

FICHES D'INFORMATION

**SUR L'UTILISATION DES PLANTES, ARBUSTES ET
ARBRES PRÉSENTS DANS LES FORÊTS DE LA MRC
BEAUCE-CENTRE**

**MRC
BEAUCE-CENTRE**



Projet réalisé par la MRC Beauce-Centre dans le cadre du programme d'aménagement durable des forêts 2019-2020



ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Achillea millefolium • Herbe à dinde



QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Fleur, feuille

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Milieus ouverts, bords de chemin, sol pauvre en humus



@Coopérative de solidarité Cultur'Innov

SES USAGES



RÉCOLTE

Les fleurs se récoltent dès leur apparition, vers le début du mois de juillet et jusqu'à la mi-août. Les feuilles se récoltent tout au long de l'été. Les jeunes feuilles du printemps sont plus tendres et elles deviennent plus amères au fil de l'été.



ALIMENTAIRE

Les fleurs et les feuilles sont très aromatiques; elles rappellent la sauge. On peut les utiliser comme aromate dans divers plats. *Ex: Vinaigrette, salade, dessert, poisson, etc.*



MÉDICINAL

L'achillée millefeuille est un remède de premier soin, elle arrête les saignements. Lorsque pris dès l'apparition des symptômes, elle aide à casser la grippe et le rhume. Prise en infusion chaude ou en bain, elle est utilisée lors d'une fièvre.

En usage externe

Appliquez directement la plante fraîche sur la plaie, bain (infusion mise dans le bain)

En usage interne

Infusion, teinture mère

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • Tige velue • Feuilles très découpées

Fleurs • Blanchées en corymbe aplati

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <http://www.fleursduquebec.com/encyclopedie/1867-achillee-millefeuille.html>

Culture : http://www.guiledesherbistes.org/wp-content/uploads/guide_achillee_version_finale-1.pdf

Médicinal : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=achillee_millefeuille_ps/



GRANDE BARDANE

Arctium lappa • Toques



QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Feuille, tige, racine

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Milieus ouverts, bords de chemin, champs



@Reperaire Québec Nature

SES USAGES



RÉCOLTE

La bardane est une plante bisannuelle, c'est-à-dire que son cycle de vie se déroule sur 2 ans. La première année elle fait une rosette de feuilles et la 2e année la tige avec ses fleurs et ses fruits. Les feuilles se récoltent au printemps, lorsqu'elles sont encore jeunes. On récolte la racine idéalement à l'automne de la première année. On récolte la tige à la fin du printemps de la 2e année, avant la floraison.



ALIMENTAIRE

Toutes les parties de la plante sont comestibles. Les japonais cuisent la racine fraîche comme un légume racine. Les tiges pelées peuvent être cuisinées comme des asperges. Les feuilles peuvent être blanchies quelques minutes pour enlever leur amertume puis être cuisinées en soupe, sauté, etc.



MÉDICINAL

Au niveau médicinal, on utilise surtout la racine de bardane. Elle aide à la détoxification du corps en activant les fonctions du foie et des reins. La racine de bardane est riche en inuline, une substance prébiotique qui nourrit la flore intestinale.

En usage interne

Décoction, teinture mère

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <https://herbierduquebec.gouv.qc.ca/plante/grande-bardane>

Général : https://fr.wikipedia.org/wiki/Grande_bardane

Médicinal: <https://www.altheaprovence.com/grande-bardane-arctium-lappa-detox-et-problemes-de-peau/>

© Coopérative de solidarité Cultur'Innov

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • Plante pouvant atteindre 2 m
• Grandes feuilles en forme de cœur recouvertes de duvet blanchâtre sur le dessous

Fleurs et fruits • Fleurs de couleur pourpre • fruits secs, entourés de nombreuses bractées en forme de crochet lui permettant de s'agripper aux vêtements ou à la fourrure des animaux

INTÉRÊT MELLIFÈRE



Floraison • juillet à septembre
Miel • Donne un miel blanc



IMMORTELLE BLANCHE

Anaphalis margaritacea



QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Feuille, fleur

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Champs, bords de chemin,
milieux ouverts



© Répertoire Québec Nature

SES USAGES



RÉCOLTE

Les fleurs se cueillent durant l'été et restent belles très longtemps (jusqu'à l'automne), d'où le nom d'immortelle.



ALIMENTAIRE

Les fleurs ont un arôme délicat, légèrement sucré. Elles peuvent être infusées puis utilisées comme bouillon à salade de fruits par exemple. On peut également ajouter des fleurs séchées dans une recette de pain ou autres pâtisseries.



MÉDICINAL

Dans la médecine traditionnelle, l'immortelle était utilisée pour traiter la toux et les problèmes respiratoires. Elle était appliquée en externe pour les douleurs rhumatismales. Des recherches ont identifié qu'un extrait des feuilles de l'immortelle a une activité antibactérienne intéressante.

En usage externe

Cataplasme

En usage interne

Infusion • gargarisme

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <http://www.fleursduquebec.com/encyclopedie/1879-immortelle-blanche.html>

Description générale : <https://m.espacepoulavie.ca/flore-biodome/anaphale-marguerite-immortelle-blanche>

Médicinal : <http://phytochemiaactafr.blogspot.com/2014/09/>

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • Tige laineuse • Feuilles sessiles, pubescentes supérieurement et laineuses inférieurement

Fleurs • En corymbes avec bractées blanches



MATTEUCCIE-FOUGÈRE-À-L'AUTRUCHE

Matteuccia struthiopteris • Tête de violon

MRC
BEAUCE-CENTRE



©Coopérative de solidarité Cultur'Innov

QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Crosse (tête de violon)

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Lieux humides, bords de cours d'eau



©Coopérative de solidarité Cultur'Innov

SES USAGES



RÉCOLTE

Les têtes de violon sont les jeunes feuilles encore enroulées sur elles-mêmes qui se développent au printemps. Elles se récoltent en les cassant avec les doigts. Il est recommandé de cueillir pas plus du tiers des cresses sur une même couronne pour assurer la pérennité de la plante puisque ce sont ses grandes frondes déroulées qui permettent au rhizome d'emmagasiner les réserves pour ensuite effectuer son cycle de vie. Après la récolte, il faut retirer les écailles orangées des cresses en les passant à grande eau ou en les secouant dans un sac.



ALIMENTAIRE

Les têtes de violon se cuisinent comme un légume vert. Elles peuvent être sautées à la poêle dans du beurre, ajoutées dans une salade, mises en potage, etc. Elles peuvent également être congelées.

**Attention, afin d'éviter les intoxications, Santé Canada recommande de faire bouillir les cresses de fougère pendant 15 minutes dans une grande quantité d'eau ou de les faire cuire à la vapeur entre 10 et 12 minutes, avant de les cuisiner. Selon Gourmet Sauvage, si les cresses ont été cueillies dans un lieu sain, loin des rivières polluées, il est sécuritaire de les faire bouillir dans 2 eaux à raisons de 3 minutes chaque fois. Cette méthode permettrait de conserver un goût savoureux et une texture intéressante.*



MÉDICINAL

Aucune référence

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Écologie : <http://www.environnement.gouv.qc.ca/biodiversite/especes/matteuccie/index.htm>

Alimentation : https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=tete_violon_nu

Salubrité : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/salubrite-legumes-et-fruits/conseils-salubrite-cresses-fougere.html>

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • Fougère allant jusqu'à 2 m de hauteur poussant en forme de couronne et en colonie • Fronde fertile en forme de plume • Queue de la fronde sans poils, avec un profond sillon • Crosse avec des écailles dorées



MÉLILOT BLANC

Melilotus alba



©Coopérative de solidarité Cultur'Innov

QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Fleur, feuille, jeune pousse, graine

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Lieux ouverts, bords de route, champs, terrains vagues



©Coopérative de solidarité Cultur'Innov

SES USAGES



RÉCOLTE

Les jeunes pousses se cueillent au printemps et les jeunes feuilles au début de l'été, avant la floraison. Les fleurs se cueillent l'été (juillet et août) en pinçant la hampe florale entre le pouce et l'index et en tirant vers le haut. Les graines se récoltent lorsqu'elles sont mûres, à la fin de l'été.



ALIMENTAIRE

Le mélilot est reconnu pour son arôme de vanille et de foin coupé. Les fleurs peuvent être séchées puis mises en poudre pour aromatiser différentes recettes, dont les desserts. Elles peuvent être macérées fraîches dans l'alcool pour en faire un genre de vanille boréale. Les jeunes pousses peuvent être cuites à la vapeur, les feuilles ajoutées crues à des salades et les graines utilisées comme aromate.



MÉDICINAL

Le mélilot favorise une meilleure circulation artérielle, veineuse et lymphatique, réduisant douleur et inflammation (ex: lymphœdème, varice, jambe lourde, etc.).

En usage interne

Infusion • Teinture mère

**Attention, elle doit être utilisée avec modération car elle contient des coumarines. De plus, et si la plante n'est pas séchée correctement (condition trop humide ou contamination par des moisissures), elle peut fermenter et produire un anticoagulant très puissant, le dicoumarol. Il faut donc s'assurer d'avoir un séchage et un entreposage adéquat pour utiliser la plante en toute sécurité.*

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • Plante pouvant atteindre 1,5 m • Petites feuilles à 3 folioles

Fleurs • Petites fleurs blanches regroupées en grappe

INTÉRÊT MELLIFÈRE



Floraison • juin à septembre

Miel • Donne un miel blanc

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : http://abiris.snv.jussieu.fr/flore/descriptions/Melilot_blanc.html

Écologie : <https://www.apiculture.net/blog/plante-mellifere-melilot-blanc-n142>

Médicinal : <https://www.altheaprovence.com/melilot-melilotus-officinalis/>



MILLEPERTUIS COMMUN

Hypericum perforatum

QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Bourgeon, parties aériennes

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Lieux ensoleillés,
bords de chemin, champs

SES USAGES

RÉCOLTE

Si l'on souhaite cueillir seulement les bourgeons (où les composants actifs seront à leur maximum), ils se récoltent un à un, à la main. Si l'on souhaite cueillir en plus grande quantité en un temps raisonnable, il est possible de récolter les parties aériennes (couper environ 2 cm sous les fleurs) qui contiennent une bonne quantité de bourgeons.

MÉDICINAL

Le millepertuis commun est reconnu pour son efficacité à traiter les symptômes légers à modérés de la dépression. Appliqué en externe et pris en interne, il calme les douleurs neuropathiques. Une huile macérée favorise la guérison des plaies, des ecchymoses, des cicatrices et des brûlures, surtout celles causées par les coups de soleil.

En usage externe

Huile macérée

En usage interne

Infusion • Teinture mère

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : http://abiris.snv.jussieu.fr/flore/descriptions/Millepertuis_perfore.html

Description générale : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=millepertuis_hm

Médicinal : <https://www.altheaprovence.com/millepertuis-hypericum-perforatum/>



Fleurs sauvages du Québec



CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • Feuilles arrondies opposées, alternées en paire pour former une croix • Feuilles ponctuées de glandes translucides, qui donnent l'impression qu'elles sont trouées

Fleurs • Fleurs jaunes avec 5 pétales qui laissent une substance rouge - mauve entre les doigts lorsqu'on les écrase

INTÉRÊT MELLIFÈRE



Floraison • juin - juillet

Miel • Légèrement ambré



ONAGRE BISANNUELLE

Oenothera biennis

QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Feuille, fleur, fruit, graine, racine

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Lieux ensoleillés, en bords de chemin ou dans les champs abandonnés et en friche.

SES USAGES



RÉCOLTE

Tout comme son nom l'indique, l'onagre est bisannuelle, c'est-à-dire qu'elle accomplit son cycle de vie en 2 ans. La première année, on peut cueillir ses jeunes feuilles (qui sont moins amères) et sa racine à l'automne. La deuxième année, on peut cueillir ses fleurs, ses fruits et ses graines lorsque le fruit est séché. Ensuite, la plante meurt et elle peut se ressemer en propageant ses graines.



ALIMENTAIRE

La racine a un goût poivré; on peut la cuisiner comme un légume bouilli, frit, grillé, en morceaux dans une soupe, etc. Les jeunes feuilles, moins amères que les feuilles matures, peuvent être mangées en salade. Les fleurs et les bourgeons décorent bien une salade par exemple. Les fruits se mangent crus et il est possible d'en faire des marinades lorsqu'ils sont encore verts. Les graines peuvent être cueillies et parsemées sur divers plats.



MÉDICINAL

Les feuilles et les fleurs contiennent du mucilage qui adoucit l'estomac en cas de reflux gastrique et comme expectorant en facilitant l'expulsion des sécrétions pulmonaires. L'huile provenant de ses graines a des propriétés anti-inflammatoire.

En usage externe

Infusion

En usage interne

Huile

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <http://herbierduquebec.gouv.qc.ca/plante/onagre-bisannuelle>

Utilisations et écologie: <https://eap.mcgill.ca/agrobio/ab350-05.htm>

Médicinal : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=onagre_ps



Source: Flore du Québec



Source: Flore du Québec

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • Racine blanchâtre et teintée de rose au sommet

1^{ère} année de vie • Rosette de feuilles vertes pâles avec des nervures centrales blanches, teintées de rose à la base

2^e année de vie • Pouvant atteindre 1 à 1,5 m • Fleurs jaunes disposées en épi
• Fruits en forme de capsule



OXALIDE D'EUROPE • DE MONTAGNE

Oxalis stricta, Oxalis montana

QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Feuille, fleur

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Bords de sentier, milieux habités (oxalide d'Europe), forêts de conifères (oxalide de montagne)

SES USAGES

RÉCOLTE

Les feuilles se récoltent à la main tout au long de l'été. Les fleurs se cueillent au début de l'été, lorsqu'elles sont à leur meilleur.

ALIMENTAIRE

Les feuilles ont un goût acidulé et elles remplacent bien le citron. On peut les faire macérer dans l'eau ou les passer au mélangeur avec de l'eau pour en faire une limonade. Ses feuilles sont intéressantes lorsqu'ajoutées en petite quantité dans une salade, un potage, une sauce ou une mayonnaise par exemple. Les fleurs font de belles décorations aux plats; elles peuvent être mangées crues et ajoutées à une salade. L'oxalide séchée perd sa saveur mais elle se congèle bien.

MÉDICINAL

Traditionnellement, l'oxalide a été utilisée pour traiter plusieurs maladies dont le scorbut puisqu'elle est très riche en vitamine C.



2010, Répertoire Québec Nature, Oxalide d'Europe



CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • Feuille divisée en 3 folioles en forme de cœur • Fleur avec 5 pétales
Oxalide de montagne • Feuilles basilaires, fleurs blanches ou rosées
Oxalide d'Europe • Feuilles dispersées sur la tige, fleurs jaunes

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <http://floreduquebec.ca/english/photos=oxalis-montana>
http://www.repertoirequebecnature.com/vasculaires/Oxalis_stricta.html

Description générale :

https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=oxalide_hm#:~:text=0n%20l'a%20%C3%A9galement%20prise,relativement%20riche%20en%20vitamine%20C.

2004, Séléna Bergeron, Le monde en images, CCDMD, Oxalide de montagne

2010, Répertoire Québec Nature, Oxalide d'Europe, Oxalide d'Europe



THÉ DES BOIS • PETIT THÉ

Gaultheria procumbens • *Gaultheria hispidula*



2011, Petit thé, Répertoire Québec Nature

QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Fleur, feuille

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Forêt. Petit thé : Sol acide et humide. Thé des bois : Sol acide et sablonneux

SES USAGES



2011, Petit thé, Répertoire Québec Nature



2011, Thé des bois, Répertoire Québec Nature



RÉCOLTE

Les feuilles sont persistantes et demeurent sur la plante pendant l'hiver. Elles se cueillent donc toute l'année (même sous la neige si l'on sait où elles se trouvent!) Les fruits se récoltent à la fin de l'été et jusqu'au printemps suivant. Ils sont encore plus gouteux et délicieux après les premières gelées.



ALIMENTAIRE

Les feuilles et les fruits ont un goût mentholé. Les fruits se mangent tels quels puisqu'ils ne sont souvent pas assez nombreux pour être cuisinés. Les feuilles peuvent être utilisées fraîches ou séchées en infusion ou pour parfumer les desserts et cocktails.



MÉDICINAL

La plante est utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires. Traditionnellement, une infusion des feuilles était prise pour faciliter la digestion.

En usage externe

Huile macérée, crème, baume, etc.

En usage interne

Infusion



Thé des bois - Répertoire Québec Nature

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • Goût et odeur de «peppermint» • Fleurs (et fruits) poussent sous l'aisselle des feuilles

Petit thé • Plante rampante • Feuilles petites et alternes • Fruits blancs

Thé des bois • Tige d'environ 15 cm de hauteur • Feuilles vertes foncées et lustrées • Fruits rouges

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Description générale : http://www.repertoirequebecnature.com/vasculaires/Gaultheria_hispidula.html

http://www.repertoirequebecnature.com/vasculaires/Gaultheria_procumbens.html

Complément : <https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HuilesEssentielles/Fiche.aspx?doc=huile-essentielle-gaultherie-couchee>



QUENOUILLE SP.

Typha sp. • Massette



QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Cœur, jeune pousse, épis mâle, pollen, fleur

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Milieus humides,
eaux peu profondes

SES USAGES



RÉCOLTE

Les deux espèces de quennouille que l'on retrouve sont comestibles.

Le cœur se cueille de la mi-juin à la fin juillet. Il se récolte en tirant sur la quennouille d'un coup sec afin de laisser le rhizome dans l'eau. Les feuilles vertes sont coupées pour ne conserver que la partie blanche. Ensuite, il faut retirer les couches extérieures fibreuses à l'aide d'un couteau pour garder le cœur qui est tendre. **Les jeunes pousses** se récoltent en les coupants à la base à l'aide d'un couteau à la fin du printemps. Seul **l'épis mâle** (celui du haut) est comestible. Il se cueille en juillet lorsqu'il est encore vert et qu'une fine membrane le recouvre encore. **Le pollen** se récolte vers la mi-juillet, lorsque des reflets jaunâtres apparaissent sur l'épi mâle. Il faut secouer l'épi dans un sac pour récolter le pollen. Ensuite, il faut le faire sécher à l'air libre avant de le ranger dans un bocal. **Les fleurs** se récoltent à la mi-juillet en même temps que le pollen en pinçant la tige entre la fleur femelle et la fleur mâle et en tirant vers le haut.



ALIMENTAIRE

Le cœur de quennouille est la partie la plus intéressante à manger. Il peut être mangé cru, sauté à la poêle ou mariné, comme des cœurs de palmier. Les jeunes pousses cuites font un bon légume d'accompagnement. Les épis peuvent être mangés comme du maïs, bouillis et servi avec du beurre et du sel. Les fleurs et le pollen peuvent se mélanger dans une proportion de 20% avec la farine standard.



MÉDICINAL

Aucune référence

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Général : <http://survieboreale.com/wp/la-quennouille/#:~:text=La%20tige%20et%20le%20rhizome,commun%C3%A9ment%20appel%C3%A9%20C2%AB%20asperge%20cosaque%20C2%BB.>

Récolte et mise en marché : <https://afsq.org/wp-content/uploads/2017/07/quennouille.pdf>

Écologie : https://fr.wikipedia.org/wiki/Massette_%C3%A0_larges_feuilles



©Coopérative de solidarité Cultur'Innov

©Coopérative de solidarité Cultur'Innov

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • 1 à 3 m de hauteur • Feuilles étroites et linéaires qui partent de la base

Fleurs • Épi brun



RONCE PUBESCENTE

Rubus pubescens • Catherinette

QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Feuille, fruit

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Bois humides

SES USAGES



RÉCOLTE

La récolte des feuilles se fait avant l'apparition des fleurs, lorsqu'elles sont encore tendres. Les fruits se récoltent lorsqu'ils sont rouges et bien mûrs. Ils se cueillent entre la mi-juin et la mi-juillet. Il faut s'armer de patience pour les récolter car ils sont petits!



ALIMENTAIRE

Les feuilles peuvent être séchées, mises en poudre et utilisées comme aromates pour les desserts et le pain par exemple. Elles aromatisent bien la viande également. Les fruits peuvent se manger frais ou cuisinés. Ils peuvent être transformés en confiture ou en gelée, seuls ou accompagnés d'autres petits fruits.



MÉDICINAL

Aucune référence



©Coopérative de solidarité Cultur'innov



©Coopérative de solidarité Cultur'innov

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • Tige rampante dépourvue d'épine • Feuilles alternes 3 ou 5 folioles

Fruits • Petits fruits rouges ressemblant à une framboise

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <http://floreduquebec.ca/rubus-pubescens>

Écologie : <https://pepiniererustique.ca/boutique/fr/rubus-pubescens-p241/>

Alimentaire : <https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/l-heure-de-pointe-acadie/segments/chronique/188066/cueillette-sauvage-catherinette-savoyane>



THÉ DU LABRADOR

Rhododendron groenlandicum



QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Fleur, feuille

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Sols acides, particulièrement dans les tourbières



©Coopérative de solidarité Cultur'innov

SES USAGES



RÉCOLTE

Les fleurs se récoltent dès leur apparition, de la mi-juin à la mi-juillet. Les feuilles peuvent être cueillies toute l'année mais elles ont un goût plus raffiné lorsqu'elles sont jeunes et tendres. Les feuilles sont à leur pic aromatique vers la mi-juillet.



ALIMENTAIRE

Les feuilles et les fleurs du thé du labrador sont utilisées en guise de thé depuis longtemps. Les feuilles peuvent servir à aromatiser divers plats (viande, soupe, sauce, cocktail, pâtisserie, dessert, etc.) ou comme substitut aux feuilles de laurier.



MÉDICINAL

Le thé du Labrador aide à calmer le système nerveux, à nourrir les glandes surrénales et à réduire la douleur. Il est un tonique respiratoire, utile pour favoriser l'expectoration et libérer les sinus. Il est antioxydant et anti-inflammatoire. En externe, il soulage les peaux inflammées : brûlure, piqure d'insecte, etc.. Il est légèrement sédatif.

En usage externe

Huile macérée, onguent

En usage interne

Infusion, bain de vapeur facial

**Utiliser avec modération. Consommer l'infusion plutôt que la décoction.*

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Général : <https://www.borealisation.org/herbier/>

Identification: <https://herbierduquebec.gouv.qc.ca/plante/the-du-labrador>

Médicinal : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=the_labrador_hm

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • 30 à 120 cm de hauteur • Feuilles persistantes (qui ne tombent pas) • Face inférieure des feuilles couvertes d'un duvet orangé
Fleurs • blanches



TUSSILAGE PAS D'ÂNE

Tussilago farfara



QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Fleur, feuille

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Bords de chemin, sols pauvres
en humus

SES USAGES



RÉCOLTE

Les fleurs se récoltent dès le début du printemps jusqu'à leur disparition (fin mai).
Les feuilles apparaissent après les fleurs et se récoltent tout au long de l'été.



ALIMENTAIRE

Les fleurs sont excellentes en salade ou revenues à la poêle dans du beurre. La tige est juteuse, légèrement sucrée et aromatique. Les jeunes feuilles peuvent être consommées en salade lorsqu'elles sont jeunes mais elles deviennent rapidement caoutchouteuses et seront de préférence cuites. Elles sont délicieuses dans les chapatis (fines galettes de farine de blé mêlée d'herbes diverses) ou intégrées dans les plats à cuisson lente. On faisait traditionnellement sécher et brûler des feuilles pour obtenir une cendre salée qui était utilisée en substitut du sel.



MÉDICINAL

Les fleurs de tussilage sont utilisées comme antitussif. Elles aident à soulager l'irritation des muqueuses. Elles sont utilisées lors de toux, d'asthme et de bronchite.

En usage interne

Infusion • Sirop



©Coopérative de solidarité Cultur'Innov



©Coopérative de solidarité Cultur'Innov

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • Face inférieure des feuilles
blanchâtre duveteuse

Fleurs • Très printanières, jaunes
ressemblant au pissenlit apparaissant
avant les feuilles

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <http://www.fleursduquebec.com/encyclopedie/2019-tussilage-pas-d-ane.html>

Description générale : <https://jardinierparesseux.com/tag/tussilage/>

Médicinal : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=tussilage_hm



VERGE D'OR DU CANADA

Solidago canadensis

QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Fleur, feuille

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Bords de chemin, champs

SES USAGES



RÉCOLTE

La sommité fleurie (partie aérienne de la plante) se cueille en août, juste avant l'ouverture des fleurs.



ALIMENTAIRE

Les fleurs peuvent être ajoutées aux salades et pour décorer les pâtisseries. Les feuilles peuvent être cuites un peu comme des épinards.



MÉDICINAL

La verge d'or est utilisée pour les troubles reliés au système urinaire (infection, inflammation). Elle est aussi indiquée pour le rhume des foies; il est conseillé d'en prendre dans les semaines avant l'apparition des symptômes. Ses propriétés font d'elle une alliée pour les troubles digestifs. En externe, elle favorise la cicatrisation des plaies.

En usage externe

Bain • Crème • onguent

En usage interne

Infusion • Teinture mère



Source: lacueillette.ca



Source: lacueillette.ca

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • Feuilles dentées, alternes avec 3 nervures apparentes

Fleurs • jaunes réunies en petits capitules formant une inflorescence pyramidale au sommet de la tige

INTÉRÊT MELLIFÈRE



Floraison • août-septembre

Miel • jaune transparent

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <https://herbierduquebec.gouv.qc.ca/plante/verge-d-or-du-canada>

Description générale : <https://fr.davidsuzuki.org/mode-de-vie/5-usages-communs-de-la-verge-dor/>

Médicinal : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=verge_or_hm

FRAMBOISIER ROUGE

Rubus idaeus



QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Jeune pousse, feuille, fruit

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Milieus ouverts, clairières,
bordures de forêt



© Coopérative de solidarité Cultur'Innov

SES USAGES

RÉCOLTE

Les feuilles se récoltent idéalement juste avant ou au début de la floraison. C'est à ce moment qu'elles sont à leur apogée d'un point de vue médicinal. Les fruits se récoltent lorsqu'ils sont entièrement rouges.

ALIMENTAIRE

La framboise est un fruit riche en vitamines et en minéraux en plus d'être délicieuse. Il y a de multiples façons d'utiliser les framboises en cuisine (ex : vinaigrette, confiture, dessert, sirop, etc.). Les jeunes pousses (turions) peuvent se manger crues ou bouillies, comme une asperge. On doit avant les peler soigneusement. Les feuilles sont riches en minéraux et peuvent être prises comme apport nutritif quotidien.

MÉDICINAL

Les feuilles de framboisier sont excellentes pour la femme; elles agissent comme tonique du système reproducteur. Elle renforce les muscles de la région pelvienne et tonifie l'utérus : elle est une alliée dans les cas de crampes menstruelles et lors de la grossesse.

En usage interne

Infusion, teinture mère

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Général : <https://m.espacepurlavie.ca/flore-biodome/ronce-du-mont-ida-framboisier-rouge>

Entretien : <https://www.unjardinpurlaviequebec.com/framboisier>

Identification : <https://herbierduquebec.gouv.qc.ca/plante/framboisier-sauvage>

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • Tige dressée recouverte d'épines • Feuilles blanches en dessous
Flours et fruits • Fleurs blanches • Fruits : la fameuse framboise

INTÉRÊT MELLIFÈRE



Floraison • mai-juin

Miel • Donne un miel blanc



SUREAU BLANC

Sambucus canadensis

QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Fleur, fruit

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Forêts, bords de cours d'eau,
fossés, clairières



©Coopérative de solidarité Cultur'Innov

SES USAGES



RÉCOLTE

Les fruits se récoltent lorsqu'ils sont bien mûrs et juteux, en septembre. On récolte la grappe entière avec les doigts ou un sécateur. On peut laisser les grappes au congélateur pour que les baies se retirent plus aisément. Les fleurs se cueillent en coupant l'inflorescence. Si on veut garder seulement les pétales, on peut laisser les fleurs dans un sceau fermé de 12 à 24 h. Les pétales tomberont ensuite toutes seules en secouant la tige.



ALIMENTAIRE

Les fruits ont une valeur nutritive très élevée. Ils peuvent être utilisés congelés ou séchés puis ajoutés dans des pâtisseries par exemple. On peut en faire une gelée ou un sirop qui accompagne bien les desserts et les crêpes. Les pétales peuvent être ajoutés dans une pâte à crêpe dans une proportion de 1 portion de fleur pour 1 portion de farine. Les fleurs peuvent parfumer les salades de fruits, les boissons et les pâtisseries.

**Attention, il déconseillé de manger les fruits frais (surtout ceux immatures) puisqu'ils peuvent provoquer des maux de ventre et des vomissements.*



MÉDICINAL

Les fruits et les fleurs du sureau blanc sont utilisés depuis longtemps pour prévenir et soulager les symptômes du rhume et de la grippe. Ils sont utilisés, entre-autres, pour stimuler les défenses immunitaires et faciliter les sécrétions des bronches. Les fleurs sont utilisées lors de fièvre.

En usage interne

Sirop, infusion, teinture-mère

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Propriétés: <http://www.versantdusureau.com/fleurs-de-sureau.html>

Horticulture: <http://www.omafra.gov.on.ca/french/crops/facts/95-006.htm>

Cueillette et mise en marché:

http://culturinnoov.qc.ca/sites/culturinnoov.qc.ca/files/guide_pfnl_version_final_6_mai_2014_protege.pdf

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • Arbuste pouvant atteindre 2 m de hauteur • Feuilles opposées et composées de 5 à 11 folioles

Fleurs et fruits • Floraisons blanches en inflorescence aplatie • Fruits noirs violacés à maturité

INTÉRÊT MELLIFÈRE



Floraison • juillet

Miel • source de pollen



AUBÉPINE

Crataegus sp. • Cenellier



Source: Coopérative de solidarité Cultur'Innov

QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Feuille, fleur, fruit

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Terrains secs, milieux ouverts

SES USAGES



RÉCOLTE

On récolte les boutons en juin, lorsque la fleur est encore fermée, ou les pétales lorsque la fleur est ouverte. Les fruits se récoltent à l'automne, de septembre à novembre. Ils sont plus sucrés et plus savoureux après les premières gelées. On les ramasse à la main, idéalement avec des gants, en faisant attention pour ne pas se blesser avec les aiguilles.



ALIMENTAIRE

Les pétales peuvent être mangées séchées, fraîches ou cuisinées en sirop. Séchées, elles développent un goût de fruits de mer, intéressant dans les soupes ou les sauces par exemple. Les fruits qu'on appelle cenelles sont riches en pectine et peuvent servir à préparer un sirop, une gelée, du jus ou un thé. On peut les faire légèrement bouillir puis les passer à travers un tamis pour en retenir la peau et les pépins. La purée obtenue peut être ajoutée dans des galettes, utilisée comme sauce et pour épaissir certaines préparations. Si on veut les ajouter en morceaux dans une recette, il faut les couper en 2 et retirer les graines. Les très jeunes feuilles, lorsqu'elles sont encore tendres, peuvent être mangées fraîches, en salade par exemple.



MÉDICINAL

Les feuilles, les fleurs et les fruits de l'aubépine sont utilisés pour soutenir les fonctions cardiovasculaires. C'est un tonique qu'il faut prendre à long terme pour bénéficier des effets. Les fleurs ingérées produisent un effet relaxant, un peu euphorisant.

En usage interne

Infusion • Teinture mère

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Écologie : <https://www.agr.gc.ca/fra/agriculture-et-environnement/pratiques-agricoles/agroforesterie/planification-et-etablissement-des-brise-vent/choix-des-essences-d-arbres-et-d-arbustes/aubepine/?id=1345839317164>

Médicinal : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=aubepine_ps

Alimentaire : <https://cuisinesauvage.org/les-plant/voir/crataegus-sp-crataegus-laevigata-poir-dc-c-monogyna-jacq-c-rosiformis-gand/>

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • Rameaux avec épines rigides et très pointues • Feuilles simples, alternes et dentées

Fleurs et fruits • Fleurs composées de 5 pétales blanches en inflorescence aplatie • Fruits rouges en grappe ressemblant à de petites pommes

INTÉRÊT MELLIFÈRE



Floraison • mai-juin

Miel • Donne un miel blanc



SPIRÉE À LARGES FEUILLES • SPIRÉE TOMENTEUSE

Spiraea alba var. latifolia • *Spiraea tomentosa* • Thé du Canada

MRC
BEAUCE-CENTRE

QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Fleur, feuille

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Milieus ouverts, souvent humides

SES USAGES



RÉCOLTE

Les feuilles se récoltent tout au long de l'été. Les fleurs, lorsqu'elles sont bien ouvertes, se récoltent au mois d'août.



ALIMENTAIRE

La spirée a été largement utilisée au Canada comme succédané du thé. Elle ne contient pas de théine mais elle a un goût délicieux, qui rappelle celui de thé.



MÉDICINAL

Traditionnellement, la plante a été utilisée dans les cas de diarrhée et pour les troubles digestifs.

En usage interne

Infusion



©Aiglon Indigo - Spirée à larges feuilles



©laccueillette.ca - Spirée tomentose

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • Arbuste 1 à 2 m de hauteur

Spirée à larges feuilles • Feuilles alternes et dentées • Pétales blancs ou rosés

Spirée tomentose • Pétales roses • La face inférieure des feuilles est blanchâtre duveteuse

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Histoire: <https://jeanprovencher.com/2012/10/19/le-the-du-canada/>

Identification: http://www.repertoirequebecnature.com/vasculaires/Spiraea_latifolia.html

Culture: <https://www.aiglonindigo.com/produit/487/spiree-a-larges-feuilles>



CERISIER DE VIRGINIE

Prunus virginiana • Cerises à grappe

QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Fruit

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Lieux ensoleillés; champs, bords de route, etc.



©Coopérative de solidarité Cultur'Innov

SES USAGES



RÉCOLTE

Les fruits se récoltent à la fin de l'été (août). On tire sur la grappe pour faire tomber les fruits dans une chaudière.



ALIMENTAIRE

Les fruits peuvent être mangés crus mais ils sont très pâteux et ils possèdent un gros noyau. On peut les transformer en sauce, en sirop, en gelée ou encore en vin. Les fruits ainsi transformés perdent leur astringence et deviennent savoureux.

**Attention, le noyau contient de l'acide hydrocyanique et peut causer un empoisonnement au cyanure. Il faut donc éviter de le manger.*



MÉDICINAL

Aucune référence



©Coopérative de solidarité Cultur'Innov

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • Feuilles alternes et ovales, finement dentées

Fleurs et fruits • Floraison printanière • Fleurs blanches disposées en grappes • Fruits rouges très astringents

INTÉRÊT MELLIFÈRE



Floraison • mai-juin

Miel • Donne un miel blanc

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Récolte et mise en marché : https://afsq.org/wp-content/uploads/2017/07/cerisier_a_grappes.pdf

Description générale : <https://espacepourlavie.ca/flore-biodome/cerisier-de-virginie-cerisier-cerisier-grappes>

Écologie: <https://www.agr.gc.ca/fra/agriculture-et-climat/pratiques-agricoles/agroforesterie/planification-et-etablissement-des-brise-vent/choix-des-essences-d-arbres-et-d-arbustes/cerisier-de-virginie/?id=1345829513877>



AMÉLANCHIER

Amelanchier sp • Petite poire

QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Fruit

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Bords de forêt, sous-bois,
sols bien drainés



© Claude Trudel, Le monde en images, CCDMD

SES USAGES



RÉCOLTE

Les fruits se cueillent à la main en juillet, lorsqu'ils sont bleu foncé.



ALIMENTAIRE

Les fruits sont délicieux mangés frais ou cuits dans une tarte par exemple. Ils contiennent beaucoup de pectine; ils sont intéressants pour fabriquer des gelées et des desserts.



MÉDICINAL

Les fruits sont un puissant antioxydant. Des études ont démontré qu'un extrait de la plante agirait comme agent antiviral.

En usage interne

Infusion, sirop



© Coopérative de Solidarité Cultur'Innov

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • 3 à 4 m de hauteur • Feuilles alternes finement dentées

Fleurs et fruits • Fleurs blanches à 5 pétales • Fruits rouges au début qui deviennent bleu foncé à maturité

INTÉRÊT MELLIFÈRE



Floraison • mai

Miel • Donne un miel blanc

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Am%C3%A9lanchier>

Utilisations, récolte et mise en marché : <https://afsq.org/wp-content/uploads/2017/07/amelanchier-fiche.pdf>

Général : https://plus.lapresse.ca/screens/4ef1025c-53c4-3fcf-9ce6-7eb2ac1c606a_7C_0.html



MYRIQUE BAUMIER

Myrica gale • bois-sent-bon

QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Graine, feuille

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Milieus humides, bords de lac
ou de rivière



©Coopérative de solidarité Cultur'Innov

SES USAGES



RÉCOLTE

Les graines se récoltent à l'été (juillet-août). Elles contiennent une résine jaune, qui colle les doigts lors de la cueillette mais qui dégage une odeur exceptionnelle. Les feuilles peuvent se cueillir tout au long de l'été.



ALIMENTAIRE

Le myrique baumier est très aromatique et a une odeur boisée et camphrée. Il a déjà remplacé le houblon dans la fabrication de bière. On utilise ses feuilles et ses graines pour aromatiser divers plats. Elles peuvent être infusées et servies en guise de thé. Ses feuilles peuvent remplacer les feuilles de laurier en cuisine et ses graines broyées accompagnent bien le poisson, la viande et les pâtisseries.



MÉDICINAL

Il était utilisé dans la tradition amérindienne pour favoriser le rêve lucide (lorsque la personne est consciente qu'elle est en train de rêver). Il est également reconnu pour être un antiseptique respiratoire et pour repousser les insectes.

En usage interne

Infusion

En usage externe

Répulsif à insecte

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Écologie: https://mrcbm.qc.ca/common/documentsContenu/pepiniere/Myrique_baumier.pdf

Général: <https://espacepouurlavie.ca/flore-biodome/myrique-baumier-bois-sent-bon>

Récolte et mise en marché: http://culturinnov.qc.ca/sites/culturinnov.qc.ca/files/fichiers-attaches/guide_pfnl_vf_oct_protege_0.pdf



©lacueille.ca

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • Environ 1 m de hauteur

• Feuilles alternes, plus larges au sommet qu'à la base • Feuilles dentées au sommet

Fruits • Graines réunies en boule qui ressemblent à de petites cocottes piquantes



NOISETIER À LONG BEC

Corylus cornuta • Coudrier



QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Feuille, noisette

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Milieux ouverts, forêts, lisière des forêts.



©Coopérative de solidarité Cultur'Innov

SES USAGES



RÉCOLTE

Les noisettes arrivent à maturité au mois d'août. Il faut surveiller les noisettes de près si l'on veut les cueillir avant les prédateurs! La coque de la noix est recouverte d'une partie charnue avec des poils irritants. Il est préférable de la retirer avec des gants. Pour une utilisation médicinale, les feuilles peuvent être cueillies tout au long de la saison, idéalement avant la formation des noisettes.



ALIMENTAIRE

Les noisettes sont petites mais elles sont très nutritives et délicieuses. Elles peuvent être mangées telles quelles, grillées et ajoutées dans divers plats, transformées en beurre de noisette ou moulues en farine.



MÉDICINAL

Ses feuilles sont utilisées pour tonifier le système veineux. Elles peuvent être utilisées pour les varices, les jambes lourdes, les troubles circulatoires et les hémorroïdes.

En usage interne
Infusion



©laqueillette.ca

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • Feuilles minces et grandes en dents de scie

Fleurs et fruits • Chatons (fleurs mâles) apparaissant avant les feuilles
• Enveloppe qui recouvre la noisette se termine en forme de long bec et est couverte de poils irritants

INTÉRÊT MELLIFÈRE



Floraison • juillet

Miel • source de pollen

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification: <https://afsq.org/cle-forestiere/feuillu-ete/noisetieralongbec.html>

Général: <https://m.espacepourlavie.ca/flore-biodome/noisetier-long-bec-coudrier>

Récolte et mise en marché:

http://culturinnov.qc.ca/sites/culturinnov.qc.ca/files/guide_pfnl_version_final_6_mai_2014_protege.pdf



VIORNE CASSINOÏDE

Viburnum cassinoides

QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Fruit

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Lieux humides et ensoleillés



©Coopérative de solidarité Cultur'Innov

SES USAGES



RÉCOLTE

La récolte des fruits se fait à la main, idéalement après les premières gelées, pour que les sucres se concentrent.



ALIMENTAIRE

Les fruits séchés ont un goût qui rappelle la figue et le bleuet. Ils s'utilisent en collation ou dans des plats mijotés. Ils peuvent être utilisés dans les recettes de pot au feu (plats à mijoter) et dans les sauces accompagnant le filet de porc par exemple. Une façon simple de l'utiliser est d'en faire un jus pour ensuite faire une sauce, un sirop, une confiture ou une gelée. Le fruit frais est astringent et n'est pas très bon cru.



MÉDICINAL

Aucune référence



©Coopérative de solidarité Cultur'Innov

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • Feuilles opposées, épaisses et coriaces, à courtes dents arrondies ou presque entières
Fleurs et fruits • Fleurs blanches en cyme composée, nettement pédonculée • Fruits d'abord rouges puis bleus foncés à maturité

INTÉRÊT MELLIFÈRE



Floraison • juillet

Miel • Donne un miel ambré

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification: http://www.repertoirequebecnature.com/vasculaires/Viburnum_cassinoides.html

Général: <https://m.espacepourelavie.ca/flore-biodome/viorne-cassinoide-alisier>

Récolte et mise en marché: http://culturinnov.qc.ca/sites/culturinnov.qc.ca/files/fichiers-attaches/guide_pfnl_vf_oct_protege_0.pdf



VIORNE TRILOBÉE

Viburnum opulus • Pimbina

QUELLES PARTIES DE LA PLANTE

Fruit, écorce

OÙ LA RETROUVE-T-ON

Lieux humides et ensoleillés

SES USAGES

RÉCOLTE

La récolte des fruits se fait à la main, après les premières gelées, pour que les sucres se concentrent.

ALIMENTAIRE

Traditionnellement, les fruits étaient mangés frais, séchés ou battus avec de la neige et de l'huile de poisson. Ils représentaient une source non négligeable de phytonutriments durant la période froide. Le fruit frais est astringent et n'est pas très bon cru. Il possède aussi un gros noyau. Une façon simple de l'utiliser est d'en faire un jus pour ensuite faire une sauce, un sirop, une confiture ou une gelée. Les fruits séchés peuvent être utilisés dans des plats à mijoter.

MÉDICINAL

L'écorce du viorne trilobée (pimbina) est utilisée pour soulager les crampes utérines (pour prévenir les fausses couches et soulager les règles douloureuses), les crampes musculaires et les crampes de l'estomac.

En usage interne

Teinture-mère



©Coopérative de solidarité Cultur'Innov



©Coopérative de solidarité Cultur'Innov

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Général • Feuilles trifoliées

Fleurs et fruits • Fleurs blanches en périphérie et fleurs jaunâtres au centre, formant une ombelle • Fruit rouge possédant un seul gros noyau plat

INTÉRÊT MELLIFÈRE



Floraison • juillet

Miel • Donne un miel ambré

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification: http://www.repertoirequebecnature.com/vasculaires/Viburnum_trilobum.html

Général: <https://cwf-fcf.org/fr/ressources/encyclopedies/flore/high-bush-cranberry.html>

Récolte et mise en marché:

http://culturinnov.qc.ca/sites/culturinnov.qc.ca/files/guide_pfnl_version_final_6_mai_2014_protege.pdf



BOULEAU BLANC

Betula papyrifera • Bouleau à papier

2005, Séléna Belgiron, Le monde en images, CCDMD



QUELLES PARTIES DE L'ARBRE

Fibre, eau de bouleau, écorce, bourgeon, jeune feuille

OÙ LE RETROUVE-T-ON

Milieus avec un drainage moyen à bon • En peuplement pur ou mélangé avec d'autres essences d'arbres

SES USAGES



RÉCOLTE

L'eau de bouleau se récolte juste après la coulée de l'eau d'érable, soit en avril généralement. La coulée est assez courte et dure en moyenne 20 jours. Les bourgeons et les jeunes feuilles se récoltent tôt au printemps. L'écorce interne se récolte tout au long de l'année (il ne faut pas récolter plus du tiers de sa circonférence pour assurer la survie de l'arbre). Pour la fibre, la récolte devrait s'effectuer en dehors de la période de la sève c'est à dire entre le milieu d'avril et la fin du mois d'août.



ALIMENTAIRE

L'eau de bouleau peut être consommée telle quelle ou transformée en sirop • Les jeunes feuilles peuvent être consommées crues ou cuites • L'écorce interne peut être transformée sous forme de farine; mélangée avec de la farine de blé, on peut en faire des craquelins.



MÉDICINAL

L'eau de bouleau est antioxydante et réduit les effets du stress sur le corps. Les feuilles pourraient être bénéfiques pour différentes formes d'insuffisance urinaire ainsi que le rhumatisme, l'arthrite, la goutte et les infections urinaires. La sève contiendrait des substances anticancéreuses et anti-VIH (bétuline, acide bétulinique).

**Sur cet arbre on peut retrouver à l'occasion un champignon intéressant : le chaga.*

PRODUITS DU BOIS

La fibre peut servir à la fabrication de bois de chauffage, de papier, de contre-plaqué, de meubles, de cercueils, de bâtons à café, d'épingles à linge, de cure-dents et de manches à balais. Les autochtones d'Amérique utilisaient les écorces pour la fabrication de canots, d'abris, de traîneaux, de chaussures de neige et de récipients étanches.

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <https://afsq.org/cle-forestiere/feuillu-ete/bouleaublanc.html>

Sirop de bouleau : <https://afsq.org/wp-content/uploads/2017/07/sirop-de-bouleau-foret-modele-du-lac-saint-jean.pdf>

Médicinal : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=bouleau_hm

Général : <https://espacepourevie.ca/flore-biodome/bouleau-blanc-bouleau-papier>

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Écorce • Mince, lisse, rouge foncée presque noire chez les jeunes arbres • Blanche crème brillante, s'exfoliant souvent en large feuilletts

Feuilles • Ovale, doublement dentées, feuillage d'aspect léger



BOULEAU JAUNE

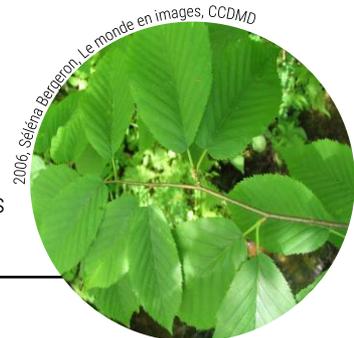
Betula alleghaniensis • Merisier

QUELLES PARTIES DE L'ARBRE

Fibre, écorce, bourgeon, jeune feuille.

OÙ LE RETROUVE-T-ON

Sur une variété de sols, préfère ceux humides et riches. Arbre emblématique du Québec
Source de nourriture pour plusieurs espèces fauniques, dont la perdrix



2006, Séléna Bergeron, Le monde en images, CCDMD

SES USAGES



RÉCOLTE

L'eau de bouleau se récolte juste après la coulée de l'eau d'érable, soit en avril généralement. La coulée est assez courte et dure en moyenne 20 jours. Les bourgeons et les jeunes feuilles se récoltent tôt au printemps. L'écorce interne se récolte tout au long de l'année. Pour la fibre, récolte devrait s'effectuer en dehors de la période de la sève c'est à dire entre le milieu d'avril et la fin du mois d'août.



ALIMENTAIRE

L'eau de bouleau peut être consommée fraîchement récoltée ou transformée en sirop • Les jeunes feuilles peuvent être consommées crues ou cuites • L'écorce interne peut être transformée sous forme de farine (mélangée avec de la farine de blé, on peut en faire des craquelins).



MÉDICINAL

L'eau de bouleau est antioxydante et réduit les effets du stress sur le corps. Sous forme d'huile essentielle extraite de l'écorce, elle contient une substance proche de celle de l'aspirine. Elle peut être utilisée contre les douleurs articulaires et musculaires. Vous reconnaîtrez son odeur qui vous rappellera le « paparmane rose ».

**Sur cet arbre on peut retrouver à l'occasion un champignon intéressant : le chaga.*

PRODUITS DU BOIS

La fibre pourra servir pour la fabrication de meubles, planchers, portes, placages, contre-plaqués et bois de chauffage.

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <https://afsq.org/information-foret/nos-arbres/bouleau-jaune/>
Général : <https://espacepourelavie.ca/flore-biodome/bouleau-jaune-merisier>
Médicinal : <https://doctonat.com/huile-essentielle-bouleau-jaune/>

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Écorce • Mince, lisse, brune rougeâtre chez les jeunes arbres • Jaune mat devenant cuivrée avec l'âge, couverte de minces lambeaux étroitement enroulés à l'extrémité
Feuilles • Ovale, dentées et alternes, feuillage d'aspect léger

2006, Séléna Bergeron, Le monde en images, CCDMD



CERISIER TARDIF

Prunus serotina • Cerisier d'automne

QUELLES PARTIES DE L'ARBRE

Fibre, fruit, écorce interne

OÙ LE RETROUVE-T-ON

Peu fréquent, présent surtout dans les érablières. Ses fruits sont une source de nourriture pour la faune terrestre et aviaire

Ressources naturelles Canada, Service Canadien des Forêts



SES USAGES



RÉCOLTE

Les fruits se récoltent de août au début de septembre. L'écorce interne peut se récolter tout au long de l'année et serait plus riche en minéraux lors de la montée de la sève au printemps. Pour la fibre, la récolte devrait s'effectuer en dehors de la période de la sève c'est à dire entre le milieu d'avril et la fin du mois d'août.



ALIMENTAIRE

Les fruits sont très amers avec un gros noyau et peu de chair. On en extrait le jus pour en faire du vin ou des gelées. Le jus de ses fruits peut aussi servir comme aromate pour certaines liqueurs et boissons gazeuses. Les amateurs de viandes fumées apprécient l'arôme de la fumée du bois de cerisier.



MÉDICINAL

L'écorce interne, en infusion, agit entre autres sur le système respiratoire (antitussive et expectorant). La cerise serait un antioxydant, riche en nutriments. L'écorce est aromatique, aux propriétés sédatives et toniques.

PRODUITS DU BOIS

La fibre sert à la fabrication de planchers, meubles, placages de qualité, cercueils, panneaux, etc.

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <https://afsq.org/information-foret/nos-arbres/cerisier-tardif/>

Médicinal : <http://www.herbesetvie.herbotheque.com/2018/01/17/arbres-arbustes/>

Général : <http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/essences/comparaison.php>

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Écorce • Lisse, brune rougeâtre très foncée à noirâtre chez les jeunes arbres avec renflement en forme de tirets horizontaux grisâtres bien visibles • Avec l'âge, se divise en écailles plus ou moins carrées dont les bords verticaux sont recourbés
Feuilles • Lancéolées, denticulées et acuminées



ÉRABLE À SUCRE

Acer saccharum • Érable franc

QUELLES PARTIES DE L'ARBRE

Eau d'érable, fibre, écorce, jeune feuille, graine (disamare)

OÙ LE RETROUVE-T-ON

Terrains forestiers généralement bien drainés et fertiles

2003, Sélima Beignon, Le monde en images, CCDMA



SES USAGES



RÉCOLTE

Les disamares sont récoltées à l'automne, séchées puis décortiquées. Les feuilles doivent être récoltées au printemps. L'eau d'érable peut être récoltée à l'automne ou tôt au printemps lorsque les températures oscillent aux alentours du point de congélation. L'écorce interne peut être récoltée tout au long de l'année. Pour la fibre, la récolte devrait s'effectuer en dehors de la période de la sève c'est à dire entre le milieu d'avril et la fin du mois d'août.



ALIMENTAIRE

Les jeunes feuilles tendres peuvent être consommées crues (en salade) ou cuites (comme accompagnement). Les disamares (graines), qui ont une forte teneur en protéine, doivent être bouillies ou cuites pour en réduire l'amertume. L'eau d'érable peut être consommée fraîchement récoltée ou transformé en sirop (bouillage) ou divers produits (ex. beurre d'érable) dont l'alcool. L'écorce interne peut être servie en tisane.



MÉDICINAL

Le sucre d'érable peut être utilisé pour la fabrication de cosmétiques. L'eau et le sirop ont des propriétés antioxydantes et antimutagènes, ce qui en fait un aliment fonctionnel qui peut être consommé en prévention de certains cancers. Le sirop d'érable possède un indice glycémique plus faible que le sucre blanc et peut remplacer ce dernier avantageusement pour les gens souffrant de diabète.

PRODUITS DU BOIS

La fibre sert à la fabrication de meubles, planchers, allées de quilles, pianos, guitares, bois de chauffage, etc.

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <https://afsq.org/information-foret/nos-arbres/erable-a-sucrer/>

Alimentaire: <https://erableduquebec.ca/benefices-de-lerable/valeurs-nutritives/>

Médicinal : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=erable_hm

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Écorce • lisse, grise chez les jeunes arbres • devenant grise foncée et formant de longues crêtes verticales, rigides et irrégulières, souvent relevées d'un côté, parfois un peu écailleuses

Feuilles • 3 à 5 lobes, feuilles épaisses



ÉRABLE ROUGE

Acer rubrum • Plaine

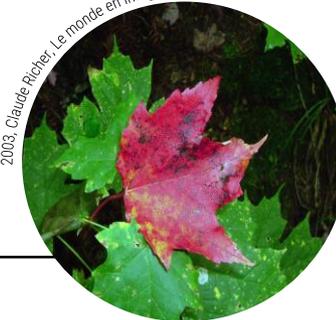
QUELLES PARTIES DE L'ARBRE

Eau d'érable, fibre, jeune feuille, graine (disamare)

OÙ LE RETROUVE-T-ON

Terrains forestiers assez fertiles avec un bon ou moyen drainage • Son feuillage automnal jaune et écarlate contribue à la beauté du paysage

2008, Claude Richer, Le monde en images, CCDMD



SES USAGES

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Écorce • lisse, grise pâle chez les jeunes arbres • devenant brune et grisâtre foncée divisée en crêtes recouvertes d'écaillles fixées au milieu et libre aux deux extrémités
Feuilles • 3 à 5 lobes, à l'automne, rouges vif à orangées ou jaunes, très attrayantes

ÉRABLE ROUGE VS ÉRABLE À SUCRE

Fertilité du sol • l'érable rouge tolère mieux les milieux peu fertiles ou humides que l'érable à sucre
Maturité des disamares • Les disamares de l'érable rouge sont matures de mai à juin alors que pour l'érable à sucre c'est en septembre. L'érable rouge produit beaucoup plus de semences que son homologue
Bois • Le bois de l'érable rouge est moins lourd, moins dur et moins résistant que l'érable à sucre



RÉCOLTE

Les disamares sont récoltées au début de l'été, séchées puis décortiquées. Les feuilles doivent être récoltées au printemps. L'eau d'érable peut être récoltée à l'automne ou tôt au printemps lorsque les températures oscillent aux alentours du point de congélation. L'eau de l'érable rouge est deux fois moins sucrée que l'érable à sucre. L'écorce interne peut être récoltée tout au long de l'année. Pour la fibre, la récolte devrait s'effectuer en dehors de la période de la sève c'est à dire entre le milieu d'avril et la fin du mois d'août.



ALIMENTAIRE

Les jeunes feuilles tendres peuvent être consommées crues (en salade) ou cuites (comme accompagnement). Les disamares (graines), qui ont une forte teneur en protéine, doivent être bouillies ou cuites pour en réduire l'amertume. L'eau d'érable peut être consommée fraîchement récoltée ou transformée en sirop (bouillage) ou divers produits (ex. beurre d'érable) dont l'alcool. L'écorce interne peut être réduite en poudre pour en faire de la farine.



MÉDICINAL

L'eau et le sirop ont des propriétés antioxydantes et antimutagènes, ce qui en fait un aliment fonctionnel qui peut être consommé en prévention de certains cancers. Les feuilles de l'érable rouge peuvent être toxiques pour les chevaux et les poneys.

PRODUITS DU BOIS

La fibre sert à la production de pâte, pour le sciage, l'ébénisterie (placage de boîte, finition intérieure), les meubles, les moulures, le bois de chauffage, etc.

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <https://afsq.org/information-foret/nos-arbres/erable-rouge/>

Médicinal : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=erable_hm

Alimentaire : <https://erableduquebec.ca/benefices-de-lerable/valeurs-nutritives/>



FRÊNE BLANC

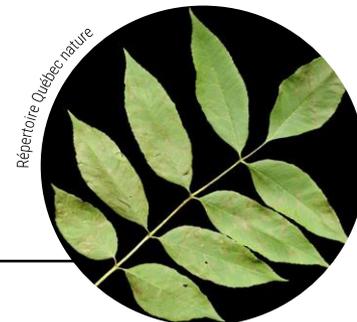
Fraxinus americana • Frêne d'Amérique

QUELLES PARTIES DE L'ARBRE

Fibre, écorce, feuille

OÙ LE RETROUVE-T-ON

Sur un sol riche avec un bon apport en eau avec un drainage bon ou modéré



Répertoire Québec nature

SES USAGES



RÉCOLTE

Les jeunes feuilles sont récoltées au printemps (mai/juin). L'écorce interne peut être récoltée en hiver. Pour la fibre, la récolte devrait s'effectuer en dehors de la période de la sève c'est à dire entre le milieu d'avril et la fin du mois d'août.



ALIMENTAIRE

Les jeunes feuilles peuvent être consommées bouillies et l'écorce interne sous forme de farine.



MÉDICINAL

Les feuilles et l'écorce peuvent être prises en infusion. Les propriétés sont multiples : aphrodisiaque, diurétique, antiurique, fébrifuge, sudorifique, laxative, purgative, nutritive et tonique. Elles pourraient agir entre autres pour des problèmes de rhumatismes. L'écorce, sous forme de teinture-mère ou en infusion, peut être utilisée comme antirhumatismales et anti-diarrhéiques.

PRODUITS DU BOIS

La fibre, un bois dur et élastique, sert à la fabrication de manches d'outils et de bâtons de baseball ou de hockey. Elle peut aussi servir pour la fabrication de meubles, placage, plancher, bois de chauffage, etc.

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <https://afsq.org/information-foret/nos-arbres/frene-blanc/>

Description : <https://m.espacepurlavie.ca/flore-biodome/frene-blanc-frene-damerique>

Alimentaire et Médicinal : <https://www.jardiner-malin.fr/sante/frene-bienfaits-vertu.html>

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Écorce • Grisâtre, finement cannelée, à minces crêtes rigides entrecroisées en losanges réguliers

Feuilles • Composées de 5 à 9 folioles ovales, pédonculés et glabres • feuillaison tardive



HÊTRE À GRANDES FEUILLES

Fagus grandifolia • Hêtre américain

QUELLES PARTIES DE L'ARBRE

Fibre, faine (semence), jeune feuille

OÙ LE RETROUVE-T-ON

Souvent présent dans les érablières • Les faines servent de nourriture pour de nombreuses espèces fauniques

2002, Denis Chabot, Le monde en images, CCDMD



SES USAGES



RÉCOLTE

Les jeunes feuilles se récoltent au printemps et les faines (semences) se récoltent en septembre et octobre. Pour la fibre, la récolte devrait s'effectuer en dehors de la période de la sève c'est à dire entre le milieu d'avril et la fin du mois d'août.



ALIMENTAIRE

Les faines sont comestibles de façon modérée puisqu'elles contiennent des tanins. Le trempage et la cuisson pourra réduire la présence de ces tanins. On peut aussi extraire l'huile des faines qui aurait une bonne durée de conservation. Les jeunes feuilles sont comestibles et donnent un goût suret à vos salades.



MÉDICINAL

L'arbre aurait des propriétés fébrifuges, serait aussi un antiseptique général et pulmonaire, un vermifuge, un astringent et, à fortes doses, un purgatif. La décoction de l'écorce pourrait soulager les démangeaisons cutanées, particulièrement celles causées par l'herbe à puce.

PRODUITS DU BOIS

La fibre sert à la fabrication de meubles, placage, tonneaux, traverses de chemin de fer, bois de chauffage, etc.

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <https://afsq.org/information-foret/nos-arbres/hetre/>

Général : <https://espacepurlavie.ca/flore-biodome/hetre-grandes-feuilles-hetre-americain>

Médicinal : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=hetre_hm

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Écorce • Mince, lisse, grise bleuâtre pâle, souvent mouchetée • devenant plus foncée avec l'âge • ressemblant à la peau d'un éléphant

Feuilles • Ovale, dentées et alternes • restent généralement fixées aux branches pendant l'hiver



PEUPLIER FAUX-TREMBLE

Populus tremuloides • Tremble

QUELLES PARTIES DE L'ARBRE

Fibre, écorce, feuille

OÙ LE RETROUVE-T-ON

Terrains ayant fait l'objet d'une coupe importante ou d'un feu ainsi que dans des terrains abandonnés par l'agriculture • Son écorce et ses feuilles servent de nourriture à plusieurs espèces fauniques comme le castor qui s'en sert également pour construire des barrages et des huttes.

SES USAGES



RÉCOLTE

Pour la fibre, récolte devrait s'effectuer en dehors de la période de la sève c'est à dire entre le milieu d'avril et la fin du mois d'août.



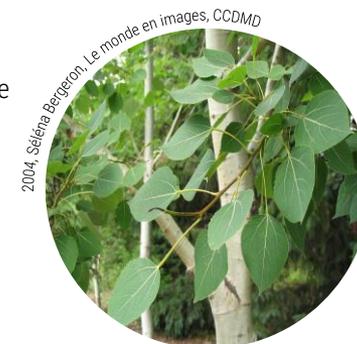
ALIMENTAIRE

Les autochtones d'Amérique consommaient la sève, l'écorce interne, les bourgeons et les semences.



MÉDICINAL

L'écorce externe aurait été utilisée en décoction (bouillie 30 minutes) comme vermifuge et contre les maux de ventre. L'écorce interne auraient servie comme laxatif et pour soulager les symptômes du rhume. Le peuplier, appartenant à la même famille botanique que les saules, est riche en salycates. Les salycates se transforment en acide salicylique, un précurseur de la substance active de l'aspirine : l'acide acétylsalicylique.



2004, Séléna Bergeron, Le monde en images, CCDMD

PRODUITS DU BOIS

La fibre sert à la fabrication d'allumettes, cadres de porte, papiers, contenants, palettes, etc. L'arbre peut aussi servir comme brise-vent ou pour la production de granules pour produire de l'énergie puisque sa croissance est rapide.

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <https://afsq.org/cle-forestiere/feuillu-ete/peuplierfauxtremble.html>

Général : <https://m.espacepourelavie.ca/flore-biodome/peuplier-faux-tremble-tremble?lang=fr>

Médicinal : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=peuplier_hm et <https://mackiki.uqat.ca>

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Écorce • Lisse, d'apparence cireuse, verte pâle à presque blanche à l'état jeune • devenant plus foncée et cannelée avec l'âge, marquée de longues crêtes à sommet aplati

Feuilles • Arrondies se terminant par une pointe • pétioles longs et fins • feuillage frémissant au moindre vent



SAULE

Salix sp.



QUELLES PARTIES DE L'ARBRE

Écorce, fibre, feuille, chaton

OÙ LE RETROUVE-T-ON

Les saules poussent un peu partout, mais souvent sur les rives des cours d'eau et dans les milieux humides



SES USAGES



RÉCOLTE

Les jeunes pousses, les bourgeons, les inflorescences et les très jeunes feuilles peuvent être récoltées au printemps pour l'alimentation. Pour la fibre, la récolte devrait s'effectuer en dehors de la période de la sève c'est à dire entre le milieu d'avril et la fin du mois d'août.



ALIMENTAIRE

Les jeunes pousses, les bourgeons, les inflorescences et les très jeunes feuilles. L'écorce interne des saules est aussi comestible et très astringente, elle a donc un faible intérêt culinaire. Elle est surtout consommée dans un contexte de survie en forêt.



MÉDICINAL

Le saule, appartenant à la même famille botanique que les peupliers, est riche en salycates. Les salycates se transforment en acide salicylique, un précurseur de la substance active de l'aspirine : l'acide acétylsalicylique. Les feuilles et les chatons pris en infusion ont un effet calmant. L'écorce interne et les feuilles ont été utilisées par les autochtones d'Amérique pour diminuer la douleur provenant de blessures, des piqûres d'insectes, des brûlures, des démangeaisons, des coupures et du mal de dents.

Autre usage : L'acide salicylique que contient l'écorce de saule favorise l'enracinement des plantes lors du bouturage.

PRODUITS DU BOIS

La fibre peut servir pour la fabrication de pâtes et papiers et comme bois de chauffage. Le saule peut être cultivé pour la production de copeaux ou de granules en raison de sa croissance rapide.

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Général : <https://m.espacepoulavie.ca/flore-biodome/saules?lang=fr> et <https://www.aujardin.info/fiches/eau-saule.php>

Médicinal : <https://www.familiprix.com/fr/produits-naturels/saule-blanc> et

https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=saule_hm

Identification : <https://afsq.org/cle-forestiere/feuillu-ete/saules.html>

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Écorce • Lisse, légèrement rugueuse chez les jeunes pousses • écaillée ou cannelée chez les tiges plus grosses

Feuilles • Alternes, simples • débourrement hâtif



TILLEUL D'AMÉRIQUE

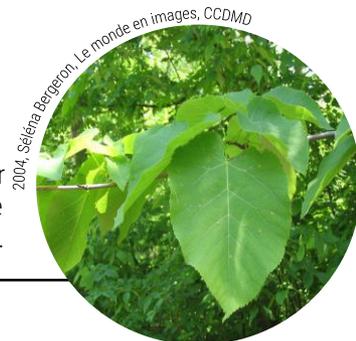
Tilia americana • Bois blanc

QUELLES PARTIES DE L'ARBRE

Fibre, fleur, graine, feuille

OÙ LE RETROUVE-T-ON

Souvent dans les érablières ou le long des cours d'eau et des lacs • Les fleurs sont très appréciées par les abeilles et les graines sont une source de nourriture pour la faune.



2004, Séléna Bergeron, Le monde en images, CCDMD

SES USAGES



RÉCOLTE

Les parties comestibles sont préférablement cueillies au printemps. Pour la fibre, la récolte devrait s'effectuer en dehors de la période de la sève c'est-à-dire entre le milieu d'avril et la fin du mois d'août.



ALIMENTAIRE

Les jeunes feuilles, encore translucides tendres, et les rameaux peuvent être consommés crus ou cuits. Les fleurs donneront un goût parfumé à vos salades. La sève du tilleul est bonne à boire et on peut en faire du sirop (le rendement est toutefois faible).



MÉDICINAL

Les fleurs et les feuilles du tilleul sont utilisées en infusion et auraient des propriétés sédatives qui pourraient atténuer les troubles d'insomnie ou l'hyperactivité. Agissant sur le système nerveux central, le tilleul pourrait aussi stimuler le système immunitaire.



2005, Séléna Bergeron, Le monde en images, CCDMD

PRODUITS DU BOIS

La fibre sert à la fabrication de placages, ruches, châssis, cadres, stores vénitiens, moulures, instruments de musique, etc.

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <https://afsq.org/information-foret/nos-arbres/tilleul-amerique/>

Général : <https://espacepouurlavie.ca/flore-biodome/tilleul-damerique-bois-blanc>

Alimentaire et médicinal : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=tilleul_hm

Médicinal : <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/tilleul.htm>

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Écorce • Mince, lisse, brune verdâtre pâle chez les jeunes spécimens • devenant brune grisâtre foncée, marquée de nombreuses crêtes écailleuses allongées à sommet aplati chez les plus vieux

Feuilles • Cordées, ovales et dentées • feuillage dense



ÉPINETTE BLANCHE

Picea glauca

QUELLE PARTIE DE L'ARBRE

Fibre, résine, cône, aiguille

OÙ LE RETROUVE-T-ON

Secteurs variés mais préfère les sols frais, humides et bien drainés • Idéal pour une haie brise-vent

SES USAGES



2016, Claude Trudel, Le monde en images, CCDMD



RÉCOLTE

Les jeunes pousses sont récoltées au printemps, en mai, lorsqu'elles sont à peine sortie de leur gaine brune. L'écorce interne doit être récoltée au printemps.



ALIMENTAIRE

La gomme d'épinette peut servir comme gomme à mâcher lorsque la résine est opaque, semi-dure et plutôt sèche. La résine fraîche et liquide collera aux dents. Les jeunes pousses de l'année peuvent aussi être consommées crues, en salade et servir pour aromatiser les marinades, vinaigrettes, salades, sauces ou tartares. Une fois séchées, les pousses ont un goût fruité et peuvent servir pour parfumer les pâtisseries. L'écorce interne peut être consommée fraîche et contient beaucoup de minéraux. Les jeunes pousses sont riches en vitamines C.



MÉDICINAL

L'huile essentielle extraite des aiguilles possèdent plusieurs propriétés : antibactérienne, anti-inflammatoire, antifongique, antitussive, expectorante, mucolytique, antispasmodique et stimulante. La résine peut servir à la préparation d'un sirop contre la toux. Les aiguilles peuvent entrer dans la composition de baume à lèvres. L'hydrolat peut être utilisé comme brume pour le corps ou tonique après rasage.

PRODUITS DU BOIS

La fibre sert à la production de pâte, au sciage (bois de structure et bois de palettes) et déroulage et pour divers produits de contre-placage, instruments de musique, caisses d'emballage, etc.

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <https://afsq.org/information-foret/nos-arbres/epinette-blanche/>

Médicinal : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=epinette_hm

Général : <http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/essences/comparaison.php>

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Écorce • Mince, brune grisâtre • couche externe en écailles très fines se fissurant en vieillissant
Aiguilles • Grandes, à quatre côtés, isolées, à bout arrondi • de couleur vertes bleuâtre, elles portent de petits points blancs sur tous les côtés



ÉPINETTE NOIRE

Picea mariana

QUELLE PARTIE DE L'ARBRE

Fibre, aiguille

OÙ LE RETROUVE-T-ON

Tolère les sols peu fertiles •
Généralement retrouvé en
milieu et bas de pente avec
drainage bon à modéré



2015, Sélima Bergeron, Le monde en images, CCDMO

SES USAGES



RÉCOLTE

Les jeunes pousses sont récoltées au printemps, vers la mi-juin, 5 à 10 jours après l'épinette blanche.



ALIMENTAIRE

Avec les jeunes pousses de l'année récoltées au printemps, il est possible de faire de la bière d'épinette, boisson non alcoolisée légèrement pétillante très appréciée des québécois par le passé. La gomme d'épinette peut servir comme gomme à mâcher lorsque la résine est opaque, semi-dure et plutôt sèche. La résine fraîche et liquide collera aux dents. Les jeunes pousses de l'année peuvent aussi être consommées crues, en salade et servir pour aromatiser les marinades, vinaigrettes, salades, sauces et tartares. Les jeunes pousses sont riches en vitamines C.



MÉDICINAL

L'huile essentielle extraite des aiguilles possèdent plusieurs propriétés : antibactérienne, anti-inflammatoire, antifongique, antitussive, expectorante, mucolytique, antispasmodique et stimulante.

PRODUITS DU BOIS

La fibre comme bois de construction et le papier sous diverses formes. L'épinette rouge peut servir à fabriquer des instruments de musique.

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <https://afsq.org/information-foret/nos-arbres/epinette-noire/>

Médicinal : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=epinette_hm

Général : <http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/essences/comparaison.php>



CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Écorce • Brune rougeâtre ou grisâtre • écailleuse ou effilochée chez les jeunes arbres • devenant plus foncée avec l'âge et à grande plaques écailleuses

Aiguilles • À quatre côtés, isolées et courtes



ÉPINETTE ROUGE

Picea rubens

QUELLE PARTIE DE L'ARBRE

Fibre, résine, aiguille

OÙ LE RETROUVE-T-ON

Principalement dans des milieux mal drainés •
Appréciée par le porc-épic, l'écureuil et le cerf de virginie



SES USAGES



RÉCOLTE

Les jeunes pousses sont récoltées au printemps, à partir de juin jusqu'à la mi-juillet.



ALIMENTAIRE

La résine a servi pour la fabrication de gomme à mâcher durant la deuxième moitié du XIXe et le début du XXe siècle. Pour en faire de la gomme, on doit récolter lorsque la résine est opaque, semi-dure et plutôt sèche. La résine fraîche et liquide collera aux dents. Avec les jeunes pousses de l'année récoltées au printemps, il est possible de faire de la bière d'épinette, boisson non alcoolisée légèrement pétillante très appréciée des québécois par le passé. Les jeunes pousses de l'année peuvent aussi être consommées crues, en salade et servir pour aromatiser les marinades, vinaigrettes, salades, sauces et tartares. Les jeunes pousses sont riches en vitamines C.



MÉDICINAL

L'huile essentielle extraite des aiguilles possèdent plusieurs propriétés : antibactérienne, anti-inflammatoire, antifongique, antitussive, expectorante, mucolytique, antispasmodique et stimulante.

PRODUITS DU BOIS

La fibre sert à la production de pâte et au sciage, comme bois de structure, bois de palettes ou à la fabrication contreplaqué, panneaux de particules, tonnellerie, instruments de musique, caisses d'emballage, etc.

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <https://afsq.org/information-foret/nos-arbres/epinette-rouge/>

Médicinal : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=epinette_hm

Général : <http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/essences/comparaison.php>

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Écorce • Brune rougeâtre effilochée chez les jeunes arbres • se divisant en écaille ou en plaques noires rougeâtres avec l'âge • foncée et cannelée à maturité

Aiguilles • À quatre côtés, courbées et pointues, généralement marquées de bandes de points blancs peu apparentes



MÉLÈZE LARICIN

Larix laricina • Épinette rouge

QUELLE PARTIE DE L'ARBRE

Fibre, branche, aiguilles

OÙ LE RETROUVE-T-ON

Arbre poussant le plus souvent dans des terrains mal drainés et dans des anciennes friches



2006, Sélima Bergeron, Le monde en images, CCDMD

SES USAGES



RÉCOLTE

Aucune spécification



ALIMENTAIRE

Aucun usage



MÉDICINAL

En décoction, les branches peuvent être utilisées pour diminuer les douleurs à l'estomac et la fatigue générale. L'écorce externe peut être servie en infusion pour soigner les rhumes. Le mélèze pourrait aussi apporter des bienfaits sur le système urinaire. L'huile essentielle extraite des branches et des aiguilles possède plusieurs propriétés : antiseptique, anti-infectieux, stimulante (effet relaxant), etc.

PRODUITS DU BOIS

La fibre sert à la production de pâte, au sciage (bois de structure, bois de palette), et dans la fabrication de poteaux et traverses de chemin de fer, de bordages (bateau), de bois de plancher, de moulures, de bardeaux, de patio, de bois de chauffage, etc.

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <https://afsq.org/information-foret/nos-arbres/meleze-laricin/>

Médicinal : <https://mackiki.uqat.ca/>

Général : <http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/essences/comparaison.php>

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Écorce • Mince, lisse et grise à l'état jeune • Devient brune rougeâtre et écailleuse en vieillissant

Aiguilles • Isolées et souples, réunies en rosette de 30 à 40 aiguilles • jaune en automne et tombent en hiver



PIN ROUGE

Pinus resinosa • Pin résineux

QUELLE PARTIE DE L'ARBRE

Fibre, pousse de l'année, branche, aiguille

OÙ LE RETROUVE-T-ON

Généralement en plantation dans des terrains bien drainés

SES USAGES

RÉCOLTE

Les jeunes pousses se récoltent là où les aiguilles ne sont pas encore développées, au printemps, en mai (un peu plus tardive que le pin blanc).

ALIMENTAIRE

Les jeunes pousses peuvent être consommées en salade; utilisez les pousses les plus tendres. Elles doivent casser sur une simple pression des doigts.

MÉDICINAL

En médecine traditionnelle amérindienne, les aiguilles sont utilisées, en inhalation, pour les rhumes. La résine a des propriétés antibactériennes et antifongiques. L'huile essentielle extraite des aiguilles possède plusieurs propriétés : respiratoire, circulatoire, anti-inflammatoire, anti-infectieuse, stimulante pour le système immunitaire, antifongique, antibactérienne et cicatrisante.

PRODUITS DU BOIS

La fibre peut servir comme bois de palette, bois de charpente, poteaux, pilotis et espars (avirons et mâts de bateau), caisses d'emballage, bois traité d'usage extérieur, seuils de portes, etc.

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <https://afsq.org/information-foret/nos-arbres/pin-rouge/>

Médicinal : <https://mackiki.uqat.ca/>

Général : <http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/essences/comparaison.php>



2004, Sélima Bergeron, Le monde en images, CCDMD



CRITÈRES D'IDENTIFICATION

- Écorce** • Rougeâtre à rosée, écailleuse • forme en vieillissant de larges plaques écailleuses et aplaties, entrecoupées de sillons
- Aiguilles** • Groupées par 2, flexibles • 12 à 17 cm de longueur



PIN BLANC

Pinus strobus

QUELLE PARTIE DE L'ARBRE

Fibre, cône, pousse de l'année, branche, aiguille

OÙ LE RETROUVE-T-ON

Dans des plantations ou dans les forêts feuillues ou mélangées • Les graines (dans les cônes) sont appréciées par la faune

SES USAGES



RÉCOLTE

Les jeunes pousses se récoltent là où les aiguilles ne sont pas encore développées, à l'extrémité de la branche, au printemps, en mai (un peu plus hâtive que le pin rouge).



ALIMENTAIRE

Les jeunes pousses peuvent être consommées en salade; utilisez les pousses les plus tendres. Elles doivent casser sur une simple pression des doigts.



MÉDICINAL

Les pousses du pin blanc en infusion servent à combattre les rhumes. L'écorce et la résine peuvent agir entre autres sur certains problèmes respiratoires ou comme antiseptique sur des blessures. Plusieurs produits vendus sans ordonnance pour soulager la toux et la congestion dues au rhume contiennent encore des composés chimiques extraits du pin blanc. Les phytostérols, substances chimiques trouvées dans les pins, réduirait l'absorption du cholestérol dans le processus de digestion et pourrait avoir des effets bénéfiques sur les risques cardiovasculaires. L'huile essentielle extraite des aiguilles possède plusieurs propriétés : anti-infectieuse, cicatrisante et antitussive.



2016, Claude Trudel, Le monde en images, CCDM

2005, Séléna Bergeron, Le monde en images, CCDM

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Écorce • Mince, lisse, verte grisâtre à l'état jeune • devenant brune grisâtre foncée et fragmentée en larges crêtes écailleuses de 2 à 5 cm d'épaisseur, séparées par de profonds sillons longitudinaux

Aiguilles • Souples et fines • Groupées par 5

PRODUITS DU BOIS

La fibre sert à la production de pâte, pour le bois de sciage (bois sans nœuds), bois de structure et bois de palette (bois nouveau), et dans la fabrication de maisons en bois rond, armoires, moulures et lattes, cadres de fenêtres et de portes, caisses d'emballage, volets et autres parements extérieurs, bois nouveau d'apparence, espars (avirons et mâts de bateau) et comme paillis.

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <https://afsq.org/information-foret/nos-arbres/pin-blanc/>

Médicinal : http://www.virtualmuseum.ca/sgc-cms/expositions-exhibitions/plantes-plants/plant_dir/easternwhitepine_fr.php

Général : <http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/essences/comparaison.php>



PRUCHE DU CANADA

Tsuga canadiensis • Pruche

QUELLE PARTIE DE L'ARBRE

Fibre, aiguille

OÙ LE RETROUVE-T-ON

Souvent dans les érablières et les forêts mixtes • Ses aiguilles sont très appréciées par le porc-épic.



SES USAGES



RÉCOLTE

Aucune spécification.



ALIMENTAIRE

Aucune référence.



MÉDICINAL

Les autochtones d'Amérique utilisaient l'écorce externe en infusion pour soulager les symptômes du rhume et de la grippe. L'huile essentielle extraite des aiguilles est anti-infectieuse et immunostimulante. Le doux parfum de la pruche, apaisant, relaxant, avec un saveur particulière, peut être recherché par l'industrie de la parfumerie et de la gomme à mâcher.

**L'espèce a longtemps été exploitée pour son écorce riche en tannins pour le tannage des peaux.*

PRODUITS DU BOIS

La fibre sert à la production de pâte (bois avec roulure) et à la fabrication de bois de structure et bois de palette et dans une moindre mesure, le déroulage, le bois de sous plancher, le bois d'apparence, les caisses d'emballage, les garde-fous, les poutres et poteaux, les quais et traverses de chemin. Son bois résiste assez bien à la pourriture lorsqu'en contact avec le sol et est une alternative abordable au cèdre pour les bacs de cultures.

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <https://afsq.org/information-foret/nos-arbres/pruche-du-canada/>

Médicinal : <https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HuilesEssentielles/Fiche.aspx?doc=huile-essentielle-pruche>

Général : <http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/essences/comparaison.php>



CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Écorce • Écailleuse à l'état jeune • marquée avec l'âge de cannelures profondes formant de larges crêtes aplaties brunes foncées • présente des couches mates de couleur pourpre rougeâtre

Aiguilles • Aiguilles aplaties, fines et courtes • les plus courtes se trouvant aux extrémités des rameaux



THUYA OCCIDENTAL

Thuja occidentalis • Cèdre

QUELLE PARTIE DE L'ARBRE

Fibre, rameau, feuille (écaïlle)

SES USAGES

OÙ LE RETROUVE-T-ON

Souvent dans des milieux humides, en bordure des lacs et des rivières et sur des falaises rocheuses • Il est également présent dans des terrains bien drainés et son abondance a diminué suite aux coupes • Le thuya très apprécié par le chevreuil comme source de nourriture et d'abri



RÉCOLTE

Aucune spécification



ALIMENTAIRE

Le feuillage peut être transformé en gelée.



MÉDICINAL

Les feuilles et rameaux, sous forme d'huile essentielle, entrent dans la composition de certains onguents. L'huile essentielle extraite des feuilles est cicatrisante, mucolytique, anti-infectieuse et est un bon insecticide. Le feuillage sert à préparer une tisane riche en vitamine C. Les autochtones d'Amérique se servaient des brindilles en fumigation pour purifier les habitations où il y aurait eu des maladies infectieuses.



2017, Denis Chabot, Le monde en images, CCDMD

PRODUITS DU BOIS

La fibre sert pour la pâte, le sciage, le bois de palette, les traverses de chemin de fer, les poteaux, piquets et pieux de clôture, les bardeaux, les panneaux de particules, le bois d'apparence et d'ébénisterie, les coffres en cèdre, les canots et bateaux légers, le bois pour patio, les haies de cèdres et comme paillis.

COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <https://afsq.org/information-foret/nos-arbres/thuya-occidental/>

Médicinal : <https://mackiki.uqat.ca/>

Général : <http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/essences/comparaison.php>

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Écorce • Lisse, mince et brune rougeâtre pour les jeunes arbres • sillonnée, divisée en minces lanières fibreuses chez les plus vieux spécimens

Feuilles • Écailles impliquées, aromatiques • dégageant une odeur caractéristique

SAPIN BAUMIER

Abies balsamea



QUELLE PARTIE DE L'ARBRE

Fibre, rameau, pousse fraîche, aiguille, résine

OÙ LE RETROUVE-T-ON

Sur divers terrains bien ou mal drainés

SES USAGES



RÉCOLTE

La récolte de la gomme de sapin se fait d'avril à novembre à l'aide d'un instrument nommé le picoué.



ALIMENTAIRE

Les jeunes pousses sont consommées sous forme de gelée, en salade ou en infusion (tisane). Les rameaux peuvent aussi servir à faire du miel de sapin (macération des rameaux dans le miel).



MÉDICINAL

Le sapin baumier pourrait agir, entre autres, sur certains problèmes respiratoires et articulaires. L'huile essentielle extraite des aiguilles et des branches est antiseptique, antiparasitaire, antispasmodique, antiarthritique, stimulante et analgésique. La gomme de sapin, qui est en réalité la résine, est utilisée pour soulager l'infection des voies respiratoires et pour la fabrication de produits pharmaceutiques réputés pour leurs propriétés antiseptiques et analgésiques.

La gomme de sapin a aussi été employée pour le collage des verres optiques et dans des dissolvants.

PRODUITS DU BOIS

La fibre, quoique peu recherchée, sert à la production de pâte, pour le sciage, ou la production de bois de palette, bois de construction et caisses d'emballage. Les arbres sont cultivés comme sapins de Noël, ornementation ou couronnes de Noël.

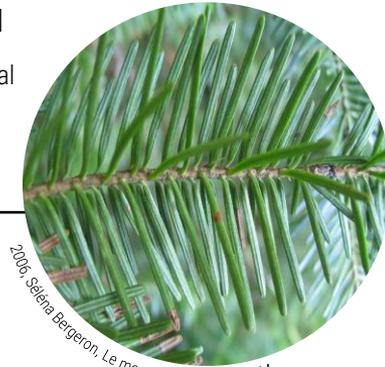
COMPLÉMENT D'INFORMATION

Identification : <https://afsq.org/information-foret/nos-arbres/sapin-baumier/>

Médicinal : https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/HerbierMedicinal/Plante.aspx?doc=sapin_hm

Général : <http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/essences/comparaison.php>

Récolte : <https://www.gommedesapindunord.com/> le vidéo suivant : <https://www.youtube.com/watch?v=taNvgGY2G8w>



2016, Séféna Bergeron, Le monde en images, CCDM



2001, Denis Chabot, Le monde en images,CCDM

CRITÈRES D'IDENTIFICATION

Écorce • Grisâtre, lisse, parsemée de vésicules de résine aromatique saillantes à l'état jeune • formant avec l'âge des plaques écailleuses irrégulières et brunâtres

Aiguilles • Aplatis et aromatiques • 1,5 à 2,5 cm de longueur