Plantes et algues
des milieux marin, dunaire, humides et forestier des îles de la Madeleine

Nous vous invitons à découvrir certaines espèces d'algues et de plantes susceptibles d'être observées dans les milieux marin, dunaire, humides et forestier de l'archipel.

Cependant, comme les informations présentées ici ne permettent pas d'identifier, hors de tout doute, les plantes et les algues, si vous en récoltez, il est essentiel de vous assurer d'avoir bien identifié les spécimens. Il est donc préférable de vous munir d'un guide d'identification des plantes car des espèces toxiques peuvent avoir le même aspect que les plantes que nous décrivons et, parfois même, elles peuvent cohabiter avec ces dernières. Aussi, si vous souhaitez aller ramasser des algues et des plantes, afin de ne pas récolter de spécimens contaminés, il est préférable d'éviter certains endroits : les lieux recevant des déversements d'égouts, les abords des routes, les champs aspergés de pesticides ou d'engrais chimiques et la proximité d'un dépotoir.

De façon générale, il est toujours souhaitable de minimiser notre impact sur les plantes et leur environnement. Il est possible d'y parvenir en adoptant des pratiques respectueuses et orientées vers la conservation des ressources. En voici quelques-unes :

> utiliser les sentiers existants pour ne pas nuire à la flore ni à la faune ;

> privilégier une cueillette manuelle ;

> ne jamais cueillir un spécimen isolé ;

> ne cueillir que quelques feuilles par plant ;

> laisser quelques fruits et fleurs sur les plantes annuelles ;

> ne déraciner une plante qu'en cas d'utilisation spécifique de la partie souterraine.

Enfin, dans certaines zones délimitées, comme les réserves naturelles, tout prélèvement d'espèce vivante est interdit. Les espèces protégées, menacées et en péril ne doivent, bien sûr, pas être cueillies.

Bonne exploration !

Pour en apprendre davantage, nous vous invitons à vous procurer un guide d'identification des plantes et algues du bord de la mer au Québec.

LES DOCUMENTS PHOTOCOPIÉS NE DOIVENT ÊTRE DESTINÉS QU'À UN USAGE PRIVÉ. EN DEHORS D'UN USAGE PRIVÉ, L'EXPLOITATION PUBLIQUE (PAR EXEMPLE: L'EXPOSITION, LA PUBLICATION, L'AFFICHAGE, LA DISTRIBUTION) DES PHOTOGRAPHIES ET DES PHOTOCOPIES DE DOCUMENTS EST SOUMISE À L'AUTORISATION D'ATTENTION FRAGÎLES.

Sommaire

Algues et plante du milieu marin 3

Ascophylle noueuse (***Ascophyllum nodosum***) 3
Laitue de mer (***Ulva lactuca***) 4
Laminaire à long stipe (***Laminaria longicruris***) 4
Main-de-mer palmée (***Palmaria palmata***) 5
Mousse d'Irlande crépue (***Chondrus crispus***) 5
Zostère marine (***Zostera marina***) 7

Plantes du milieu dunaire 8

Airelle à feuilles étroites (***Vaccinium angustifolium***) 8
Airelle à gros fruits (***Vaccinium macrocarpon***) 9
Airelle vigne d'Ida (Vaccinium vitis-idaea) 10
Ammophile à ligule courte (***Ammophila breviligulata***) 11
Aster du golfe Saint-Laurent (***Symphyotrichum laurentianum***) 12
Camarine noire (***Empetrum nigrum***) 13
Caquillier édentulé (***Cakile edentula***) 14
Fraisier de Virginie (***Fragaria virginiana***) 15
Genévrier commun (***Juniperus communis***) 16
Livèche écossaise (***Ligusticum scoticum***) 17
Myrique de Pennsylvanie (***Myrica pensylvanica***) 17
Rosier sauvage (***Rosa sp.***) 18

Plantes des milieux humides 19

Arroche hastée (***Atriplex hastata***) 19
Lédon du Groenland (***Ledum groenlandicum***) 20
Ronce petit-mûrier (***Rubus chamaemorus***) 21
Typha à feuilles étroites (***Typha angustifolia***) 22
Rossolis à feuilles rondes (***Drosera rotundifolia***) 23
Salicorne d'Europe (***Salicornia europaea***) 24
Sarracénie pourpre (***Sarracenia purpurea***) 25

Plantes du milieu forestier 26

Amélanchier (***Amelanchier sp.***) 26
Carvi commun (***Carum carvi***) 27
Catherinette (***Rubus pubescens***) 28
Framboisier rouge (***Rubus idaeus***) 29
Gadellier glanduleux (***Ribes glandulosum***) 30
Maïanthème du Canada (***Maïanthemum canadense***) 30
Menthe du Canada (***Mentha canadensis***) 31
Noisetier long-bec (***Corylus cornuta***) 32
Petit thé (***Gaultheria hispidula***) 33
Plantain majeur (***Plantago major***) 34
Streptope rose (***Streptopus roseus***) 35
Tanaisie vulgaire (***Tanacetum vulgare***) 36

Plantes et algues des milieux marin, dunaire, humides et forestier des îles de la Madeleine est une réalisation d'Attention FragÎles rendue possible grâce à l'appui de nos partenaires financiers, soit le partenaire principal, la Fondation Hydro-Québec pour l'environnement, et les partenaires secondaires, la Fondation de la Faune du Québec et Mountain Equipment Co-op.

Attention FragÎles

Fondation Hydro-Québec pour l'environnement

Crédits photographiques : RICHARD, Alain, sauf *Laitue de mer*, *Laminaire à long stipe*, et *Main de mer palmée*, pp. 4-5, LA SALLE, Robert.

Algues et plante du milieu marin

Les algues

Appellation locale : On attribue aux diverses espèces d'algues trouvées sur la plage, les noms *goémon*, *gouamon* et *varech*. D'origine anglo-scandinave, ce dernier terme provient du mot *warec*, signifiant épave.

Patrimoine : Depuis longtemps, des Madelinots récoltent les algues échouées sur les plages en vue de les épandre dans les jardins comme fertilisant. En plus d'avoir la faculté de conserver le sol humide, les algues sont riches en minéraux et en matière organique, ce qui en fait un engrais naturel. Cependant, comme elles sont pauvres en phosphore, idéalement on devrait ajouter des restes de poissons.

Ascophylle noueuse (*Ascophyllum nodosum*)

Utilisation culinaire : Cette algue est comestible, bien que son goût laisse à désirer. Sa forte teneur en vitamine C et ses propriétés thérapeutiques lui valent néanmoins d'être prisée par certains.

Utilisation médicinale : À cause de son effet bourratif et de son contenu en iode, l'algue peut contribuer à contrer l'obésité, particulièrement si cette obésité est liée à l'hypothyroïdisme. On en extrait également un liquide brun utilisé contre les rhumatismes, les foulures et les entorses. L'algue produit aussi une molécule antibiotique.

Description : Algue vivace (de 0,5 à 3 mètres de long) formant de grandes colonies denses. D'un vert kaki foncé et d'une texture caoutchouteuse, ses longs rubans étroits et ramifiés sont munis de petits flotteurs verts gonflés d'air. En hiver et au début du printemps, des réceptacles jaunâtres, à la texture bosselée, apparaissent sur l'extrémité des ramifications. Ils sont destinés à la reproduction, et ils se détachent une fois le processus de reproduction terminé.

Habitat : Sur les rochers et le bois de plage, dans la zone située entre la marée haute et la marée basse, généralement dans les milieux stables peu perturbés par les tempêtes et l'abrasion des glaces. En milieu plus exposé, elle s'associe aux algues Fucus.

Patrimoine : Certains Inuits du Groenland s'en nourrissent encore. Cette algue est également utilisée dans l'emballage des fruits de mer et du homard vivant. Dans certaines îles écossaises, les réceptacles échoués sont utilisés pour nourrir les porcs.



Laitue de mer (*Ulva lactuca*)



Utilisation culinaire : Possédant la même saveur que la laitue, elle peut être consommée fraîche ou séchée. Elle se marie bien avec les soupes et les salades, et elle se déguste frite comme des croustilles. Pour ce faire, séchez à moitié les algues et coupez-les en lanières avant de les mettre dans la friteuse. Faites **attention** car l'humidité des algues provoque un jaillissement d'huile bouillante au début de la cuisson.

Utilisation médicinale : En Extrême-Orient, la Laitue de mer est utilisée dans la préparation de certains médicaments.

Description : Algue vert clair, ondulée sur les bords (50 cm de haut). L'épaisse membrane peut être percée de trous.

Habitat : On l'aperçoit dans les eaux salées ou saumâtres des milieux calmes et modérément exposés au vent. Elle peut s'être fixée ou flotter librement. Des thalles libres se retrouvent dans les lagunes et les baies.

Patrimoine : En Europe, elle était principalement utilisée comme nourriture, en temps de famine. Aujourd'hui, la laitue de mer est utilisée comme fertilisant organique pour les jardins.

Laminaire à long stipe (*Laminaria longicruris*)



Utilisation culinaire : Les algues laminaires sont peu consommées par les occidentaux, mais leur utilisation est fréquente au Japon. Selon les coutumes orientales, on les infuse en thé, on en fait des croustilles ou on les apprête en marinade. On enroule également le poisson séché dans un morceau d'algue séchée, que l'on ramollit légèrement dans l'eau, et que l'on cuit dans un bouillon de soupe ou de sauce soya.

Utilisation médicinale : Comme toutes les algues, les laminaires ont des propriétés laxatives. Elles contiennent plusieurs substances utilisées en médecine, comme l'acide acrylique, un antibiotique efficace.

Description : Algue brune de grande taille composée d'une large bande en forme de feuille géante (de 3 à 12 mètres de long) soutenue par une longue queue appelée stipe (de 1,5 à 2 mètres de long), se terminant par un crampon ramifié. Fait surprenant, cette laminaire peut pousser de 3 cm par jour. Les stipes sont souples dans l'eau mais se raidissent en séchant et peuvent faire office de canne ou de manche à couteau !

Habitat : Elle se fixe aux rochers et aux structures de bois et pousse en eau peu profonde, juste sous le niveau des marées basses. Elle forme parfois des prairies sous-marines.

Patrimoine : Les laminaires ont servi de fourrage d'appoint pour le bétail. À l'île aux Coudres, une croyance voulait que les laminaires s'échouent seulement sur les plages au cours des hivers où le foin venait à manquer.

Main-de-mer palmée (*Palmaria palmata*)



Utilisation culinaire : Cette algue est appréciée pour son goût sucré. On la consomme crue ou cuite, fraîche ou séchée. On la mange frite, en croustilles, bouillie, comme légume d'accompagnement ou encore, intégrée à divers plats tels que les spaghettis et les rouleaux impériaux. Dans la baie de Fundy, elle est récoltée, séchée et vendue sous le nom de *dulse*. En Écosse, on la chique, et au Kamchatka, on en fait une liqueur alcoolisée.

Cueillez l'algue après les tempêtes ou les grandes marées basses, et nettoyez-la à l'eau salée car l'usage d'eau douce lui ferait perdre les minéraux qu'elle contient. Faites-la sécher rapidement, et conservez-la dans un contenant hermétique pour éviter qu'elle n'absorbe de l'humidité.

Utilisation médicinale : Riche en iode, vitamines B1 et C, elle fut longtemps utilisée comme vermifuge, mais se trouve aujourd'hui supplantée par d'autres médicaments.

Description : Algue de couleur rouge pourpre, plutôt épaisse. Elle est pourvue d'un pied à la base et les thalles qui se divisent en lobes allongés et bien découpés, sont semblables aux doigts d'une main (50 cm de haut).

Habitat : Elle se fixe sur les roches ou sur les algues laminaires depuis la zone inférieure des marées, jusqu'à 19 mètres de profondeur. On l'aperçoit fréquemment échouée sur le bord des plages.

Patrimoine : Dans certains pays d'Europe, cette algue est récoltée depuis le Xe siècle.

Mousse d'Irlande crépue (*Chondrus crispus*)

Utilisation culinaire : On peut concocter une excellente gelée maison à partir de cette algue. Pour cela, il suffit de mettre 100 ml de l'algue séchée dans de l'eau froide pendant 15 minutes pour la faire gonfler, puis de la cuire 30 minutes au bain-marie dans 1 litre de lait additionné de sel, de vanille ou d'une autre essence. On réfrigère ensuite le liquide pendant plusieurs heures dans des moules, et le tour est joué !

Utilisation médicinale : L'algue a des propriétés anticoagulantes, en plus d'être efficace contre la diarrhée, la dysenterie et les ulcères d'estomac. Une décoction de 5 g de la plante séchée dans 1 litre d'eau bouillante pendant 10 minutes, est efficace contre les maux de gorge et les irritations de l'estomac et de l'intestin. Il suffit de se gargariser la bouche avec l'infusion une fois refroidie.

Description : Petite algue rouge (15 cm de haut) arborant de nombreuses ramifications terminales touffues. Elle devient brune, crème, blanche ou rose lorsqu'elle s'échoue sur la plage. Elle pousse généralement en thalle.

Habitat : On la trouve souvent fixée aux roches, aux coquillages et à des bouts de bois, depuis la partie inférieure de la zone des marées, jusqu'à environ 15 mètres sous l'eau.

Patrimoine : Un extrait brut, nommé huile de lichen et obtenu par ébullition, servait de succédané de matière grasse et de crème à main. On utilise également la Mousse d'Irlande dans les brasseries pour clarifier la bière. Dans les Maritimes, on en fait une récolte commerciale à partir de petites embarcations qui traînent des râteaux spéciaux sur les fonds rocheux ; cette pratique est réglementée par la *Loi sur les pêcheries*.



Mousse d'Irlande crépue

Sous-produits des algues dans l'industrie

Transformation alimentaire

Les algues produisent des substances visqueuses qui transforment les liquides en gelées. On les utilise notamment dans les confitures, les garnitures de tarte, la crème glacée, les laits aromatisés, la crème de table, les vinaigrettes, les conserves de poisson, les charcuteries, etc.

Utilisation pharmaceutique

Les molécules extraites des algues peuvent être de puissantes alliées en santé. On emploie par exemple la *laminarine* comme agent réducteur de la pression sanguine, sans influencer le pouls. Le *mannitol*, non digestible mais qui offre un goût sucré, est ajouté à certains aliments pour personnes diabétiques ainsi que dans certaines gommes à mâcher. Pour ses propriétés anticoagulantes, on emploie la *laminarane* dans la prévention de l'artériosclérose.

La consommation d'*algine* qui forme des amalgames insolubles avec les métaux lourds comme le plomb, le cadmium et le zinc, permet de purifier l'organisme des personnes intoxiquées par ces métaux.

Autres

Plusieurs des produits que l'on utilise quotidiennement intègrent des sous-produits des algues. Ils entrent dans la composition des textiles que nous revêtons, des papiers glacés et de l'encre d'imprimerie, de la peinture et de la colle des panneaux de bois, des produits de beauté, etc.

Plante du milieu marin

Zostère marine (*Zostera marina*)

Appellation locale : *Herbe à outarde*, *arboutarde*.

Description : Plante herbacée pouvant être annuelle ou vivace (0,5 mètre de haut). Elle est munie de longues et étroites feuilles vertes, et elle possède des tiges souterraines couvertes de petites et fragiles racines. Lors de la floraison, le pollen est disséminé et transporté par les mouvements de l'eau, et il peut rester en suspension plusieurs jours. Les fruits allongés ne contiennent généralement qu'une graine. Échouée sur les plages, la plante forme des amas de feuilles séchées et noircies. Souvent identifiée à tort comme une algue, cette plante à fleurs est l'une des rares espèces de la planète qui supportent la submersion continuelle dans l'eau salée.

Habitat : Sensible à la baisse de lumière et au déracinement, elle pousse en colonies dans l'eau salée peu profonde et à l'abri des vents et des courants. Elle colonise les estuaires, les plans d'eau intérieurs, comme les lagunes et les baies, préférant le sable ou la vase.

Patrimoine : Autrefois, les Madelinots utilisaient la Zostère marine séchée pour isoler les murs de leur maison ou pour en faire des *paillasses*, une sorte de matelas formé d'un sac de toile rempli de paille ou de zostère.



Eh oui ! C'est une plante !

Bien qu'elle pousse immergée dans l'eau salée, la Zostère marine n'est pas une algue mais bien une plante.

Des racines lui permettent de se fixer au sol, alors que les algues sont pourvues d'un crampon ou d'un pied qui se fixe aux structures solides.

Ses modes de reproduction sont propres aux végétaux. De nouveaux individus peuvent émerger sur les tiges souterraines (mode asexué) ou germer à partir des graines produites suite à la pollinisation des fleurs entre individus différents (mode sexué). Chez les algues, les cellules reproductrices (ovules et spermatozoïdes) sont relâchées dans l'eau.

Plantes du milieu dunaire

Airelle à feuilles étroites (*Vaccinium angustifolium*)



Appellation locale : *Bleuet*.

Utilisation culinaire : Les bleuets sont excellents cuits, frais ou séchés, en dessert ou transformés en boisson.

Utilisation médicinale : Rempli d'antioxydants, le bleuet contribue à prévenir les infections du système urinaire, les maladies cardiovasculaires, les cancers et les problèmes liés au vieillissement. Le fruit semble également avoir une action efficace contre l'inflammation des muqueuses, et une infusion des feuilles peut être utilisée pour soigner la diarrhée.

Description : Petit arbuste (30 cm de haut) formant des buissons. Les jeunes tiges sont légèrement velues. Les feuilles se colorent à l'automne, et les fleurs printanières sont blanches ou rosées, en forme de clochettes. Le fruit mûr est couvert d'une poudre qui lui donne une couleur bleue.

Habitat : Milieux aux conditions très différentes, pouvant aller des sols très secs et sablonneux, aux sols très humides des tourbières.

Patrimoine : Les Madelinots en font des gelées, des confitures, des desserts et des boissons sucrées. Aux Îles, on récolte le fruit au mois d'août, alors qu'il est bien charnu et presque noir.

Airelle à gros fruits (*Vaccinium macrocarpon*)



Appellation locale : *Pomme de pré* (*de prée*), *canneberge*, *graine* ou *gros atoca*.

Utilisation culinaire : Frais, les fruits ont un goût acidulé. Mais au fur et à mesure qu'ils subissent des gels, ou si on les cuit, ils perdent de leur acidité. Séchés, ils peuvent remplacer les raisins secs. Les gelées et confitures de canneberges accompagnent bien la volaille et le gibier. Les baies se marient agréablement avec les agrumes, les pommes et les poires.

Utilisation médicinale : Les canneberges contiennent beaucoup d'antioxydants ainsi que des vitamines C et A. Elles contribuent ainsi à la prévention des maladies cardiovasculaires, des cancers et des problèmes liés au vieillissement. De plus, ces fruits aident à prévenir les infections urinaires, et il semble que l'infusion des feuilles puisse permettre de prévenir les nausées.

Description : Arbuste rampant (longueur des tiges : de 2 à 3 mètres) dont les fruits rouges atteignent leur maturité en automne. Leur taille paraît démesurée comparativement aux fines branches qui les soutiennent. Le feuillage de la plante demeure vert toute l'année, même sous la neige.

Habitat : Dans les dépressions des milieux humides.

Patrimoine : Chaque automne, les Madelinots continuent d'*aller aux graines* ou d'*aller aux pommes de pré*. Vous les apercevrez penchés sur leur butin, au bord des routes, près de milieux humides. Autrefois, la plupart les récoltaient en famille, pour leur propre plaisir. Les routes étaient loin d'être ce qu'elles sont, et *aller aux graines* nécessitait toute une organisation. Certains en exportaient néanmoins à Québec, et une petite entreprise en assure encore la commercialisation.

Aux Îles, on les cueille dès le début de l'automne, de préférence lorsque surviennent les premiers gels.

Airelle vigne d'Ida (*Vaccinium vitis-idaea*)

Appellation locale : *Berri*, *béri*, *berry*.

Utilisation culinaire : Ces fruits au goût acide peuvent être cuisinés comme les canneberges.

Utilisation médicinale : Une consommation régulière des fruits prévient les infections urinaires, et facilite l'absorption du calcium, minimisant ainsi les risques d'ostéoporose. Les fruits sont également utilisés pour maintenir les systèmes circulatoire et digestif en santé.

Description : Arbuste rampant nain (2 cm de haut) aux feuilles épaisses demeurant vertes sous la neige. Les fruits sont blancs au début de l'été, et deviennent rouges à la fin juillet. Ils restent accrochés au plant en hiver.

Habitat : Lieux secs et sablonneux, comme les dunes, les buttes et les falaises.

Patrimoine : Les Madelinots consomment les fruits en confiture, sous la forme de jus ou de liqueur alcoolisée, et ils préfèrent les cueillir juste avant les premiers gels d'automne, sans quoi ils ramollissent. Les cabaretiers du nord de la France, quant à eux, les utilisaient autrefois pour colorer le vin blanc et lui donner un goût piquant. Étrangement, le nom vigne d'Ida fut donné à la plante en l'honneur du mont Ida en Crète, où elle ne pousse pourtant pas.



Ammophile à ligule courte (*Ammophila breviligulata*)



Appellation locale : *Foin de dune*.

Utilisation culinaire : La pointe des tiges souterraines, riche en sucre, peut servir de nourriture d'urgence aux promeneurs affamés ! On peut même en faire une farine au goût de blé. Il suffit de battre les épis afin d'en libérer les grains desquels on retire l'enveloppe en les rôtissant ou en les roulant entre les doigts. On moud ensuite les grains, et le tour est joué ! Il faut toutefois environ 150 épis pour faire 30 ml de farine…

ATTENTION : Un champignon toxique formant des masses dures et noires, l'Ergot du seigle, peut parfois se glisser sur l'épi.

Description : Graminée vivace (1 mètre de haut) aux feuilles vertes, longues et étroites, attachées à la base du plant. Longue tige portant un épi qui fleurit à la fin de l'été. La plante prend racine dans le sable, et ressemble à un fouet.

Habitat : En grec, *ammos* signifie sable et *philia* signifie amour. L'ammophile *aime le sable* : on la retrouve sur la partie haute de la plage et dans les dunes bordières.

Patrimoine : Les Madelinots l'utilisaient comme nourriture d'appoint pour les animaux, d'où l'appellation *foin de dune*. Les plants étaient coupés à la fin de l'été, puis rassemblés en ballots qu'on revenait prendre en hiver quand les glaces étaient assez solides pour supporter le poids de l'attelage. À cause de sa forte concentration en sel, on raconte que l'ammophile provoquait une grande soif chez les animaux.

Aster du golfe Saint-Laurent (*Symphyotrichum laurentianum*)

Statut de l'espèce : Espèce menacée au Québec et préoccupante au Canada.

Description : Petite plante annuelle (30 cm de haut) portant des feuilles vert pâle, étroites et un peu charnues. Même au moment de sa floraison, qui survient en septembre, l'espèce demeure discrète. En octobre, les fruits surmontés de soies blanches sont dispersés par l'eau et le vent.

Habitat : Marais salés en bordure des lagunes, sur un substrat sableux humide.

Les îles de la Madeleine abritent les plus grosses populations au monde de cette espèce qui ne pousse nulle part ailleurs au Québec.



Seulement aux Îles

Certaines espèces de plantes en péril ont la particularité de n'avoir qu'un seul lieu de répartition au Québec, à savoir les îles de la Madeleine. On trouve dans cette catégorie le Bident différent (*Bidens heterodoxa*) et le Corème de Conrad (*Corema conradii*).



Bident différent



Corème de Conrad

Camarine noire (*Empetrum nigrum*)



Appellation locale : *Goule noire*.

Utilisation culinaire : Les fruits se mangent à l'état frais, et leur goût s'améliore dès que se produit le premier gel. On peut en faire de la gelée ou du jus, en les mélangeant à d'autres fruits plus acides, comme les canneberges ou les framboises.

Utilisation médicinale : Les fruits peuvent apaiser les douleurs gastriques.

Description : Arbuste bas (15 cm de haut) ordonné en colonies denses. Ses branches sont munies d'aiguilles non piquantes et de petits fruits juteux noirs.

Habitat : Dunes fixées et falaises exposées au vent. Tourbières, près de mousses et de lichens.

Patrimoine : Les Madelinots fabriquaient une liqueur alcoolisée, des confitures et des desserts à partir des fruits. On les cueille à partir du mois d'août, jusqu'aux premiers gels d'automne. Les Inuits du Groenland, quant à eux, conservaient les fruits dans de l'huile de phoque.

Caquillier édentulé (*Cakile edentula*)



Utilisation culinaire : De la même famille que la moutarde, la plante dégage une odeur prononcée rappelant le raifort. Les fruits et les feuilles peuvent être consommés frais et en condiments pour relever les mets. Toutefois, gare aux papilles gustatives sensibles car, au goût, ils sont piquants et ils deviennent amers une fois cuits !

Utilisation médicinale : Autrefois, les marins qui séjournaient longtemps en mer préparaient une infusion d'une espèce cousine, le Caquillier maritime, pour prévenir le scorbut. Les deux espèces sont réputées pour leur haute teneur en vitamine C. L'infusion a aussi des propriétés apéritives et diurétiques, alors que les graines de la plante sont utilisées pour combattre les vers intestinaux.

Description : Plante annuelle de petite taille (25 cm de haut) et d'allure buissonnante. Ses grappes de fleurs blanches ou pourpres fleurissent en alternance. Les fruits verts sont allongés et séparés en deux sections comprenant chacune une graine, à l'intérieur d'une paroi épaisse et spongieuse.

Habitat : Le Caquillier édentulé est un plante pionnière des milieux dunaires. On le trouve sur la partie haute de la plage, dans le sable ou les cailloux, en compagnie de la Sabline faux-péplus et de l'Ammophile à ligule courte; dans les zones dévégétalisées des dunes bordières.



Fraisier de Virginie (*Fragaria virginiana*)





Appellation locale : *Petites fraises*.

Utilisation culinaire : Les fraises sont délicieuses en tout temps, fraîches ou cuisinées.

Utilisation médicinale : Sa forte teneur en antioxydants contribue à prévenir les maladies cardiovasculaires, les cancers et les problèmes liés au vieillissement.

Description : Petite plante vivace (10 cm de haut) souvent agencée en colonies et dont les tiges velues s'étendent au sol. Les feuilles ont trois folioles et les fleurs blanches à cinq pétales éclosent au milieu du printemps.

Habitat : Milieux secs et ouverts. Aux Îles, on les récolte dans les dunes semi-fixées et boisées, dans les champs et aux abords des forêts.

Patrimoine : La cueillette des fraises est une activité bien ancrée dans la culture madelinienne. Plusieurs dos s'en souviennent ! Traditionnellement, les femmes et les enfants s'acquittaient de cette tâche. On les récolte de la fin juin au début du mois d'août.

Genévrier commun (*Juniperus communis*)



Statut de l'espèce : Espèce candidate pour être reconnue comme espèce en péril au Canada, et susceptible d'être reconnue comme espèce menacée ou vulnérable au Québec.

Appellation locale : *Genève*, *jnève*, *chenève*, *genèvre*, *g'nèvre*.

Utilisation culinaire : Les fruits secs ont un goût résineux qui disparaît à la cuisson. Une fois séchés à l'air libre, ils peuvent aromatiser les choucroutes, les marinades ou les légumineuses. Les fruits séchés peuvent aussi être torréfiés au four, moulus puis utilisés comme succédané de café. Enfin, les baies du genévrier sont utilisées dans la fabrication du gin.

ATTENTION : Les fruits ont des propriétés abortives.

Utilisation médicinale : L'huile essentielle à base de Genévrier commun est diurétique, stimule l'appétit et facilite la digestion. Une décoction de 50 g de bois de genévrier diluée dans un litre d'eau peut aussi accélérer la cicatrisation des plaies. Les feuilles ont également des propriétés caustiques efficaces contres les tumeurs et les verrues.

Description : Conifère arbustif rampant (de 10 à 30 cm de haut) aux feuilles odorantes en forme d'aiguilles. Le fruit rond et charnu est couvert d'une couche cireuse bleu pâle. Les fruits des genévriers de l'archipel et des Maritimes sont reconnus pour leur grosseur.

Habitat : Falaises et dunes de sable, à proximité des milieux humides.

Patrimoine : Les Madelinots infusaient la plante et les fruits afin de soulager le mal d'estomac. Les fruits étaient aussi utilisés comme condiments ou friandises, et entraient dans la fabrication d'une boisson alcoolisée appelée *bière de chenève*, aussi connue sous le nom de *bière de genièvre* à Saint-Pierre et Miquelon.

En Inde, la fumée de genévrier est utilisée comme encens, alors qu'en Europe, elle servait autrefois à éloigner les mauvais esprits et à désinfecter les hôpitaux. Les fruits sont appréciés en tant que condiments, depuis l'époque de Babylone, vers 1700 à 500 av. J.-C !

Livèche écossaise (*Ligusticum scoticum*)



Appellation locale : *Persil de mer* ou *céleri sauvage*

Utilisation culinaire : Les jeunes feuilles du début de l'été et de la repousse automnale sont consommées fraîches, alors que les feuilles mûres, plus coriaces et amères, sont utilisées dans les ragoûts et les plats mijotés. Les graines mûres peuvent remplacer les graines de céleri dans les recettes, et les Inuits de l'Alaska les utilisent en assaisonnement pour le poisson. Une huile aromatisée à la livèche est produite aux Îles.

Description : De la famille de la carotte, la livèche est une herbacée vivace poussant en touffes (50 cm de haut), dont les feuilles d'aspect cireux ressemblent à celles du persil plat. Elle dégage une forte odeur de persil ou de céleri.

Habitat : En bordure de l'eau salée ou saumâtre, sur les rochers, les falaises, le sable et la vase.

Patrimoine : Jacques Cartier en nota la présence sur l'île Brion lors de ses voyages. Les marins qui séjournaient longtemps en mer l'appréciaient pour sa haute teneur en vitamine C, qui permettait de prévenir le scorbut.

Myrique de Pennsylvanie (*Myrica pensylvanica*)

Appellation locale : *Laurier sauvage*.

Utilisation culinaire : Les feuilles peuvent remplacer celles du laurier dans les plats.

Description : Arbuste (de 1 à 2 mètres de haut) formant des buissons au feuillage vert cireux très odorant qui rappelle le laurier. Les fruits issus de la fécondation des fleurs femelles sont groupés, petits et verts, devenant blancs et cireux à maturité.

Habitat : À l'occasion en forêt, mais plus fréquemment dans les milieux dunaires, où il est l'un des premiers arbustes à s'établir, généralement derrière la première crête dunaire. À l'automne, la chute de son feuillage contribue à enrichir le sol aride de l'arrière-dune. Au Québec, on ne le retrouve qu'aux Îles-de-la-Madeleine.

Patrimoine : Aux Îles, on produit des chandelles d'une qualité et d'un arôme extraordinaire à partir de la cire qui recouvre les fruits. Il suffit de déposer les fruits dans l'eau bouillante, puis de récolter à la surface de l'eau la cire qui s'en détache.





Rosier sauvage (*Rosa sp.*)



Appellation locale : *Églantier*.

Utilisation culinaire : Les pétales de roses peuvent aromatiser les gelées et les confitures, le vin, le vinaigre, certains desserts et friandises. Feuilles et pétales mélangés donnent également un excellent thé doux. Les fruits, riches en vitamine C, ont un goût léger qui se révèle dans le vin ou les confitures.

Utilisation médicinale : Riches en tanins, les infusions de pétales contribuent à soigner la diarrhée et, en gargarisme, soulagent les maux de gorge. Les pétales directement appliqués sur la peau en resserrent les pores, et en raffermissent le grain. Les fruits sont riches en antioxydants et en vitamine C.

Description : Arbuste vivace (de 1 à 2 mètres de haut) aux branches pourvues d'épines et dont les fleurs, d'ordinaire roses mais parfois blanches, exhalent une odeur très parfumée. De petits fruits charnus rouges ou orangés succèdent à la floraison.

Habitat : Le rosier colonise différents habitats. Aux Îles, on le rencontre parfois en forêt, mais plus fréquemment dans les milieux dunaires, derrière la dune bordière.

Patrimoine : Sa générosité en couleurs, formes et aromates lui vaut d'être l'une des plus anciennes espèces florales cultivées au monde. C'est lors de la cérémonie matrimoniale du calife Djihanguyr que fut découverte l'huile de rose, un composé aux effluves divins aujourd'hui très dispendieux, entrant notamment dans la composition de parfums. Alors que des pétales de rose recouvraient toutes les fontaines et canaux du jardin, l'action du soleil engendra l'apparition d'une couche de cette huile à la surface de l'eau, parfumant ainsi toute la cour.

Plantes des milieux humides

Arroche hastée (*Atriplex hastata*)

Utilisation culinaire : La plante est utilisée comme légume depuis fort longtemps. D'un goût légèrement salé, les jeunes pousses s'intègrent bien aux mescluns de salades. On apprête les feuilles plus coriaces à la manière des épinards ; dans certains endroits, on attribue d'ailleurs à la plante le nom d'*épinard de mer*.

Utilisation médicinale : Les graines de la plante possèderaient des propriétés laxatives.

Description : Plante annuelle de taille moyenne (30 cm de haut) dont la tige est munie de stries rouges. Elle s'adapte bien au milieu salin, où l'absorption d'eau est difficile. Ses feuilles, orientées verticalement, ont une paroi épaisse et sont parfois munies de poils, des propriétés qui limitent la transpiration de la plante.

Habitat : Répandue sur la planète, colonise plusieurs types d'habitats, à condition que le sol soit riche en azote. Pousse sur la vase des marais, sur les débris d'algues apportés sur la plage par la marée et fréquemment dans les potagers.

Patrimoine : Une fois à terre, les marins qui naviguaient dans le golfe Saint-Laurent la consommaient en guise de légume.

Les Amérindiens utilisaient les graines moulues pour faire du pain et du gruau et ajoutaient parfois l'eau de cuisson dans un pouding de maïs.



Lédon du Groenland (*Ledum groenlandicum*)



Appellation locale : *Grand thé*.

Utilisation culinaire : Les feuilles et les fleurs séchées sont grandement utilisées en tisane, leur goût s'apparente à celui du sapinage. On l'utilise également afin d'aromatiser les desserts, alors que son goût résineux remplace bien l'essence de vanille.

Utilisation médicinale : L'infusion possède des propriétés relaxantes et légèrement stupéfiantes. Il a également des propriétés digestives, emménagogues (qui favorisent le cycle menstruel), astringentes (efficaces contre les maladies broncho-pulmonaires), anti-inflammatoires, antibactériennes et calmant la toux. Enfin, les tanins qu'il contient aident à la cicatrisation.

Description : Arbuste de taille moyenne (30 à 120 cm de haut) possédant d'étroites feuilles allongées et épaisses dont le contour roule vers le dessous. Le dessous de la feuille, d'aspect feutré, est blanc chez les jeunes feuilles et devient orangé à maturité. La floraison se déroule au printemps, alors que la plante produit de petites fleurs blanches regroupées en bouquet.

ATTENTION: La plante ressemble beaucoup au Kalmia à feuilles étroites, une espèce toxique.

Habitat : Parfois en forêt et dans les tourbières, sur un sol riche en matière organique et en minéraux, souvent à proximité du bleuet, du kalmia à feuilles étroites et de l'épinette noire.

Patrimoine : Aux Îles, on le cueillait à l'automne en vue de l'utiliser sous forme de sirop, efficace contre les toux d'hiver ou le mal d'estomac. Ce sirop était fabriqué à partir d'une infusion des feuilles à laquelle on ajoutait du sucre et de l'essence d'amande.

L'infusion s'avérait une boisson appréciée des Amérindiens. Pour ses propriétés relaxantes et stimulant les contractions utérines, les femmes Inuits enceintes en buvaient lorsque l'accouchement approchait. Réduites en poudre, les feuilles étaient prisées pour contrer le mal de tête.

Ronce petit-mûrier (*Rubus chamaemorus*)

Appellation locale : *plaquebière*, *plaguebière*, *blackbière* et *plate-bière*.

Utilisation culinaire : Possédant un agréable goût d'abricot, les fruits peuvent être apprêtés comme les framboises. Ainsi, on peut en faire des tartes, des puddings, des gelées, des vinaigrettes, des liqueurs fines, etc.

Utilisation médicinale : Les fruits contiennent une quantité importante de vitamine C ainsi que d'antioxydants. Les intégrer à notre alimentation limite les chances de développer diverses maladies comme les cancers, les maladies cardiovasculaires ou liées au vieillissement, et aide à les combattre.

Description : Petite plante vivace (15 cm de haut) apparentée à la framboise. Le plant est composé de 2 à 3 feuilles et forme des colonies. Au sommet de la tige centrale pousse une fleur blanche, qui laissera apparaître un fruit d'abord rouge-orangé, devenant blanc à maturité. Il est possible de récolter les fruits de la mi-juillet au début du mois d'août.

Habitat : Les sols humides, généralement sur un tapis de lichen ou de mousse, dans les marécages, les tourbières et les forêts nordiques. La plaquebière fait partie de la flore de nombreux pays nordiques.

Patrimoine : Jadis, peu de Madelinots connaissaient les quelques endroits où l'on pouvait cueillir la plaquebière et le secret était bien gardé. Aujourd'hui, on l'utilise encore particulièrement en confiture.

Sur la Côte-Nord, la plante entre dans la fabrication d'une bière et est appelée *chicouté*. Ce nom fut originellement donné à la plante par les Montagnais, pour qui le terme signifie feu. C'est possiblement en raison de la couleur du fruit avant maturité ou de la couleur rouge du feuillage en automne, qu'ils la désignèrent ainsi.



Typha à feuilles étroites (*Typha angustifolia*)





Appellation locale : *Quenouille*, *matelas*.

Utilisation culinaire : Le cœur blanc situé à la base de la plante, comestible, est tendre et doux. Au printemps, dans des milieux éloignés des habitations, on peut récolter les plants dépourvus de tige florale atteignant entre 25 et 30 cm. Pour les apprêter, il suffit de débarrasser le cœur de ses enveloppes extérieures. On le consomme cru, bouilli ou cuit à la vapeur deux à trois minutes. Le pollen jaune de la fleur mâle peut être utilisé comme farine ; on le combine à part égale avec la farine de blé. On peut aussi déguster les épis mâles encore verts, situés au-dessus des épis femelles sur la tige florale. Il suffit de retirer préalablement les feuilles qui les couvrent, puis de les cuire dans l'eau bouillante 3 min. On peut ensuite les accompagner de beurre et de sel, comme le maïs ; le cœur des épis ne se mange pas.

Description : Grande plante vivace (1,5 à 2 m de haut) formant des colonies. Elle est composée d'une tige souterraine (rhizome), de longues et étroites feuilles soudées à la base du plant et d'une tige florale comportant une fleur (épi) mâle située au-dessus d'une fleur femelle.

Habitat : Les milieux où le sol demeure humide la plupart du temps et où l'eau circule. On l'aperçoit donc en périphérie des tourbières, des lacs, des étangs et des marécages, ainsi que près des cours d'eau et dans les fossés qui bordent les chemins.

Patrimoine : Aux Îles, les fibres de la fleur mature (brune) furent parfois utilisées comme bourrure de coussins et de matelas, d'où lui proviendrait son nom. Certains s'en servaient également comme flambeau, après avoir immergé l'épi dans une substance combustible.

Chez les Amérindiens, on transformait en farine la partie souterraine de la plante et on l'utilisait largement dans diverses recettes.

Rossolis à feuilles rondes (*Drosera rotundifolia*)

Description : Plante carnivore spectaculaire à observer. Ses feuilles rondes, s'étalant sur le sol, sont couvertes de poils au bout desquels se trouve une petite glande d'un rouge vif, donnant à la feuille un aspect tentaculaire. Les glandes sécrètent un liquide visqueux qui brille au soleil (d'où l'appellation rossolis). Si des insectes, attirés par les reflets, viennent se poser sur la feuille, ils ne peuvent plus se décoller et la feuille se referme lentement sur sa proie. Les poils étant plus longs sur le rebord qu'au centre de la feuille, l'insecte a peu de chance de s'en libérer, étant littéralement emprisonné. La digestion de la proie et l'absorption des matières nutritives s'opèrent par les poils, munis d'enzymes digestives. La feuille se redressera éventuellement, dans l'attente d'une nouvelle proie. À l'été, la plante produit de petites fleurs blanches érigées sur une tige au centre du plant (10 à 15 cm de haut).

Habitat : Les tourbières et parfois la grève humide.



Les plantes carnivores

On appelle plante carnivore tout végétal capable de capturer ou retenir des insectes grâce à des sécrétions visqueuses, des organes contractiles ou des feuilles en forme d'urnes. Il existe plus de 600 espèces de plantes carnivores connues à ce jour.

Les plantes carnivores utilisent principalement l'énergie du soleil pour fabriquer les molécules essentielles à leur croissance. Mais comme elles colonisent généralement des milieux pauvres en azote et autres éléments nutritifs (marécages et tourbières acides), elles ont développé des moyens d'adaptation leur permettant d'utiliser des insectes pour compléter leur alimentation.

Salicorne d'Europe (*Salicornia europaea*)

Utilisation culinaire : Les jeunes pousses peuvent être utilisées en guise d'assaisonnement, afin de saler les recettes. Elles se mangent crues ou bouillies. Le cœur dur des tiges est facile à enlever. Il suffit de faire bouillir brièvement la tige puis, tenant d'une main la base de celle-ci, faire glisser le plant entre le pouce et l'index de l'autre main. On cueille les plants avant le premier gel.

Utilisation médicinale : Boire l'infusion de la plante restitue les minéraux perdus suite à une diarrhée. La plante possède également des propriétés diurétiques.

Description : Petite plante annuelle (15 à 20 cm de haut) ressemblant à un petit cactus dépourvu d'épines. À la manière des cactus et autres plantes qui poussent en milieu sec, la salicorne démontre des caractéristiques particulières d'adaptation aux milieux salés : la quasi disparition des feuilles limite la surface de transpiration, la surface de la plante couverte de cire réduit l'évaporation et la plante charnue emmagasine l'eau dans ses tissus.

Habitat : Proximité des étendues d'eau salée, sur la vase des marais salés ou saumâtres et parfois sur les rochers soumis aux marées.

Patrimoine : En Europe, certains peuples utilisent ses fibres pour tisser des tapis. Comme la crémation de la plante produit de la soude, les peuples côtiers utilisaient jadis les cendres pour fabriquer du savon.



Sarracénie pourpre (*Sarracenia purpurea*)





Description : Cette **plante carnivore** (10 à 30 cm de haut) possède des feuilles vertes aux veines pourpres, en forme de réceptacle. L'urne (la feuille) collecte l'eau de pluie et attire les insectes assoiffés. Comme la paroi interne de la feuille est parsemée de poils orientés vers l'intérieur, l'entrée des insectes est facilitée mais la sortie plutôt ardue. Les insectes qui s'y aventurent se noient généralement, épuisés. Une enzyme sécrétée par la plante permet de dissoudre le cadavre de la proie. Au printemps, perchée en haut d'une tige (30 à 60 cm de haut), apparaît une fleur solitaire pointant vers le sol.

Habitat : Les sols humides et acides, notamment les tourbières.

Patrimoine : Emblème floral de Terre-Neuve-et-Labrador. La plante était appelée *herbe de crapaud* dans quelques dialectes amérindiens. Elle reçut probablement ce nom puisqu'elle capture et ingère des insectes, comme le fait un crapaud. Les Amérindiens l'utilisaient afin de contrer la petite vérole.

Plantes du milieu forestier

Amélanchier (*Amelanchier sp.*)



Utilisation culinaire : Consommés frais, les fruits ont un goût apparenté au bleuet, alors que la cuisson leur donne un goût d'amande. Délicieux cuits, frais ou séchés, ils se prêtent bien aux desserts et aux produits fins.

Utilisation médicinale : Riches en anthocyanes, on attribue aux fruits de l'amélanchier les mêmes propriétés antioxydantes que celles du bleuet. Une infusion à partir des racines de l'arbuste diminuerait la diarrhée et l'abondance des menstruations.

Description : Arbuste de grande taille (haut. 2-10 m) composé de longues et fines branches. Les fruits violacés charnus et bien juteux poussent en grappes. Sa résistance envers les parasites en fait un bon arbuste à cultiver, agréable pour ses jolies fleurs blanches et pour les nombreuses espèces d'oiseaux qu'il attire.

Habitat : Milieux secs et ensoleillés, notamment en bordure de forêt.

Patrimoine : Aux Îles, on cueille les fruits au milieu de l'été et on les consomme frais ou cuits. On les apprête en gelées, tartes et autres desserts.

Les Amérindiens consommaient abondamment les fruits de l'amélanchier. Ils les utilisaient particulièrement dans le pemmican, un plat composé de viande, de lard et de pâte de fruits.

Carvi commun (*Carum carvi*)

Utilisation culinaire : Comestibles, les jeunes feuilles s'intègrent bien aux salades et aux soupes. La racine pelée et cuite est similaire au panais. Les graines et leur enveloppe servent de condiments, assaisonnent bien le chou, certains fromages ou pâtisseries et aromatisent l'alcool.

Utilisation médicinale : Une liqueur digestive conçue à partir des fruits aide à prévenir les nausées et les gaz intestinaux. Divers médicaments toniques ou digestifs sont également fabriqués avec l'huile obtenue à partir des graines.

ATTENTION : Les femmes enceintes devraient éviter de consommer les fruits, car ils possèdent des propriétés abortives. À forte dose, l'huile peut-être toxique.

Description : Pante bisannuelle (haut. 0,75 m) dégageant une odeur prononcée caractéristique. Cousine de la carotte, elle porte des feuilles très fines et tous les deux ans, de petites fleurs blanches groupées en ombrelles émergent.

Habitat : Fréquemment observé dans les perturbations exposant la terre, tant sur le bord des routes qu'en forêt. Abondant dans l'Est du Québec.

Patrimoine : Cultivé depuis plus de 1000 ans comme condiment, il fait partie de plusieurs traditions culinaires d'Europe. Les Abénaquis l'utilisaient dans un onguent pour soulager divers maux.



Catherinette (*Rubus pubescens*)



Utilisation culinaire : Le goût des fruits se situe entre la mûre et la framboise. Généralement peu abondants dans un même secteur, les fruits sont souvent consommés frais, sur le lieu de cueillette. On peut en faire une liqueur et également les apprêter comme les framboises rouges.

Description : Vivace rampante (haut. 15-20 cm, long. 40 cm). Cousine de la framboise, la forme des feuilles et des fruits est comparable chez les deux espèces. Les tiges de la catherinette sont cependant plus souples et recouvertes de poils plutôt que d'aiguilles.

Bien que l'origine du nom soit inconnue, ce dernier serait en lien avec la fête de la Sainte-Catherine, célébrée en l'honneur des femmes âgées de plus de 25 ans encore célibataires, les catherinettes.

Habitat : En forêt, forme fréquemment des tapis aux abords des cours d'eau et dans les éclaircies.

Framboisier rouge (*Rubus idaeus*)

Utilisation culinaire : Ses fruits délicieux, utilisés dans plusieurs desserts et boissons, accompagnent agréablement les viandes grillées. Plus de 3 jours passés au réfrigérateur font perdre leur fraîcheur, mais ils se conservent bien congelés.

Utilisation médicinale : Pourvues d'un puissant pouvoir antioxydant, les baies aident à prévenir les maladies cardiovasculaires et les divers types de cancers. L'infusion des feuilles et de la tige pelée soulage les diarrhées, les nausées et les maux de gorge, diminuant également la douleur et l'abondance des menstruations. En fournissant beaucoup de vitamine C, elle favorise l'absorption du fer qu'elle contient.

Description : Arbuste (haut. 1m) aux feuilles vert pâle à revers blanc remarquables les jours de vent. Sa tige brun pâle est munie de poils piquants et d'aiguillons. En cueillant le fruit, le réceptacle floral demeure attaché au plant.

Habitat : Se retrouve en bordure des bois, dans les éclaircies en forêt et sur les sols découverts suite aux chutes d'arbres.

Patrimoine : Aux Îles, les framboises sont généralement consommées fraîches ou cuites, dans de nombreux desserts. Elles entrent parfois dans la fabrication de la *bagosse*, une bière artisanale populaire, habituellement consommée lors des festivités de la Mi-carême.

Pour conserver les framboises, les Amérindiens les faisaient sécher ou les plongeaient dans un corps gras, comme la graisse de phoque.



Gadellier glanduleux (*Ribes glandulosum*)



Utilisation culinaire : Les fruits, juteux et acides, se mangent frais ou cuits. Après cuisson, ils perdent leur odeur fétide. On les cueille au milieu de l'été.

Utilisation médicinale : Possédant des propriétés médicinales semblables à celles du Gadellier noir ou cassis, il est particulièrement riche en antioxydants et en vitamine C. L'infusion des feuilles serait également efficace pour soulager l'arthrite, les rhumatismes et l'artériosclérose. La sève des feuilles fraîches broyées réduirait la douleur et l'enflure provoquée par les piqûres d'insectes.

Description : Arbuste (haut. 60-90cm) muni de branches plus ou moins étendues au sol. Les feuilles divisées en lobes dégagent une odeur nauséabonde. Les fruits sont charnus et pourvus de petits poils glanduleux. De petites fleurs roses poussent en grappes au printemps.

Habitat : Fréquente les forêts, les lieux humides, telles les tourbières, ainsi que les falaises ou rivages rocheux.

Maïanthème du Canada (*Maïanthemum canadense*)



Utilisation culinaire : Fruit au goût légèrement fade, qui s'améliore après les premières gelées, devenant alors également plus juteux. On le consomme en guise de friandise et de préférence, en petite quantité vu son effet laxatif.

Utilisation médicinale : Les fruits fibreux favorisent la régularité.

Description : Petite plante (haut. 8-25 cm). Le plant produit des tiges souterraines desquelles émergent de nouvelles tiges aériennes. Les 2 à 3 feuilles du plant, en forme de cœur, sont lisses et luisantes. Au printemps, de petites fleurs blanches ou couleur crème poussent en grappes au sommet de la tige. Les fruits apparaissent beiges, se colorant graduellement pour devenir complètement rouges.

Habitat : Fréquemment observée en forêt coniférienne, forêt mixte et même dans les érablières.

Patrimoine : Pour certains groupes amérindiens, une amulette conçue à partir de racines de la plante était réputée pour porter chance dans certains jeux.

Menthe du Canada (*Mentha canadensis*)



Appellation locale : *Baume*.

Utilisation culinaire : Les feuilles aromatisent agréablement divers breuvages, notamment le thé et l'eau. Également utilisées comme assaisonnement, on en ajoute aux salades de légumes ou de fruits, aux soupes et dans les fromages à tartiner. La gelée ou sauce à la menthe est un incontournable avec l'agneau ou le mouton. Fraîches, séchées ou congelées, les feuilles conservent leur saveur.

Utilisation médicinale : Une infusion de menthe facilite la digestion et soulage des crampes. Cependant, nuisant à l'absorption du fer au cours de la digestion, il est conseillé d'attendre 1 heure après le repas pour en boire. Ajoutées dans la baignoire, les feuilles apaisent les diverses irritations de la peau. L'huile essentielle que l'on en tire aide à soulager les symptômes du rhume : il suffit d'en enduire la poitrine.

Description : Plante vivace (haut. 30 cm) qui, par son odeur, nous indique bien souvent sa présence avant qu'on l'aperçoive. Se développant en colonie, cette plante poilue possède une tige carrée et des feuilles dentelées. Vers la fin de l'été, des fleurs mauves poussent à l'aisselle des feuilles. Se propageant rapidement, elle est facile à cultiver.

Habitat : Fréquente les lieux humides, comme le bord des ruisseaux et les forêts, de même que les champs et les fossés. Parmi les nombreuses espèces de menthe cultivées en Amérique du Nord, la Menthe du Canada est la seule qui soit indigène.

Patrimoine : Les Madelinots consommaient le *baume* frais ou sous forme d'infusion. On l'utilisait spécialement pour contrer les bronchites. L'essence de menthe entre également dans la fabrication d'un dessert nommé *tarte à la sauterelle*. Ce dernier consiste en une garniture aromatisée à la menthe composée de guimauves et de crème, déposée sur une croûte de chapelure au chocolat.

Les Amérindiens buvaient l'infusion des feuilles pour contrer la fièvre et consommaient les feuilles salées ou rôties au feu.

Noisetier long-bec (*Corylus cornuta*)

Autre appellation : Fruits parfois appelés *coudres*. Jacques Cartier baptisa l'Isle-aux-Coudres pour l'abondance de l'espèce sur l'île.

Utilisation culinaire : Les noisettes agrémentent bien les légumes, les riz, divers fromages, les salades et les fruits de mer. En collation, quelques noisettes accompagnées d'un fruit sont excellentes et accompagnent à merveille les pâtisseries.

Les noisettes se cueillent à la fin de l'été, avant que les écureuils ne les trouvent. Les enveloppes s'enlèvent facilement une fois séchées. Il suffit de déposer les noisettes dans un sac de tissu et de les battre contre une surface dure.

Description : Arbuste de grande taille (haut. 3 m) qui se développe en groupement d'individus frêles aux branches fines et aux feuilles dentelées. Au printemps, des fleurs duvetées appelées chatons éclosent et en hiver, les bourgeons de chatons sont de couleur crème. Les noisettes sont recouvertes d'une enveloppe verte poilue, légèrement piquante et terminée par un long bec.

Habitat : Les abords des forêts.

Patrimoine : Les Amérindiens utilisaient son bois pour fabriquer des balais, des bâtons de tambours ainsi que des paniers. Les fruits agrémentaient la soupe de maïs et les galettes. On s'en servait également dans certains médicaments, dans des produits pour les cheveux ou mélangés avec de la graisse d'ours, afin d'en tirer un baume qui éloignait les moustiques.



Petit thé (*Gaultheria hispidula*)



Appellation locale : *Anisette* ou *tanisette*, le fruit est nommé *sucrette*.

Utilisation culinaire : Les feuilles, dont le goût s'apparente à celui du Thé des bois, peuvent être infusées en guise de tisane, ou ajoutées fraîches à des recettes. Les délicieux fruits sont consommés en friandises et agrémentent les salades de fruits. Consommer avec modération.

Utilisation médicinale : La plante contient une molécule appelée salicylate de méthyle, ayant des propriétés anti-inflammatoires contrant la fièvre. Un usage externe permet de soulager notamment les douleurs musculaires et articulaires. La molécule étant peu soluble dans l'eau, mais très puissante, consommer 1 à 2 tasses par jour de l'infusion des feuilles serait suffisant pour générer l'effet thérapeutique.

ATTENTION : Le salicylate de méthyle étant toxique, éviter de consommer l'infusion en abondance (quelques litres par jour). Une quantité aussi faible que 15 ml d'essence pure de la molécule peut entraîner la mort d'un enfant.

Habitat : Forme de grandes colonies dans les forêts coniférienes tapissées de mousse et dans les milieux humides, telles les tourbières. Peu fréquent dans les régions habitées.

Description : Plante vivace rampante (haut. 10-30 cm). Les tiges souples sont garnies de petites feuilles orientées perpendiculairement à la tige souple qui demeurent vertes même sous la neige. Au milieu de l'été, de petites fleurs blanches apparaissent à la base des feuilles, cédant bientôt la place à un fruit blanc dodu d'aspect cireux.

Patrimoine : Les Madelinots utilisaient les feuilles du plant pour aromatiser une tisane relaxante ainsi qu'une liqueur maison. Déposant la plante dans une eau bouillante additionnée de sucre, on fabriquait un sirop utile contre le rhume. Les *sucrettes* étaient mangées au cours des ballades en forêt.

Plantain majeur (*Plantago major*)

Utilisation culinaire : Les jeunes feuilles peuvent être ajoutées aux salades et on apprête les plus grosses feuilles comme des épinards. Ces dernières étant généralement plus coriaces, retirer les nervures avant de les consommer.

Utilisation médicinale : Émolliente, antiseptique et cicatrisante, la sève de la feuille peut être utilisée pour calmer les irritations de la peau, coupures, piqûres d'insectes, brûlures et eczéma. Elle prévient également les infections et aide la peau à se réparer. Il suffit de mâcher quelques feuilles pour en extraire la sève, puis d'appliquer cette pâte à l'endroit voulu. Une infusion de 30 minutes à partir de feuilles de plantain séchées peut soulager des hémorroïdes, servir de lotion contre l'acné, ou encore soulager les maux de gorge. L'infusion des graines, grâce au mucilage qu'elles contiennent, est également efficace contre la diarrhée et les irritations de la gorge.

Description : Plante de hauteur variable (haut. 5-50 cm) dite acaule, signifiant qu'elle n'a pas de tige apparente. Ses feuilles de forme ovale et de grosseur variable selon les individus s'étalent directement sur le sol. Elles portent des nervures très marquées et coriaces. La floraison printanière laisse apparaître de petites fleurs jaunâtres regroupées sous la forme d'un épi, s'élevant au centre du plant.

Habitat : Colonise divers types d'environnements : bordure des forêts, champs, habitations et routes. Une légende raconte qu'une jeune fille attendant inlassablement son amoureux sur le bord du chemin aurait été changée en cette plante qui depuis, s'installe le long des chemins.

Patrimoine : Les Madelinots connaissent les bienfaits de la plante et l'utilisaient jadis largement. Afin de soigner les blessures externes, on utilisait des cataplasmes de plantain. Une feuille était déposée sur la zone affectée, puis on y appliquait un morceau de pain imbibé de lait. Pour guérir les furoncles et les abcès, on recouvrait d'un mélange de beurre salé et de plantain.



Streptope rose (*Streptopus roseus*)



Utilisation culinaire : Quoique légèrement fades, les fruits se consomment frais ou cuits. On les récolte de la fin de l'été jusqu'en automne. À consommer avec retenue en raison de leur effet laxatif.

Description : Vivace de taille moyenne (haut. 30-60 cm) produisant des tiges souterraines desquels émergent d'autres individus. Les tiges aériennes zigzaguent et se divisent souvent en rameaux. Les feuilles au contour cilié, dépourvues de pétioles, sont attachées à même la tige et alternent d'un côté à l'autre de celle-ci. Au printemps, des fleurs roses aux allures de clochettes poussent à l'aisselle des feuilles et laissent apparaître, au cours de l'été, de petits fruits rouges bien ronds et juteux.

Habitat : Majoritairement en forêt.

Tanaisie vulgaire (*Tanacetum vulgare*)



Appellation locale : *Herbe jaune*, *tansy* ou *tanesie*, employé au masculin.

Utilisation culinaire : Les feuilles font un bon succédané de sauge. Très aromatiques, il faut toutefois les utiliser en petite quantité puisque leur saveur se dégage lentement… mais sûrement ! Elle agrémente bien les viandes, les poissons, les fromages frais ainsi que certains desserts. Comme l'odeur qui s'en dégage éloigne les insectes, on emballait jadis certains aliments, comme les viandes, pour les protéger des parasites.

Utilisation médicinale : Nombreux emplois. Consommée en infusion, la plante entière est efficace pour contrer les parasites intestinaux et la flatulence. Elle provoque également l'apparition des menstruations, réduisant toutefois la douleur associée à celles-ci. On dit qu'elle agit comme tonique chez les patients en convalescence. L'infusion chaude ou les feuilles broyées peuvent être appliquées sur les entorses, les rhumatismes, les maladies de la peau et peuvent aussi calmer les rages de dents. Consommer la plante modérément, car elle peut irriter le tube digestif et se montrer toxique à forte dose.

Description : Plante vivace (long. 40 à 100 cm) poussant en colonie. Les feuilles, d'un vert sombre, sont situées en alternance sur une tige robuste. Légèrement frisées et très découpées, elles possèdent des glandes contenant une résine leur conférant une forte odeur caractéristique. En été, des fleurs d'un jaune vif émergent au sommet de la tige, leur allure rappelant le centre des marguerites.

Habitat : En bordure des chemins, des forêts, ainsi qu'à proximité des habitations. Le frère Marie Victorin disait : « il n'est pas un coin habité dans nos vieilles paroisses qui n'ait dans son voisinage quelque puissante colonie de Tanaisie ».

Patrimoine : Aux Îles, le *tanesie* était récolté afin de traiter les grands maux. Une infusion de la plante fournissait un remède puissant, efficace en cas de *pleurisie* ou d'*échauffure*, plus précisément d'inflammations pulmonaires. On consommait aussi l'infusion afin de réduire les maux de tête, les douleurs diverses, et même pour guérir certaines plaies. Pour guérir une grippe, on buvait la deuxième infusion d'un bouquet de fleurs de Tanaisie. On en donnait également aux animaux lorsqu'ils étaient malades.