

Le monde des plantes comestibles renferme de multiples vertus médicinales alors que certaines plantes sont contre-indiquées dans certains cas. Celles-ci sont décrites à la fin de la documentation de la plante.

Si vous avez des doutes ou pour en savoir plus long veuillez consulter un herboriste ou fouiller plus à fond la littérature pour l'application et l'atteinte des objectifs.

ARBRES FRUITIERS

Poirier *Pyrus communis*

Fruit

- Charnu, juteux, parfumé et sucré.
- Fructifie à la 3e ou à la 4e année.
- Récolte d'août à octobre, selon la variété.

Nutrition : Bonne source de fibres et de vitamine C.

Consommation

- Frais, séché, congelé ou cuit.
- Jus, confiture, gelée, sirop, conserve, pâtisserie, préparations alcoolisées (Poiré).

Pommier *Malus domestica*

Fruit

- Sucré, juteux et parfois acidulé, de 6 à 9 cm environ.
- À la fois tendre et croquante. Jaune à vert à rouge.
- Fructifie à la 4e année. Récolte d'août à décembre.
- Variétés persistant l'hiver pour le cidre de glace.

Nutrition

- Antioxydants. Riche en pectine et en fibres.
- Bonne source d'énergie assimilable lentement.
- Vitamine A (beta-carotène), B1, B2, PP, B5, B6, B9, C, E.

Consommation : Frais, séché ou cuit. Gelée, jus, compote, pâtisserie, vinaigre, confiture, cidre.

Pommier colonnaire *Malus domestica*

Fruit

- Rouge de bonne grosseur bien sucrée, légèrement vanillée.

Nutrition

- Antioxydants. Riche en pectine et en fibres.
- Bonne source d'énergie assimilable lentement.
- Vitamine A (beta-carotène), B1, B2, PP, B5, B6, B9, C, E.

Consommation

- Frais, séché ou cuit.
- Gelée, jus, compote, pâtisserie, vinaigre, confiture, préparations alcoolisées (cidre).

Prunier 'Mont-Royal' *Prunus domestica*

Fruit

- Bleu à chair jaune verdâtre, ferme, sucrée avec un noyau détachable.
- Auto fertile mais meilleure récolte avec un autre prunier.
- Fructifie après 3 à 5 ans.
- Sujet à l'alternance (récolte une année sur deux).

Nutrition

- Antioxydants et fibres.
- Vitamines B2, B3, B6, C et K.
- Minéraux : potassium, fer, magnésium, manganèse, cuivre.

Consommation

- Excellent pour la consommation fraîche ou la cuisson.
- Peut être séché ou congelé.
- Confiture, conserves, pâtisseries, préparations alcoolisées.
- Autrefois largement consommé par les amérindiens.

ARBUSTES

Amélanchier à feuille d'aulne *Amelanchier alnifolia*

Fruit

- Petite pommette de 8 à 15 mm, bleu pourpré.
- Goût sucré entre la cerise et le bleuet.
- Fructifie à la 3e année. Récolte de mi-juillet au début août.

Fleur : Fin mai. Nombreuses fleurs blanches en grappe.

Feuille : Couleur rouge-orangé à l'automne.

Nutrition

- Antioxydant, vitamine A et C, carotène, pectine.
- Minéraux : fer, cuivre et calcium.

Consommation

- Fruit frais, séché ou cuit. Feuille substitut de thé.
- Fruit dans la composition du pemmican chez les amérindiens (avec du gibier).
- Gelée (pectine), sirop, sauce, confiture, yogourt, pâtisseries, salade de fruits, liqueurs et vins.
- Fleurs en salade ou en desserts.

Bleuetier *Vaccinium corymbosum*

Fruit

- Bleu foncé à chair blanche, sucré.
- Qualité gustative des bleuets en corymbe du Québec comparable au bleuet sauvage.
- Récolte étalée sur cinq semaines, en août et septembre.

Nutrition :

- Vitamine C et E. Sucres (7 %). Antioxydant, fibres, manganèse.

Consommation

- Frais, séché, congelé ou cuit.
- Confiture, gelée, sirop, pâtisserie, salade de fruit, yogourt, sorbet, chocolat, dans les céréales, préparation d'alcool.
- Accompagne la viande et le gibier, en sauce.

Cerisier des sables *Prunus besseyi*

Fruit

- Cerise violet foncé, d'environ 1,8 cm avec un noyau.
- Goût sucré, légèrement astringent.

Nutrition

- Antioxydants, vitamines.

Consommation

- Frais, séché, congelé ou cuit.
- Jus, pâtisserie, gelée, conserve, sirop, confiture, préparation alcoolisée.
- Consommé par les amérindiens.

Framboisier *Rubus idaeus*

Fruit

- Baie noire, rouge, jaune ou pourpre. Plusieurs grains.
- Sucrée, plus ou moins acidulée, juteuse et fragile. La baie noire a un goût de fraise exceptionnel.
- Récolte matinale abondante aux 2-3 jours, pour un mois.
- Framboise d'été produite en juillet sur tige de 2e année.
- Framboise d'automne : deux récoltes, petites baies en juillet, moyennes en septembre, sur tige de 1re année.

Feuille

- Récolte de feuille plus foncée sur tige de 2e année, dès l'ouverture jusqu'à la floraison.
- Aromatique et sucrée.

Nutrition

- Antioxydants, fibres, pectine, vitamine A, C et K.
- Minéraux : magnésium, manganèse, fer et potassium.

Consommation

- Fruit frais, congelé, séché ou cuit. Feuille en tisane.
- Jus, confiture, gelée, pâtisserie, salade, céréales du matin, vinaigre, yogourt, alcools, etc.

Gadelier (groseillier à grappes) *Ribes rubrum/sativum*

Fruit

- Baie rouge ou blanche; acidulée, sucrée et parfumée.
- En grappes de 10 à 12 baies d'un diamètre de 5 mm.
- Récolte facile de la grappe entière à la fin juillet ou au début d'août, dès la 2e année.

Feuille

- Très aromatique et odorante.
- Récolte des feuilles du bas avant l'épanouissement des fleurs en mai et dès la rosée du matin.

Nutrition : Vitamine C. Antioxydants. Pectine. Sucre (14%).

Consommation

- Frais, congelé, séché, ou cuit.
- Confiture, gelée, sirop, jus, salade de fruits, pâtisserie, vinaigre, sorbet, céréales, alcools, etc.
- Feuille fraîche ou séchée en tant que condiment.
- Utilisé par les amérindiens.

Groseiller rouge *Ribes rubrum*

Fruit

- Baie lisse ou velue, verte jaune ou rouge en grappes de deux ou trois.
- Sucrée mais acidulée si récoltée tôt.
- Récolte à la fin juillet-début août, dès la 2e année.

Nutrition

- Vitamine A, B, C. Carotène.
- Minéraux : calcium, fer, potassium et phosphore.
- Antioxydants.

Consommation

- Frais, séché, congelé ou cuit.
- Jus, confiture, sirop, gelée, céréales du matin, pâtisserie, préparations alcoolisées, etc.

Lilas *Syringa vulgaris*

Fleur

- Très agréable parfum poudré et fleuri.

- Saveur douce et agréable, quoique légère amertume.
- Généralement violette ou blanche. Nuances de magenta, bleu, blanc, pourpre, lilas, violette, rose.
- Floraison abondante en grappes robustes.
- Début mai à fin juin, selon la variété. Certains refleurissent au cours de l'été.

Consommation

- Gelée, sorbet, beignet, sucre aromatisé, sirop, tisane.
- Salade de légumes ou de fruits. Décoration.

Contre-indications : Ne pas abuser, les fleurs sont laxatives et font effet sur la coagulation du sang.

Ronce odorante *Rubus odoratus/Rubus spectabilis*

Fruit

- Semblable à une framboise aplatie, forme de dôme.
- Rouge, sec, nombreux grains duveteux.
- Sucré, un peu acidulé. Goût de yogourt à la framboise.
- Récolte dès la 2^e année, étalée de juillet à septembre.

Nutrition : Vitamine C, minéraux et antioxydants.

Consommation

- Frais, congelé, séché ou cuit.
- Jus, gelée, confiture, sirop, pâtisserie, salade de fruits, yogourt, céréales du matin, préparations d'alcool, etc.
- Jadis important dans l'alimentation des amérindiens.
- Teinture pourpre à bleu à partir des fruits.

Sureau du Canada *Sambucus canadensis*

Fruit

- Bouquet de baies noir violacé, peu sucrées, rappelant la mûre, le cassis et le bleuet.
- Plus de 100 grappes par plant.
- Récolte étalée, mi-août à mi-septembre dès la 2^e année.

Fleur

- Blanche odorante, remarquable, juin et juillet.
- Ombelle de 15 à 40 cm, multitude de fleurs en forme d'étoile.

Nutrition : Vitamine A, B6, C et fer. Antioxydants. Tanins. Fibres.

Consommation

- Fruit séché ou cuit; son goût frais ne fait pas l'unanimité.
- Surtout transformé : jus, gelée, confiture, sirop, pâtisserie, salade de fruits, yogourt, céréale, préparations d'alcool, etc.
- Fleur en tisane ou parfum de plats, desserts et boissons.

Contre-indications : Feuille, tige et fruit verts toxique. À haute dose, possible nausée.

GRIMPANTES

Kiwi arctique *Actinidia kolomikta*

Fruit

- Sucré, acidulé et parfumé, de la taille d'un gros raisin (3 cm x 1,5 cm). Pulpe verte sans poil.
- Fructifie dès la 2e ou 3e année. Récolte mi-septembre.

Nutrition : Glucides, vitamine C, minéraux, tanins et pectine. Riche en acide ascorbique.

Consommation

- Frais, séché, congelé ou cuit.
- Jus, pâtisserie, confiture, salade de légumes ou de fruits, préparations alcoolisées.

Vigne à raisins Trollhaugen *Vitis*

Fruit

- Grappe de baies bleues sucrées et sans pépins.
- Goûts de fraise, agrume, ananas, épicé, floral.
- Plus petits que ceux vendus à l'épicerie.
- Fructifie dès la 3e année. Récolte de fin août à octobre.

Feuille

- Vert clair, en forme de cœur, au goût un peu acidulé. Jaune à rouge à l'automne.

Nutrition

- Antioxydants. Vitamines A, B1, B2, B6, et C. Tanins.
- Sucres facilement assimilables (fructose). Levures.
- Minéraux : manganèse, cuivre, potassium, magnésium, zinc, phosphore et fer.

VIVACES (herbacées de plus de 50 cm)

Asclépiade incarnate *Asclepias incarnata*

Fleur

- Juillet à août. Plante-hôte pour la survie des monarques.
- Magnifiques fleurs roses avec un centre clair sentant la vanille.
- Boutons floraux goûtant les pois une fois cuits.

Feuille

- Les jeunes pousses si récoltées à 3 ou 4 cm de longueur.
- Les longues tiges sont décoratives par leur couleur rouge à l'automne et portent des fruits eux-mêmes très décoratifs.

Consommation

- La cuisson des boutons floraux permet de les déguster un peu comme les pois. Ils peuvent également être séchés et stockés pour une utilisation ultérieure.
- Cuites, les jeunes pousses sont un substitut d'asperges alors que les pousses âgées sont cuites comme les épinards.
- Un sirop sucré peut être produit à partir des grappes de fleurs.
- Fleurs coupées.

Chou maritime *Crambe maritima*

Feuille et tige

- Gris-bleu. Grande, épaisse et charnue. Ondulée et gaufrée.
- Goûte le chou, l'asperge, l'artichaut. Croustillant, un peu amer.
- Récolte de feuilles toute la saison. Plus sucrées à l'automne.
- Si couvert de paillis au printemps, peuvent être blanchies et moins amères, ressemblant à l'asperge avec goût de noisette.

Fleur

- Juin. Bouquet dense semblable au brocoli s'ouvrant en multiples fleurs blanches au parfum de miel.
- Goût de chou-fleur et d'artichaut.
- Récolte en juin de bouton fermé ou ouvert.

Racine : Riche en amidon et en sucres.

Nutrition : Fer, riche en iode.

Consommation

- Jeune feuille et tige : crue en salade, bouillie, braisée, à la vapeur, apprêtée comme le chou, le kale, l'épinard, l'asperge.
- Bouquet de fleurs en bouton cru ou cuit (brocoli, chou-fleur).
- Accompagne poisson, fruit de mer, volaille, quiche, omelette.
- Fleurs ouvertes en salade. Racine crue, bouillie ou vapeur.
- Légume ancien à la mode au 18e siècle.

Marguerite *Chrysanthemum leucanthemum*

Fleur

- Blanche avec un centre jaune, dotée de nombreux pétales.
- Longue floraison estivale de plus de trois mois.
- Le bouton a un goût poivré.

Feuille : Vert foncé, dentée et charnue. Goût piquant.

Consommation

- Crue ou cuite.
- Pétales et jeunes pousses finement hachées ajoutées aux salades, aux soupes et aux sauces.
- Tisane ou eau florale apaisante (une marguerite par tasse d'eau).
- Parfume les pâtisseries et les gâteaux (utilisation modérée).
- Préparations alcoolisées.
- Le bouton floral, avant qu'il ne déploie ses pétales, se marine pour faire des câpres québécoises.
- Aromatise les huiles et les vinaigres.
- Bouquet de fleurs coupées.

Oignon égyptien *Allium cepa proliferum*

Bulbe : Peau rosée rougeâtre. Bonne grosseur, charnu, croustillant au goût d'oignon prononcé, délicieux.

Feuille : Bleu-vert. Odorante, longue de 60 cm, forte, creuse et ronde comme la feuille d'oignon. Goût d'oignon sucré.

Bulbille : Juin à septembre, en bouquet au bout des feuilles, grosse comme une noisette avec un goût d'oignon concentré.

Nutrition : Minéraux : fer, potassium, phosphore, magnésium, calcium, cuivre. Vitamine A, C, B1, B2, B3, B9 (acide folique). Fibres.

Consommation

- Feuille, bulbe et bulbille comme légume ou condiment : frais, séché, cuit à la vapeur, grillé, au barbecue, en friture ou sauté.
- Salade, soupe, sandwich, potage, sauce, pâtes, pain et pizza, riz, gratin, quiche, œufs et omelette.
- Avec fruits de mer et poissons dont le saumon, la morue, la truite.
- Feuille farcie ou utilisée comme la ciboulette, sel aux herbes ou herbes salées, pesto.
- En pâtisserie et en confiture avec d'autres fruits.
- Bulbe et bulbille peut passer l'hiver au sec et au frais. Bulbilles confites dans le vinaigre.
- Depuis le début de l'Antiquité chez les Égyptiens et Romains.

Orpin remarquable *Sedum spectabile*

Feuille

- Charnue, vert bleutée, oblongue, pointue, persistante.
- Pleine d'un suc astringent légèrement acidulé.
- Sur tiges souples qui se dressent en l'air.
- Goût amer légèrement astringent des jeunes pousses.

Nutrition

- Antioxydants. Huiles essentielles.

Consommation

- Feuille crue ou cuite.
- Utilisé comme légume ou en ajout subtil à une salade verte ou à une soupe.

Persil japonais pourpre *Cryptotaenia japonica*

Feuille

- Saveur unique, rafraîchissante et subtile entre l'angélique, le cerfeuil et le céleri italien avec des notes de fenouil et de trèfle.
- La feuille peut jaunir en plein soleil. Récolte tout l'été avec des repousses rapides.

Fleur : Juin-juillet, rose pâle.

Nutrition : Riche en polyphénol, carotène, potassium, en fer et en vitamine C.

Consommation

- Assaisonne soupes, sushis et salades en gastronomie chinoise.
- Convient aux légumes sautés et grillades.
- Feuille ou tige crue, sinon très légèrement cuite car peut devenir amère.
- La tige très savoureuse est un substitut du céleri lorsque blanchie.
- Racine crue ou cuite.
- Graine utilisée comme assaisonnement, huile essentielle.

Pivoine *Paeonia lactioflora*

Consommation

- Racine cuite et mangée dans un bouillon.
- Tiges cuites
- Semences en poudre et mélangées avec du thé.

Yucca *Yucca filamentosa*

Fleur

- Juillet et août.
- Blanche avec une légère amertume.

Consommation

- Pétale seulement, en salade, en omelette ou en accompagnement de viandes, de ragoût, etc.
- Tige florale cuisinée comme l'asperge.
- Racine riche en saponine, utilisable comme savon.

COUVRE-SOLS

Ciboulette à l'ail *Allium tuberosum*

Feuille : Linéaire, aplatie, aromatique d'une douce saveur d'ail. Récolte régulière du printemps à l'automne. Elle peut être récoltée avec le bulbe entier.

Fleur : Août -septembre. Ombelle blanche ou mauve. Même goût que la feuille, avec le nectar sucré.

Nutrition : Vitamines A, C et K, antioxydants, protéines et fer.

Consommation

- Feuille et fleur : fraîche, séché, congelée ou fin de cuisson.
- Salade, soupe, sauce, œufs, omelette, trempette, pesto, riz, pâtes, patate pilée, tomate, champignons, viande et poisson.
- Huile, vinaigre, pesto floral et beurre.
- Boutons de fleurs très recherchés en cuisine chinoise.

Contre-indication : assaisonnement seulement pour les gens prenant des médicaments anticoagulants.

Fraisier alpin jaune *Fragaria vesca sempiflorans*

Fruit

- Petite fraise plus sucrée, aromatique et goûteuse que la fraise cultivée. Semi-juteuse.
- Semblable à la fraise des champs au niveau de la saveur du fruit, mais deux fois plus gros (1,5 cm).
- Récolté aux deux jours de juin à la mi-septembre.

Feuille : Aromatique. Jeune feuille tendre.

Fleur : Mai à septembre. Blanche et aromatique.

Nutrition

- Fruit antioxydant, vitamine C et B9 (acide folique), potassium, magnésium, tanins.
- Feuille : vitamine C.

Consommation

- Frais, séché, congelé ou cuit.
- Salade de fruits, confiture, yogourt, céréales du matin, desserts, coulis, vinaigre, alcools, etc.
- Fleur et feuille en tisane. Jeune feuille tendre en salade.

Fraisier 'Archer' *Fragaria x ananassa*

Fruit

- Rouge, sucré, juteux et aromatique.
- Récolte en juin et juillet sur 3-4 semaines, dès la 2e année.
- Des variétés remontantes produisent de juin jusqu'au gel.

Fleur : Fin mai. Pétale rose (remontant) ou blanc. Aromatique.

Feuille : Aromatique. Jeune feuille tendre. Tisane.

Nutrition

- Fruit : antioxydant, vitamine C et B9 (acide folique), tanins, minéraux (potassium, magnésium).
- Feuille : vitamine C.

Consommation

- Frais, séché, congelé ou cuit.
- Laver avant d'équeuter et sans faire tremper dans l'eau.
- Récolte du matin pour une fraise plus goûteuse, aromatique.
- Salade de fruits, confiture, yogourt, céréales du matin, desserts, coulis, vinaigre, préparations alcoolisées, etc.
- Fleur et feuille en tisane. Jeune feuille tendre en salade.

Lavande 'Munstead' *Lavandula angustifolia*

Feuille

- Vert argenté. Persistante.
- Odorante, saveur de camphre résineux, légère amertume.

Fleur

- Juillet et août, en épis, avec un arôme de camphre résineux et de nectar sucré.
- Variétés à floraison continue de juin à septembre.

Nutrition : Huile essentielle.

Consommation

- Surtout la fleur. Frais ou séché. Utiliser en petite quantité afin d'éviter que la saveur très aromatique prenne trop de place.
- Sucre, gelée, confiture parfumée.
- Huile, vinaigre, pesto floral ou sel aromatisé.
- Fleur en salade de fruits, cristallisée, crème glacée, sorbet, pâtisseries, préparations alcoolisées, tisane, eau florale.
- Autres : savon, chasse-moustique, parfum, garde-robe, pot-pourri, feuilles dans l'eau du bain, encens avec tiges attachées ensemble ou bâton à brochette.

Œillet 'Arctic Fire' *Dianthus deltoides*

Fleur

- Juin à août. Longue floraison abondante.
- Frangée, blanche bicolore au cœur rosé ou rosé foncé.
- Parfum délicat de clou de girofle et de muscade.

Consommation

- Fleur : frais ou séché. Retirer la base amère de la fleur.
- Parfume et décore salades et légumes, etc.
- Desserts, salade de fruits, gâteau, sorbet, sirop, gelée, crème glacée, marmelade, etc.
- Conservation : vinaigre, sucre, préparations d'alcool.
- Tisane et eau florale.
- Bouquet de fleurs coupées de longue durée.

Marjolaine panachée *Origanum majorana*

Feuille : goût ressemblant à un mélange de thym, de romarin et de sauge.

Fleur : Juillet-septembre, violet. Doux nectar sucré.

Nutrition : Antioxydants. Vitamines K (riche) et E. Agent de conservation.

Minéraux : fer, calcium, manganèse.

Consommation : aromatise les sauces à salade, légumes, légumineuses et huiles.

Contre-indications

- Si des médicaments anticoagulants sont prescrits, alors utiliser comme assaisonnement seulement.
- Éviter l'abus chez la femme enceinte mais l'usage est sécuritaire en apports culinaires normaux.

Orpin des rochers *Sedum*

Feuille

- Charnue, bleutée, oblongue, pointue, persistante.
- Pleine d'un suc astringent légèrement acidulé.
- Sur tiges souples qui se dressent en l'air.
- Goût amer légèrement astringent des jeunes pousses.

Fleur

- Juin et juillet.
- Selon les variétés, les couleurs diffèrent.

Nutrition : Antioxydants. Huiles essentielles.

Consommation

- Racine crue ou cuite, souvent bouillie.
- Feuille et fleur en salade.

Thym rampant ‘Magic Carpet’ *Thymus serpyllium*.

Fleur : Juin-juillet. Rose, parfumée et en abondance. Même goût que la feuille, nectar sucré en plus.

Feuille: Odeur, petite sur tige ligneuse. L’arôme distinctif et intense se libère à chaque pas. Persistante.

Nutrition : Antioxydant.

Vitamines C et K. Fer, calcium, manganèse.

Agent de conservation. Huiles essentielles.

Consommation

- Feuille et fleur : frais, séché, glaçon congelé.
- Assaisonne la marinade, huile, vinaigre, vin, liqueur.
- Se lie aux fines herbes (herbes de Provence,...).
- Accompagne les tomates et autres légumes, pâtes, fromage, soupe, poisson, viande, volaille, pain et œufs.
- Tisane, miel aromatisé au thym. Parfume l'eau du bain.