

**LAURENCE BURTON**

# UN GOÛT DE FORÊT

Identifier, récolter et  
régénérer les plantes  
comestibles du Québec

## MA VISION: UN LIVRE POUR DÉBUTER DANS LE MONDE DE LA CUEILLETTE

Il y a quelques années, j'ai fait un changement de carrière draconien: j'ai quitté ma profession d'avocate spécialisée en droit autochtone pour fonder mon entreprise, Un goût de forêt. J'ai décidé de suivre ma passion, cette petite voix intérieure qui me disait de me consacrer à ce qui me faisait vibrer le plus: découvrir les usages des plantes et les enseigner. Ce choix a été bénéfique, et, depuis quelques années, j'enseigne les propriétés de nos plantes comestibles, médicinales et de survie à l'occasion de randonnées guidées et d'immersions en forêt. J'en suis profondément heureuse.

Au fil des ans, l'idée d'écrire un livre a germé dans mon esprit: je suis en effet née dans les livres, puisque ma mère était libraire. Déjà, enfant, quand je n'étais pas dehors dans la cour à essayer de dénicher des fées



dans les arbres, j'écrivais. Je passais des heures dans les bibliothèques. Lorsque ma future éditrice m'a contactée pour me demander si je n'avais pas envie d'écrire un livre, j'avais déjà commencé à rédiger et à synthétiser toutes mes connaissances. Nous avons rapidement sympathisé et avons la même vision: publier un ouvrage de référence accessible à toute personne souhaitant débiter dans le monde de la cueillette, mais assez rigoureux pour les personnes déjà expérimentées souhaitant approfondir leurs connaissances. Je voulais écrire un livre d'une approche facile permettant d'identifier très clairement les différentes parties des plantes de base que l'on doit connaître lorsqu'on débute en cueillette.

Évidemment, ce livre ne contient pas toutes les plantes comestibles du Québec! Jusqu'à présent, j'en ai dénombré au moins 200, et je ne serais pas étonnée que beaucoup d'autres plantes dont la comestibilité est inconnue soient découvertes dans les prochaines années. Ce livre contient donc 70 arbres et plantes, ceux et celles que je connais le mieux, ou que je préfère en termes de goût. Il y en a pour tous les types d'habitats. Donc, où que vous soyez au Québec, ce livre vous permettra de faire de belles découvertes!

Je présente surtout des plantes abondantes, mais aussi quelques plantes menacées ou vulnérables à la récolte. J'ai longuement hésité avant d'inclure ces dernières, mais la réalité est que les gens cueilleront ces plantes très populaires, qu'elles soient dans ce livre ou non. Pour cette raison, je préfère que tous soient informés clairement des règles régissant la cueillette de ces plantes. J'indique aussi comment favoriser leur régénération.

C'est un honneur pour moi de vous accompagner dans ce processus d'apprentissage qui continuera, je l'espère, pendant des années. C'est en cueillant une plante à la fois que vous vous sentirez de plus en plus autonome en forêt. Qui sait, ce sera peut-être à votre tour un jour de transmettre votre savoir aux autres!

Amicalement,  
Laurence

dépend d'une connaissance intime de chaque plante et de l'observation attentive de plusieurs détails (y a-t-il des poils sur la tige, des taches, etc.?). Prenez votre temps pour identifier les plantes.

### **USEZ DE PRUDENCE LORSQUE VOUS GOÛTEZ UNE PLANTE POUR LA PREMIÈRE FOIS**

La première fois, limitez-vous à une faible quantité de plante, ou goûtez-y sans l'avaler, puis recrachez-la et attendez 30 minutes pour vous assurer qu'elle ne provoque aucun effet indésirable (picotements, brûlures, etc.). Certaines plantes causent des allergies ou des malaises chez certaines personnes, mais sont inoffensives chez d'autres. De plus, ne consommez qu'une plante à la fois au début: si vous avez une réaction indésirable, vous serez en mesure d'identifier la coupable.

### **CONSULTEZ UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ**

Consultez un professionnel de la santé, un naturopathe ou un herboriste reconnu pour vous assurer que la consommation des plantes qui vous intéressent sera sûre pour vous et qu'elle ne déclenchera aucune interaction indésirable avec des médicaments ou qu'elle sera sans risque pour une grossesse, par exemple.

### **LAVEZ VOTRE RÉCOLTE**

Lavez votre récolte le mieux possible, surtout quand vous cueillez des plantes près du sol et que vous avez l'intention de les manger fraîches (ni séchées ni cuites), pour éviter de contracter des parasites. Voir la section «Lavez, conservez et cuisinez vos plantes: techniques», page 21.

### **CUEILLEZ DES PLANTES EN BONNE SANTÉ DANS DES LIEUX NON POLLUÉS**

Prélevez des plantes qui poussent loin de l'activité humaine. Évitez particulièrement les sites miniers et industriels et le bord des autoroutes. Les plantes absorbent les polluants de leur environnement (métaux lourds, etc.), et leur consommation pourrait vous faire plus de mal que de bien. Soyez attentif aux signes qui indiquent que les plantes sont en bonne santé: les fleurs et les feuilles ne sont pas flétries, ni décolorées, ni déformées, etc.

### **PRÉPAREZ-VOUS COMME POUR UNE RANDONNÉE**

Selon les lieux de cueillette, appliquez les mêmes règles de sécurité de base que si vous partiez en randonnée. Emportez un téléphone chargé ou dites à quelqu'un où vous allez et quand vous prévoyez rentrer. Rangez dans votre sac à dos les choses indispensables (eau, nourriture d'urgence, petite



trousse de premiers soins, ce qu'il faut pour allumer un feu, vêtements chauds au cas où vous vous perdriez et que la nuit tomberait). Relevez les traces d'animaux sauvages, par exemple les ours (excréments frais, pistes fraîches), et, pour éviter de fâcheuses rencontres, marchez lentement et faites du bruit (parlez fort, chantez). Les animaux sauvages fuiront: ils ne veulent pas vous rencontrer eux non plus!

### **SURVEILLENZ LES JEUNES ENFANTS**

Les enfants sont souvent attirés par les fruits aux couleurs vives, lesquels peuvent malheureusement être toxiques. Expliquez-leur qu'il ne faut jamais rien manger sans avoir demandé la permission à l'adulte responsable. De plus, les enfants, de par leur petite taille, sont plus sujets aux réactions indésirables. Assurez-vous que la plante cueillie sera sûre pour eux si vous comptez leur en faire manger.

### **PORTEZ DES VÊTEMENTS APPROPRIÉS POUR VOUS PROTÉGER DES PLANTES URTICANTES ET DES TIQUES**

Si vous avez l'intention de quitter les sentiers en forêt, portez des pantalons longs et des souliers fermés pour éviter le contact avec les plantes urticantes et les tiques. Malheureusement, il y a de plus en plus de tiques au Québec, et ces dernières peuvent transmettre la maladie de Lyme. Il existe de petits crochets et des pinces spéciales qui permettent de retirer correctement les tiques de la peau, et ainsi réduire le risque de transmission de la maladie. Je vous invite à vous renseigner plus en détail sur ce sujet. De plus, si vous êtes sensible aux réactions allergiques, ou par simple mesure de précaution, vous pouvez porter des gants de jardinage lors de votre cueillette.





AIL DES BOIS

1 | FEUILLES

2 | JEUNES POUSSES

3 | BULBE

4 | FRUITS

5 | PLANTS ENTIERS



Cette plante indigène du Québec est aussi appelée ail trilobé et *ramp* en anglais. Plusieurs Premières Nations du Québec ont traditionnellement consommé l'ail des bois (et le consomment encore aujourd'hui) comme nourriture, ainsi qu'à des fins médicinales.

**STATUT AU QUÉBEC** | Jusque dans les années 1990, la récolte abusive et non encadrée de l'ail des bois ainsi que les développements urbain et agricole ont presque entraîné sa disparition. L'ail des bois est aujourd'hui considéré comme une espèce floristique vulnérable, ce qui signifie que, si sa survie est précaire, sa disparition n'est pas encore appréhendée. Sa cueillette est régie par la *Loi sur les espèces menacées ou vulnérables*, chapitre E-12.01, et par son *Règlement sur les espèces floristiques menacées ou vulnérables et leurs habitats*. Chaque personne a le droit d'en cueillir un maximum de **50 bulbes ou plants entiers** par année. De plus, il est interdit de vendre de l'ail des bois (sous n'importe quelle forme), qu'il soit cultivé ou issu de populations naturelles. Les agents de protection de la faune peuvent imposer des amendes aux contrevenants. Si vous êtes témoin d'une cueillette illégale, vous pouvez contacter SOS Braconnage au numéro 1-800-463-2191.

**IDENTIFICATION** | L'ail des bois est l'une des premières plantes qui apparaissent dans les érablières au printemps. Toute la plante sent fort l'ail.

- *Port*: Pas de réelle tige (hampe florale ou feuilles); issu d'un bulbe ovoïde conique blanc (long. 2-6 cm).
- *Feuilles*: Une à trois feuilles (long. 10-30 cm; larg. 2-8 cm), vert uniforme et sans tache, elliptiques ou lancéolées, pétiolées, basilaires, charnues, émergeant du sol au printemps (avril), se décomposant et disparaissant complètement avant la floraison (généralement en juin).
- *Fleurs*: Blanc verdâtre, en ombelles (de 3 à 25 fleurs) au sommet d'une hampe florale solitaire dressée (haut. 15-40 cm). Floraison en juillet.
- *Fruits*: Capsules à trois loges contenant chacune une grosse graine sphérique noire et lisse (diam. 2,5 mm), matures au début de septembre.

**CYCLE DE VIE** | Plante herbacée vivace. La pollinisation des fleurs est faite par les insectes. Les fruits tombent au sol par gravité ou sont dispersés par les animaux. La germination des graines se produit à l'automne suivant, soit



un an après leur chute. La première fleur apparaît de 7 à 10 ans plus tard. La reproduction se fait aussi végétativement chez les gros spécimens, par division du bulbe à l'automne.

**HABITAT** | Sols riches, humides mais assez bien drainés, particulièrement dans les érablières à sucre, à mi-versant ou au bas des pentes, parfois près de cours d'eau ou de marécages; préfère les lieux ensoleillés, mais tolère l'ombre; peut former de grandes colonies. Présence occasionnelle un peu partout dans le sud du Québec (à partir de la région de la Capitale-Nationale).

**CONSOMMATION** | Les **feuilles** ont un goût d'ail; on les consomme comme des aromates, crues ou cuites, et elles se préservent bien une fois séchées. Les **bulbes** se récoltent de la mi-avril jusqu'à juin. Attendez de 3 à 4 semaines après l'apparition des feuilles avant de les cueillir pour qu'ils soient d'une bonne taille. On peut les cuisiner comme l'ail de l'épicerie, ou séchés ou marinés pour les préserver.

**RÉGÉNÉRATION** | En plus de respecter les règles décrites ci-dessus, on peut choisir de ne cueillir que quelques feuilles par année, et seulement une par plant, pour permettre une véritable régénération de l'ail des bois. Quant aux bulbes, il faut éviter d'en cueillir dans une population de moins de 1000 plants (ça semble très limitatif, mais c'est ce que recommandent les experts en conservation). En outre, ne cueillez pas les plus gros plants, puisque ce sont les seuls qui peuvent diviser leur bulbe à l'automne pour se reproduire végétativement.

**MISE EN GARDE** | Une consommation excessive peut entraîner des vomissements.

**CONFUSION POSSIBLE** | Avec les feuilles de la clintonie boréale (*Clintonia borealis*), comestibles (mais baies toxiques); avec les feuilles de l'érythron d'Amérique (*Erythronium americanum*), comestibles; avec les feuilles du muguet (*Convallaria majalis*) et du vérâtre vert (*Veratrum viride*), les deux étant toxiques (voir la fiche du vérâtre vert dans le chapitre «Les plantes toxiques ou urticantes», page 289). L'ail des bois est toutefois la seule plante dont les feuilles possèdent toutes les caractéristiques suivantes: elles n'ont aucune tache brune, sont lisses et sentent fort l'ail au simple froissement.

**USAGES DANS LA NATURE** | Consommer de l'ail des bois peut aider à guérir un rhume ou une grippe et à se débarrasser de vers intestinaux (action vermifuge).

# AIRELLE ROUGE

ÉRICACÉES (bleuet) | *Vaccinium vitis-idaea* | Mountain cranberry

Cette plante indigène et en sécurité au Québec est aussi appelée airelle vigne d'Ida, nom qui renvoie au mont Ida, le plus haut sommet de la Crète, qui était, selon la mythologie grecque, un repaire des dieux. Au Québec, l'airelle rouge faisait partie intégrante de l'alimentation de plusieurs Premières Nations ainsi que des Inuits, qui la consomment encore aujourd'hui. Du temps que j'étais avocate pour le compte d'une organisation inuite, je suis allée cueillir des aireselles rouges au Nunavik avec mes collègues. Expérience formidable où cueillette et contemplation allaient de pair. Les aireselles poussent au nord du 50<sup>e</sup> parallèle partout autour du globe et sont aussi consommées abondamment dans les pays nordiques comme la Russie, la Finlande et la Suède.

## IDENTIFICATION

- **Port:** Petit arbrisseau (haut. quelques cm) formant des tapis.
- **Feuilles:** Alternes (long. 1,5 cm), ovoïdes, sans dents, glabres, luisantes, à marges incurvées, épaisses, persistantes, vertes mais pouvant devenir rouge foncé en hiver, dessous plus pâle et parsemé de petits points noirs ou rouille.
- **Fleurs:** Blanches ou rosées (long. 6 mm), terminales, avec quatre pétales soudés en forme de clochette. Floraison printanière.
- **Fruits:** Rouge écarlate à maturité (diam. 1 cm), persistants.

**CYCLE DE VIE** | Plante vivace se reproduisant par ses graines et végétativement par ses rhizomes. Ses fleurs sont pollinisées par les abeilles. Un plant commence à produire des baies environ 4 ans après sa germination.

**HABITAT** | Régions subarctiques et montagneuses, sols acides, sablonneux, rocheux ou tourbeux, climat frais et humide, rochers exposés. Fréquente sur la Côte-Nord et dans la région du Saguenay–Lac-Saint-Jean. Atteint sa limite sud aux environs de Québec.

**CONSOMMATION** | Les **feuilles** se cueillent tant qu'elles sont belles et vertes. On les consomme surtout fraîches ou séchées en tisane. Les **baies** se cueillent après les premières gelées (à partir d'octobre), alors qu'elles deviennent mures, plus goûteuses et plus sucrées. Elles sont acides comme des canneberges, et on les apprête de la même manière,



crues ou cuites: jus fraîchement pressé, scones, confiture, gelée ou sirop pour accompagner le gibier. En raison de leur haute teneur en acide benzoïque, les baies se conservent longtemps au réfrigérateur. Pour les préserver encore plus longtemps, les congeler (et les ajouter congelées aux cocktails). La congélation les rendra d'ailleurs plus sucrées. Il est aussi possible de les sécher, mais le processus est très long en raison de leur taux élevé de pectine. L'airelle rouge est considérée comme un super-aliment et contient: protéines, traces de lipides, glucides (dont des sucres simples), fibres alimentaires, calcium, magnésium, phosphore, fer, manganèse, cuivre, sodium, potassium, provitamine A, vitamines B1, B2, B3, C, D, G, acides gras oméga-3. Elle contient aussi un fort taux d'anthocyanosides (les pigments qui lui donnent sa couleur rouge), de puissants antioxydants pouvant aider à réduire les risques de maladies cardiovasculaires et de certains cancers (les airelles rouges en contiendraient plus par gramme que les bleuets).

**RÉGÉNÉRATION** | Ne cueillez pas plus du tiers des feuilles ou des baies. Les airelles sont aussi consommées par les caribous et les orignaux (surtout en hiver, quand le niveau de neige le permet), les ours noirs, les lièvres et les perdrix. Lors de votre cueillette, aidez la plante à se régénérer en lançant à la volée quelques fruits aux endroits appropriés (ou plantez les graines dans votre jardin).

**MISE EN GARDE** | À utiliser avec modération si vous êtes sujet aux calculs rénaux d'oxalate de calcium. Voir aussi la mise en garde du bleuets quant à la transmission d'échinocoques, page 63.

**CONFUSION POSSIBLE** | Avec le raisin d'ours (*Arctostaphylos uva-ursi*), une autre baie rouge de la famille des Éricacées, comestible mais plus farineuse, produisant des tiges rampantes et dont les feuilles sont beaucoup plus nervurées et n'ont pas de points rouille sur le dessous; avec la canneberge commune (*Vaccinium oxycoccos*) et la canneberge à gros fruits (*Vaccinium macrocarpon*), comestibles; avec les feuilles de la myrtille des marais (*Vaccinium uliginosum*) et de l'airelle gazonnante (*Vaccinium caespitosum*), toutes deux comestibles, se distinguant par leurs fruits bleus.

**USAGES DANS LA NATURE** | Consommer des airelles ou faire des infusions avec les feuilles peut aider à guérir les infections du système urinaire (action d'antiseptique urinaire), comme la canneberge.



AIRELLE ROUGE

- 1 | FEUILLES
- 2 | FEUILLES ALTERNES
- 3 | PLANT ENTIER
- 4 | FRUITS MATURES
- 5 | FLEURS



# AMÉLANCHIER

ROSACÉES (rosier) | *Amelanchier* spp. | Serviceberry

Les espèces d'amélanchiers sont indigènes et en sécurité au Québec. Les amélanches (fruits) sont aussi surnommées poires sauvages ou petites poires. Avec les bleuets, il s'agit probablement des baies qui ont été les plus consommées au Canada par divers peuples autochtones. Traditionnellement séchées au soleil, elles étaient un ingrédient essentiel du pemmican, plat composé de viande séchée, de gras et de fruits séchés. Le pemmican se conservait longtemps et se transportait bien l'hiver, permettant aux nomades de survivre quand ils parcouraient de longues distances pour la chasse. Par le passé, le jus des amélanches a aussi servi de colorant naturel pourpre.

**IDENTIFICATION** | Il existerait une douzaine d'espèces d'amélanchiers au Québec, ces derniers pouvant facilement s'hybrider entre eux, ce qui rend leur identification difficile. Je présente ici leurs traits généraux. Ils sont tous comestibles de la même façon.

- **Port:** Arbustes ou petits arbres (haut. moy. 2 à 4 m, parfois jusqu'à 10 m), écorce gris foncé, allure buissonnante. Deux espèces atteignent la taille d'un petit arbre dans le sud du Québec : l'amélanchier arborescent (*A. arborea*) et l'amélanchier glabre (*A. laevis*).
- **Feuilles:** Simples (long. 2 à 9 cm), alternes, souvent bordées de dents fines ou grossières, ovales ou elliptiques, d'abord bronzées et rosées au printemps, puis vertes et souvent rouges ou cuivrées à l'automne.
- **Fleurs:** Blanches (diam. 1-2 cm), voyantes, à cinq grands pétales, diversement groupées au bout des branches. Floraison printanière précoce (avant ou pendant l'ouverture des feuilles), d'avril à juin.
- **Fruits:** Baies (diam. 7-10 mm) d'abord rouges, puis bleu foncé ou violet foncé à noires selon l'espèce, à chair juteuse plus claire et contenant de 5 à 10 graines, en grappes, ressemblant aux bleuets mais plus allongés. Fructification en juillet.

**CYCLE DE VIE** | À croissance lente, se propageant par ses graines ou par marcottage naturel: ses branches rampantes s'enracinent dans le sol et finissent par former de nouveaux pieds.

**HABITAT** | Dans des lieux différents selon les espèces. Répandu sur tout le territoire québécois.





AMÉLANCHIER

1 | FRUIT MATURE BLEU FONCÉ

2 | BOURGEON EN TRAIN  
DE DÉBOURRER

3 | FLEURS

4 | ÉCORCE

5 | FEUILLES ET

FRUIT IMMATURE

6 | FRUIT MATURE



**CONSOMMATION** | Les **baies** se cueillent quand elles sont mûres (bleu foncé), en juillet, ou tant qu'elles sont belles. On les mange crues ou cuites, comme des bleuets: confiture, gelée, sirop, tarte, sauce pour le gibier. Très sucrées, elles ont un goût léger d'amande. Bien que l'on puisse manger ces baies crues en petite quantité, il est préférable de les cuire (voir la mise en garde). Les baies fraîches se conservent plusieurs jours au réfrigérateur, ou encore congelées ou séchées. Elles contiennent beaucoup de fibres alimentaires, de fer et de cuivre (trois fois plus que les raisins secs pour le même poids), ainsi que: vitamine C, protéines, lipides, glucides, calcium, cuivre, magnésium, manganèse, potassium, phosphore et soufre. Elles contiennent aussi de puissants antioxydants.

**RÉGÉNÉRATION** | Ne cueillez pas plus du tiers des baies. Plusieurs oiseaux sont friands des amélanches, qu'on utilise d'ailleurs en aménagement paysager pour cette raison. Les ours aussi apprécient les baies, et il n'est pas rare de voir des arbustes courbés ou cassés à la suite de leur passage. Pendant votre cueillette, lancez à la volée quelques baies aux endroits appropriés. Pour cultiver l'amélanchier sur votre terrain, procédez par bouturage (voir ce mot dans le glossaire, p. 290).

**MISE EN GARDE** | Les feuilles et les graines des baies contiennent un peu de glycosides cyanogènes (parfois appelés hétérosides cyanogénétiques), qui peuvent libérer de l'acide cyanhydrique quand ils sont «broyés» dans un milieu aqueux (donc dans l'eau ou dans notre estomac). L'acide cyanhydrique est un composé toxique qui peut bloquer l'utilisation de l'oxygène par les cellules du corps. Le degré d'intoxication dépend de la teneur de la plante en glycosides cyanogènes, du poids de la personne, de la quantité ingérée, de la rapidité de l'ingestion et de l'excrétion du corps. La plupart du temps, l'acide cyanhydrique est rapidement éliminé ou rendu presque inoffensif par des réactions chimiques complexes. De petites quantités d'acide cyanhydrique ne seraient pas toxiques et pourraient même stimuler la respiration et la digestion, mais l'on pourrait s'empoisonner en en ingérant d'un coup une grande quantité (pensez à une personne qui boirait une bouteille de vin en 10 minutes et non en quelques heures: l'effet d'intoxication ne serait pas le même). La dose mortelle chez l'humain est de 1 à 4 mg/kg de poids/heure. Ce principe explique aussi pourquoi ce sont souvent les enfants qui ont les réactions les plus graves après avoir mangé des plantes toxiques. Les symptômes d'un empoisonnement sont généralement une respiration plus rapide, puis plus difficile, une paralysie, voire un coma, puis la mort dans les cas les plus graves (15 minutes ou quelques heures après l'absorption d'une dose mortelle). Un traitement



peut être administré à l'hôpital. Toutefois, l'acide cyanhydrique se dissout dans l'eau et il est volatil (il s'évapore rapidement à des températures supérieures à 28 °C). Une cuisson à l'eau ou à une température élevée peut donc l'éliminer en grande partie. On retrouve notamment de l'acide cyanhydrique dans les noyaux de la plupart des plantes de la famille des Rosacées, dont les pêches, les cerises, les abricots, dans les pépins de poire et de pomme (c'est pourquoi on dit aux enfants de ne pas manger ces pépins). On recommande donc de déguster les amélanches fraîches en petites quantités ou de les cuire avant consommation.

**CONFUSION POSSIBLE** | Avec le némopanthé mucroné (*Ilex mucronata*), toxique, qui se distingue par ses fruits (qui sont des drupes rouges et non des baies) et par ses feuilles non dentées à bout mucroné (voir le glossaire, p. 290); avec l'aronie à fruits noirs (*Aronia melanocarpa*), comestible, qui se distingue par la ligne de poils violacés sur la nervure centrale des feuilles; avec les fruits de l'aubépine (*Crataegus* spp.), comestibles mais fades, toutefois les feuilles de l'aubépine sont profondément divisées et ses fruits sont rouges.

**USAGES DANS LA NATURE** | Les amélanches ont un effet anti-inflammatoire et antiviral.



| AMÉLANCHIER GLABRE

# TABLE DES MATIÈRES

MA VISION: UN LIVRE POUR DÉBUTER DANS LE MONDE DE LA CUEILLETTE .....	4
COLLABORATEURS .....	6
ABRÉVIATIONS .....	6
AVIS IMPORTANT AUX LECTEURS .....	7

## PARTIE 1 — SE PRÉPARER À CUEILLIR

COMMENT UTILISER CE LIVRE .....	10
LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE AVANT DE PARTIR .....	11
DEVENEZ UN GARDIEN OU UNE GARDIENNE DE LA FORÊT:	
LA CUEILLETTE RESPONSABLE .....	14
LES ENDROITS OÙ CUEILLIR .....	18
L'ÉQUIPEMENT .....	20
LAVEZ, CONSERVEZ ET CUISINEZ VOS PLANTES: TECHNIQUES .....	21

## PARTIE 2 — ARBRES ET PLANTES COMESTIBLES

AÏL DES BOIS .....	31	ÉPINETTE BLANCHE .....	101
AIRELLE ROUGE .....	33	ÉRABLE À SUCRE .....	105
AMÉLANCHIER .....	36	ÉRYTHROME D'AMÉRIQUE .....	109
APIOUS D'AMÉRIQUE .....	41	FRAISIER DES CHAMPS .....	111
ARALIE À GRAPPES .....	43	FRAMBOISIER ROUGE .....	115
ARMOISE VULGAIRE .....	47	GENÉVRIER COMMUN .....	117
ASARET DU CANADA .....	49	GESSE MARITIME .....	121
AULNE CRISPÉ .....	53	GROSEILLIER HÉRISSE .....	123
BARDANE .....	55	HÊTRE À GRANDES FEUILLES .....	125
BERCE LAINEUSE .....	59	LIERRE TERRESTRE .....	129
BLEUET .....	61	LIVÈCHE D'ÉCOSSE .....	131
BOULEAU À PAPIER .....	65	MARGUERITE BLANCHE .....	133
CAMARINE NOIRE .....	69	MATRICIAIRE ODORANTE .....	137
CAROTTE SAUVAGE .....	73	MATTEUCCIE FOUGÈRE-À-L'AUTRUCHE .....	139
CERISIER DE VIRGINIE .....	75	MÉLÈZE LARICIN .....	143
CHÊNE BLANC .....	79	MÉLILOT BLANC .....	147
CHÉNOPODE BLANC .....	83	MENTHE DU CANADA .....	149
CHICORÉE SAUVAGE .....	87	MONARDE FISTULEUSE .....	153
CIBOULETTE COMMUNE .....	89	MYRIQUE BAUMIER .....	155
CLINTONIE BORÉALE .....	93	NOISETIER À LONG BEC .....	157
COMPTONIE VOYAGEUSE .....	95	ORPIN POURPRE .....	161
ÉPILOBE À FEUILLES ÉTROITES .....	99	ORTIE .....	163

OXALIDE D'EUROPE.....	167	SAPIN BAUMIER.....	211
PETITE OSEILLE.....	171	STELLAIRE MOYENNE.....	215
PETIT THÉ.....	173	SUMAC VINAIGRIER.....	217
PIN BLANC.....	177	SUREAU BLANC.....	221
PISSENLIT OFFICINAL.....	181	TABOURET DES CHAMPS.....	224
PLANTAIN MAJEUR.....	185	THÉ DES BOIS.....	227
POURPIER POTAGER.....	189	THÉ DU LABRADOR.....	229
QUENOUILLE À FEUILLES LARGES.....	191	THUYA OCCIDENTAL.....	233
RONCE MÛRIER.....	195	TRÉFLE ROUGE.....	236
RONCE PUBESCENTE.....	199	TUSSILAGE PAS-D'ÂNE.....	239
ROSIER RUGUEUX.....	201	VIGNE DES RIVAGES.....	241
SAGITTAIRE À LARGES FEUILLES.....	205	VIOLETTE ODORANTE.....	245
SALICORNE DE VIRGINIE.....	209	VIORNE TRILOBÉE.....	247

**TABLEAU DES VERDURES, FLEURS, NOIX ET GRAINES, FRUITS,**

<b>RACINES ET TUBERCULES, CONIFÈRES.....</b>	<b>250</b>
<b>CALENDRIER DES RÉCOLTES.....</b>	<b>252</b>

**PARTIE 3 — LES PLANTES TOXIQUES**

LES PLANTES TOXIQUES.....		CIGUË MACULÉE.....	273
OU URTICANTES.....	258	HERBE À PUCE.....	275
ACTÉES (ACTÉE À GROS PÉDICELLES ET ACTÉE ROUGE).....	261	HOUX VERTICILLÉ.....	277
ANCOLIE DU CANADA.....	263	IF DU CANADA.....	279
APOCYN À FEUILLES D'ANDROSÈME.....	265	IRIS VERSICOLERE.....	281
BERCE DU CAUCASE.....	267	KALMIA À FEUILLES ÉTROITES.....	283
CICUTAIRE BULBIFÈRE.....	269	MORELLE DOUCE-AMÈRE.....	285
CICUTAIRE MACULÉE.....	271	TROSCART MARITIME.....	287
		VÉRÂTRE VERT.....	289
<b>GLOSSAIRE.....</b>	<b>290</b>		
<b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>295</b>		
<b>INDEX DES NOMS ANGLAIS ET LATINS DE PLANTES.....</b>	<b>297</b>		
<b>JE VOUS REMERCIE.....</b>	<b>301</b>		