

## Secrets de plantes sauvages

Résumé de l'activité du 11 juin 2005

Parc de la Pointe-des-Pères avec Fabien Girard

- **Onagre : feuilles et fleurs jaunes comestibles dans les salades**
- **Ronce pubescente (catherinettes) :** extrémité des jeunes pousses : épice à mettre dans les desserts.
- **Épervières :** latex blanc amer est un digestif comme à l'exemple du pissenlit
- **Achillée millefeuille :** les jeunes pousses se dégustent en salade et sont délicieuses comme légume vert dans les pâtes.
- **Framboisier sauvage :** les jeunes tiges sont délicieuses crues.
- **Aster à grandes feuilles :** les feuilles sentent le " bounce ".
- **Bouton d'or :** l'une des quelques fleurs du lac St-Jean à ne pas être comestible.
- **Poison de couleuvre :** aussi appelé actée rouge, le fruit rouge donne des gastro-entérites.
- **If du Canada :** appelé " buis " par les anciens, les jeunes pousses sont récoltées et vendues pour en faire un médicament de 1ère importance contre le cancer.
- **Myrique baumier :** appelé aussi " bois sent bon ", les jeunes feuilles et les fruits sont utilisés à petites doses pour aromatiser le gibier ou la volaille.
- **Oxalide dressée :** d'une saveur qui rappelle l'oseille (acidulée); s'utilise dans les salades.
- **Millepertuis commun :** l'herbe aux mille trous comme la feuille nous le dévoile sous le soleil et l'antidépresseur naturel par excellence mais qu'il faut laisser doser par la médecine.
- **Pimbina :** appelé communément viorne trilobée, les fruits sont délicieux en gelée mais il faut avoir le courage de les cuisiner avec leur odeur de vieux chausson.
- **Tanaisie vulgaire :** vous avez goûté l'huile essentielle. La feuille aromatise les ragoûts ainsi que le veau.
- **Apocyn à feuilles d'androsème :** le lait blanc qui s'écoule de la tige coupée est un stimulant cardiaque. Peut être très toxique si mal dosé. Plante à ne pas toucher.
- **Marguerite blanche :** toute la plante se mange. Délicieuse dans les salades. Goût légèrement sucré.
- **Maïanthème du Canada :** herbacée à petites fleurs blanches et frère du muguet.
- **Clintonie boréale :** feuille insecticide avec de jolies fleurs jaunes et un fruit bleu non comestible.