épices sous l'appellation "Cumin noir". On l'utilise également en les incorporant ou en décorant des pains. Cependant, il est important de l'utiliser en petites quantités puisqu'elle renferme une molécule toxique à forte dose (comme la muscade par exemple).

Propriétés médicinales

La nigelle est transformée en huile essentielle pour ses bienfaits sur la digestion, l'inflammation et parfois les infections. Elle contient également une bonne quantité d'antioxydants bénéfiques pour la santé générale.



Origan

Origanum vulgare

Récolte

Les feuilles peuvent être taillées presque à ras le sol plusieurs fois dans l'été, de manière à les récolter avant que le plant fleurisse, et qu'il vienne à changer le goût des feuilles. S'il y a plusieurs récoltes, les feuilles seront d'un vert vif et moins piquées par les insectes.

Usage alimentaire

Aromate, infusion, vinaigre, huile.

Propriétés médicinales

L'origan est riche en antioxydant, est une source de calcium et de vitamines E et K. Il possède des vertus antibactériennes, antiseptiques et anti-infectieuses. Par exemple, en infusion, il permet de lutter contre les maladies respiratoires et de libérer les bronches. L'origan soulage aussi les troubles digestifs et, lorsqu'utilisé en cataplasme, il lutte contre les courbatures, les torticolis et les douleurs causées par les règles.



Oseille sanguine

Rumex sanguineus

Récolte

Au printemps, alors que les feuilles sont les plus tendres, cueillir quelques jeunes feuilles est suffisant à cause de son goût acide prononcé.

Usage alimentaire

Aromate, légume.

Propriétés médicinales

Considérant qu'il ne faut pas manger de l'oseille sanguine en quantité importante à cause de sa richesse en acides oxaliques qui peuvent être toxiques (maximum deux tasses par personne par repas), les bienfaits de l'oseille sont à relativiser. Cependant, on lui confère un pouvoir antioxydant qui protège les cellules contre le vieillissement.



Sarriette d'hiver

Satureja montana

Récolte

Pour favoriser la régénération de la plante, on n'arrache pas les feuilles en laissant la tige nue, mais on cueille plutôt tout un rameau. Le meilleur moment pour ce faire est avant la floraison qui a lieu au courant de l'été.

Usage alimentaire

Aromate, infusion, vinaigre, huile.

Propriétés médicinales

Antioxydante comme d'autres fines herbes de la même famille, la sarriette a aussi d'autres effets sur la santé. Elle est antifongique, antibactérien, anti-inflammatoire, anti-douleur et antispasmodique.



Sauge

Salvia officinalis

Récolte

Les fleurs se récoltent à la fin du printemps et les rameaux feuillus peuvent être récoltés après la floraison. Ils peuvent être enroulés et séchés.

Usage alimentaire

Aromate, infusion, vinaigre, huile.

Propriétés médicinales

Cette plante possède des vertus antioxydantes, anti-inflammatoires et neuro-protectrices qui stimulent la mémoire. L'usage de la sauge est reconnu pour traiter les troubles digestifs fonctionnels et la transpiration excessive.



Tanaisie Commune

Tanacetum vulgare

Récolte

On peut récolter les feuilles pendant la saison de croissance de la tanaisie, et ses fleurs à partir du mois d'août. .

Usage alimentaire

Les feuilles fraîches sont agréablement aromatiques, avec un parfum rappelant celui de la sauge. Légèrement amères, elles sont parfaites pour apporter une touche intéressante à différents plats.

Propriétés médicinales

Les feuilles et les fleurs de la tanaisie commune est appréciée pour les vertus digestives, carminatives et vermifuges. Elle est également utilisée dans les poulaillers pour ses propriétés répulsives sur les insectes, dont les poux.



Thym serpolet

Thymus serpyllum

Récolte

Comme la mélisse.

Usage alimentaire

Aromate, infusion, sirop, vinaigre, huile, alcool.

Propriétés médicinales

Les vertus du thym serpolet sont multiples en usage interne, comme celle expectorante (fluidifiant les mucosités) très efficace sur les voies respiratoires, celle pour les troubles digestifs, celle antiseptique ou celle tonique et stimulante.

En usage externe, le thym serpolet dégage et apaise les voies respiratoires par inhalation. Il aide à calmer les douleurs rhumatismales, articulaires, musculaires et tendineuses. Il désinfecte, traite et cicatrise aussi les lésions cutanées.



RACINES



Tussilage

Satureja montana

Récolte

On récolte les fleurs au tout début du printemps. Ce sont d'ailleurs dans les premières fleurs à émerger, ce qui est grandement bénéfique pour une grande quantité d'insectes. Les feuilles apparaissent après la floraison, et son récoltables tout au long de la saison de croissance.

Usage alimentaire

Les fleurs sont de bonnes candidates pour agrémenter vos salades du printemps, en plus de leurs tiges, qui sont juteuses et légèrement sucrées. Les jeunes feuilles sont aussi légèrement sucrées, mais on fera cuire les feuilles plus âgées pour les consommer dans plusieurs plats, de la même façon que des épinards. On peut aussi faire un "sel", riche en chlorure de potassium, avec les cendres de feuilles séchées.

Propriétés médicinales

L'utilisation du tussilage pour ses vertus médicinales remonte à plus de 2000 ans, dans la médecine chinoise. La plante est particulièrement reconnue pour ses effets sur la santé du système respiratoire, ORL et digestif. Ce seront surtout les fleurs qui seront utilisées, pour les effets anti-inflammatoires, antitussifs, expectorants, anti-oxydants, anti-microbien et bénéfiques pour la santé du cœur et du cerveau.



Valériane

Valeriana officinalis

Récolte

La racine se récolte à partir de la deuxième année de croissance, à partir du jaunissement des feuilles (fin septembre à mi-octobre). Les fleurs se récoltent pendant la floraison, dès la mi-juin.

Usage alimentaire

Les fleurs sont utilisées comme épices dans plusieurs pays d'Asie Mineure, alors que son huile essentielle ajoute une saveur intéressante à différents breuvages et produits alimentaires.

Propriétés médicinales

La valériane est largement utilisée pour ses propriétés calmante et sédatrice. On utilise principalement ses racines en infusions pour ces fins. Les fleurs peuvent aussi être transformées en teinture mère pour les mêmes utilisations.

Calendrier des récoltes

Les fruits

	MAI		JUIN		JUILLET		AOÛT		SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE
Airelle								X	X	X	X	X	X
Amélanche						X	X						
Caseille					X	X							
Griotte						X	X	X					
Fraise				X	X	X	X	X					
Framboise					X	X	X						
Gadelle					X	X	X						
Groseille						X	X	X					
Myrique					X	X	X	X	X	X	X	X	
Prune						X	X	X					
Sureau							X	X	X				
Pimbina											x	x	
Prune						x	x	x					
Sureau							x	x	x				

* Ces calendriers sont à titre indicatif considérant la variabilité d'une année à l'autre et d'une région du Québec à l'autre.

Les fleurs

	MAI		JUIN		JUILLET		AOÛT		SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE
Agastache					X	X	X	X	X	X			
Alchémille		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Bourrache		X	X	X	X	X	X	X	X				
Aspérule		X	X										
Calendule		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ciboulette		X	X	X									
Coquelicot				X	X	X	X	X	X	X			
Coriandre					X	X	X	X	X				
Échinacée	X	X	X	X	X	X	X	X					
Guimauve					X	X	X	X	X				
Hysope					X	X	X	X	X	X			
Lavande				X	X	X	X						
Lilas	X	X	X	X									
Mauve				X	X	X							
Monarde				X	X	X	X	X					
Nigelle				X	X	X	X						
Sureau				X									
Tanaisie							X	X	X	X			
Tussilage	X	X											

* Ces calendriers sont à titre indicatif considérant la variabilité d'une année à l'autre et d'une région du Québec à l'autre.

Les feuilles

	MAI		JUIN		JUILLET		AOÛT		SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE
Agastache		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Alchémille		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Aspérule		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Bourrache			X	X	X	X	X	X	X	X			
Ciboulette		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Coriandre			X	X	X	X	X	X	X	X			
Échalotte				X	X	X	X	X	X	X			
Framboisier		X	X	X	X								
Guimauve			X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Hysope		X	X	X	X	X							
Livèche	X	X	X	X	X	X	X	X					
Marguerite	X	X											
Mélisse		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Menthe		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Monardes		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Myrique					X	X	X	X					
Nepitella		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Origan		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Rhubarbes		X	X	X	X								
Sauge		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Sarriette		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Tanaisie				X	X	X							
Thym		X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Tussilage		X	X	X	X	X	X	X	X				

* Ces calendriers sont à titre indicatif considérant la variabilité d'une année à l'autre et d'une région du Québec à l'autre.

Les racines

	MAI		JUIN		JUILLET		AOÛT		SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE	
Valériane										X	X	X		
Échalote											X	X		

* Ces calendriers sont à titre indicatif considérant la variabilité d'une année à l'autre et d'une région du Québec à l'autre.

Bibliographies

https://www.agrireseau.net/documents/Document_91286.pdf
<https://www.google.com/url?q=https://www.agrireseau.net/agriculturebiologique/documents/guide-cassis.pdf&sa=D&source=docs&ust=1694178218415056&usq=AOvVaw1M-BM7VMP9xn-9ZloRPyBB>
<https://www.lejardingourmandbzh.com/en/product-page/copie-de-caseille-josta>
<https://www.aujardin.info/plantes/heliopsis-helianthoides.php>
<http://www.argousier.qc.ca/fra/la-culture-de-largousier/largousier.asp>
<https://www.agrireseau.net/agriculturebiologique/documents/guide-sureau.pdf>
<https://www.agrireseau.net/agriculturebiologique/documents/guide-cassis.pdf>
https://naturequebec.org/wp-content/uploads/2020/06/Guide_entretien_2020_web-2.pdf
<https://www.mapaq.gouv.qc.ca/SiteCollectionDocuments/Regions/Capitale-Nationale/FicheAmelanchier-1.pdf>
https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=bleuet_nu
<https://herboreal.ca/products/comptonie-voyageuse>
<https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=groseille>
<https://boreacanada.com/fr/nos-produits/huiles-essentielles/myrique-baumier-branches-aiguilles/#:~:text=Syst%C3%A8me%20nerveux%20%3A%20calman-te%2C%20relaxant%2C,S%C3%A9datif%20et%20relaxant%20musculaire>
https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=noisetier_hm#:~:text=Les%20feuilles%20%3A%20les%20feuilles%20constitu-ent,particul%C3%A8rement%20en%20cas%20de%20dermatoses
<https://www.sidroga.ch/fr/lexique-des-plantes-medicinales/raisin-dours/>
<https://alchimiste-en-herbe.com/descriptions-plantes/>
<https://www.fleursduquebec.com/encyclopedie/1867-achille-millefeuille.html#:~:text=Utilisation%20m%C3%A9dicinale%20%3A%20L'achill%C3%A9e%20mille-feuille,inconforts%20dus%20%C3%A0%20la%20m%C3%A9nopause>

<https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=agastache-agastache-foeniculum-proprietes-bienfaits-cette-plante>
<https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=asperule-odorante-propriete-et-bienfaits>
https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=cataire_ps
<https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=agastache-agastache-foeniculum-proprietes-bienfaits-cette-plante>
https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=ciboulette_nu
https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=echinacee_ps
https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=guimauve_ps
<https://mondenaturel.ca/les-multiples-usages-de-lhemerocalle/>
https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=lavande_ps
https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=mauve_psn
<https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sante-du-quotidien/2616015-menthe-poivree-bienfaits-mefaits-pour-la-sante/>
<https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=origan>
<https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=serpole-serpyllum-bienfaits-cette-plante#:~:text=Les%20vertus%20m%C3%A9dicinales%20du%20serpolet&text=Il%20agit%20%C3%A9galement%20sur%20l,%2C%20a%C3%A9rophagie%2C%20%C3%A9ructations%2C%20flatulences>

Sources pour photos avec droits d'auteur

<https://enracines.ca/products/aronie-noire-autumn-magic-aronia-melanocarpa-autumn-magic>
<https://pepinierearborescente.ca/arbustes/aulne/>
<https://horticulturelatremouille.com/produit/caragana-arborescens/>
<https://www.voltz-horticulture.com/variete/casseille-josta/>
<https://www.cjlp.ca/produit/prunier-cerise-prune/>
<https://www.arbres-fruitiers.ca/produit/prunier/prunier-cerisier-manor/>
<https://www.ecoumene.com/produit/produits-de-la-foret/plantes-foret/simples/feuilles/comptonia-perigrina/>
<https://www.jardineriestambroise.com/fruitiers/gadelier-white-pearl>
<https://www.jardineriestambroise.com/fruitiers/groseillier-hinnomaki-red>
<https://jardinjasmin.com/product/groseillier-hinnomacki-jaune/>
<https://www.aiglonindigo.com/produit/295/myrique-baumier>
<https://www.leaderplant.com/media/catalog/product/r/a/raisin-ours-busserole2.jpg>
<https://www.herbesenfolie.com/finesherbes/afficher/18>
<https://www.fleursduquebec.com/encyclopedie/1776-asclepiade-commune.html>
<https://www.mission-monarch.org/fr/content/steps/get-ready/milkweed-identification>
<https://www.desforetsacroquer.fr/wp-content/uploads/2022/07/Guimauve.jpg>