



Défi
je mange
local

Comestibles sauvages du Québec

Aux saveurs
qui viennent de loin

Guide pour remplacer
5 aliments du quotidien
par des produits disponibles
naturellement autour de nous.



REGROUPEMENT
DES TABLES
DE CONCERTATION
BIOALIMENTAIRE
DU QUÉBEC



Goûtez Lanaudière!

Ce guide a été produit par le Conseil de développement bioalimentaire de Lanaudière (CDBL) avec la précieuse collaboration de Marie-Jacques Rouleau d'*Une plante à la fois*.

Introduction

Cueillir sa bouffe comme acte de résistance délicieux !

Votre façon de faire votre épicerie a-t-elle changé dans les dernières semaines ?

Beaucoup ont développé la très sage habitude de regarder de plus près la provenance des aliments, d'acheter directement des producteurs ou encore de s'approvisionner à même nos jardins et forêts.

Marie-Jacques Rouleau, cueilleuse et formatrice au parcours d'apprentissage en ligne sur les comestibles sauvages du Québec Une plante à la fois, nous dévoile ses trucs pour remplacer 5 produits qui font partie de nos vies par 5 options locales avec du contenu vidéo (avec liens) pour vous permettre de réaliser vos propres préparations.



Mot de l'autrice

Qui a déjà tenté de remplacer le chocolat par du caroube ? Qui a déjà tenté de remplacer le café par du postum, ou par une autre boisson ?

Lorsqu'on est pris avec des allergies ou intolérances alimentaires, **ça peut souvent être compliqué de suivre une recette lorsqu'on doit trouver des ingrédients de substitutions.** C'est souvent même carrément frustrant, car on ne retrouve pas le même goût, ni la même texture, et on doit recalibrer nos attentes.

Pour moi, remplacer le chocolat par du caroube, ça ne le fait pas pantoute !

MAIS ! Le jour où j'ai commencé à remplacer des ingrédients achetés au supermarché par des ingrédients de la nature que j'ai cueillis et transformés moi-même, il y a un déclic qui s'est fait.

Tout à coup, **l'aliment de substitution est devenu meilleur que l'autre**, et le processus de comparaison s'est inversé. C'est celui du supermarché qui est devenu le prix de consolation, que je dois acheter à ma grande déception pour remplacer ma cueillette lorsque mon inventaire est épuisé.

Alors bien sûr, en tant que fille qui enseigne la cueillette de comestibles sauvages, je vais prêcher pour ma paroisse, et vous inviter à faire vos propres cueillettes.

Mais comme je sais que ce n'est pas tout le monde qui a la possibilité (ou l'envie !) d'aller chercher sa bouffe dans la nature, je vais aussi vous indiquer ce qui est possible d'acheter dans les boutiques spécialisées ou en ligne.

Voici quelques plantes qui je cueille qui me permettent de manger extra local, en remplaçant des aliments qui viennent de très loin.

Marie-Jacques Rouleau

1 plante à la fois



Le jus de citron remplacé par... Le jus de sumac vinaigrier



Le sumac vinaigrier est un **arbuste** très commun, souvent considéré comme une mauvaise herbe, car il est assez envahissant.

Les fruits de sumac trempés et pressés dans l'eau donnent une solution très acidulée grâce aux petits poils couverts d'acide malique.

On cueille les fruits de sumac vinaigrier vers la fin de l'été lorsqu'ils sont bien rouges, mais surtout lorsqu'ils sont **collants au toucher** et laissent un **goût acidulé** sur la paume de la main.

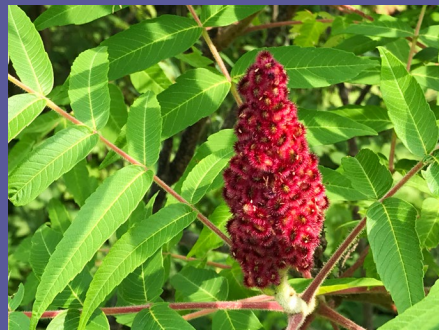
Fraîchement cueillis en été, on s'en sert pour faire un délicieux substitut de **limonade**.

J'en congèle dans des cubes de glace que j'utilise l'hiver dans les recettes qui requièrent du jus de citron ou même du vinaigre.

Il est un peu plus amer et astringent que le jus de citron et n'a pas la même couleur (il est rose).

Le jus de sumac pourrait servir à conserver des légumes blancs, comme les radis daikon par exemple.

Que je sache, le jus de sumac ne s'achète pas en magasin. Cependant, j'ai déjà acheté de l'épice de sumac d'une entreprise spécialisée en PFNL (produits forestiers non ligneux).



Les noix de cajou, noisettes, amandes, etc. remplacés par...

Des glands de chênes doux

Il existe 11 variétés de chênes qui poussent au Canada.

Au Québec ça vaut vraiment la peine d'apprendre à différencier les 3 principaux chênes qu'on trouve sur notre territoire :

les chênes rouges, dont les glands sont super amers, **les chênes blancs** et **les chênes à gros fruits**. Ces deux derniers sont des chênes à glands doux qui sont vraiment intéressants en cuisine.

Lorsqu'on a accès à un bel arbre, c'est une cueillette facile, on a juste à ramasser les glands tombés par terre, en partageant le butin avec les écureuils.

Je les conserve dans un pot en verre bien fermé que je garde à l'abri de la lumière.

Avant l'hiver, je libère les noix de leur carapace et je les mets au congélateur.

Au moment de les utiliser en cuisine, je vais souvent les passer au moulin à café pour en faire une poudre.

La poudre de gland peut faire un excellent substitut au café, sans la caféine.

Mais surtout, je m'en sers dans des recettes pour remplacer les noix de cajou, les amandes ou autres noix qui viennent de loin.

Les amis chez qui je cueille mes glands de chêne à gros fruits en font un excellent végépaté.

Je les ai déjà utilisés dans une [recette de mousse à la betterave](#), dans laquelle j'ai aussi remplacé la moitié du vinaigre de cidre par du jus de sumac. C'était absolument délicieux!

C'est une recette vraiment versatile! Je l'ai déjà tartinée sur des crêpes au sarrasin au déjeuner, avec des fraises bio décongelées, un peu de sirop d'érable et des pétales de rose confites dans la glycérine. C'était à se rouler par terre!

D'autres idées? En tartinée sur des biscottes en entrée ou comme trempette avec des crudités.



Le **café** remplacé par...

Une boisson aux racines (pissenlit, chicorée, bardane)

À part les glands de chêne doux, ou peut aussi utiliser plusieurs racines sauvages pour remplacer le café.

J'utilise les racines de pissenlit et de bardane. On peut aussi utiliser la racine de chicorée. Toutes ces racines peuvent s'utiliser seules, ou combinées ensemble pour une variété de mélanges délicieux !

J'utilise surtout les racines de pissenlit car j'ai plus facilement accès à de bonnes quantités de cette plante, et cette racine est plus facile à cueillir que celle de la bardane par exemple.

Je fais torréfier mes morceaux de racine au four pour concentrer les arômes de caramel qu'on retrouve dans le pissenlit.

Mélangé avec un peu de lait et une touche de sirop d'érable, c'est absolument divin.



pissenlit



Morceaux de racine de pissenlit

Lorsque j'ai de la route à faire, je me fais un café de pissenlit pour me donner de l'énergie. C'est 40 mille fois mieux que n'importe quel café acheté sur le pouce dans une chaîne *Fast Food*, et **sans l'effet négatif de la caféine sur mon système nerveux.**

On trouve des racines de pissenlit, bardane et chicorée dans les commerces spécialisés assez facilement.

Les infusions de racines de pissenlit, bardane et chicorée apportent une couleur, une texture et des saveurs qui donnent une expérience qui s'apparente à celle qu'on a quand on boit du café.

Ce sont des saveurs complexes qui marient bien l'amer et le sucré. **Ça donne une sensation de satisfaction, de nutrition et d'énergie,** mais sans l'excitation du café. Les liquides sont bruns opaques avec une certaine épaisseur. Les saveurs se marient à merveille avec ce qu'on ajoute souvent dans nos cafés, du sucre et du lait (ou de la crème). C'est savoureux et réconfortant. Les infusions à base de plantes vertes ou de fleurs ne donnent pas du tout cette sensation.



bardane



chicorée





Le chocolat chaud remplacé par... Une boisson aux fruits du tilleul

Voilà une autre belle cueillette facile à faire lorsqu'on a accès à un bel arbre.

Les tilleuls sont fréquents en ville, notamment **dans les parcs**.

On connaît les tilleuls pour leurs fleurs aromatiques aux vertus calmantes qu'on consomme en tisane le soir.

On connaît moins l'utilisation des fruits du tilleul, qui gagne à être connue !

Je cueille les fruits du tilleul quand ils sont encore verts, vers la fin de l'été.

Je les fais sécher dans un endroit bien aéré et à l'abri de la lumière.

Puis je les fais torréfier à sec dans une poêle de fonte.

La torréfaction permet de libérer des arômes de cacao mêlés à ceux des graines de tournesol.

Une fois réduit en poudre dans un moulin à café, on peut l'utiliser pour se faire **d'excellentes boissons chaudes qui rappellent le chocolat chaud !**



La muscade
remplacée par...

Les graines de myrique baumier



Le myrique baumier est un arbuste qui pousse au bord des lacs partout au Québec.

C'est une plante dioïque, c'est-à-dire qu'il y a des plants mâles et des plants femelles.

Les deux sont comestibles, mais pour remplacer la muscade, on a de meilleurs résultats avec les graines des plants femelles, qu'on cueille lorsqu'elles sont jaunes et collantes, en général au mois d'août.

Certains disent qu'on peut utiliser les feuilles de myrique baumier pour remplacer les feuilles de laurier. Mais selon mon expérience, il faut en mettre vraiment beaucoup pour que ça goûte quelque chose. Je préfère utiliser les feuilles de myrique baumier dans mes infusions plutôt que dans des recettes.

Revenons aux graines. Elles goûtent plusieurs choses. Un mélange de résineux, de camphre et de muscade.

Les graines de myrique baumier s'utilisent autant dans les recettes sucrées à base de pommes, de poires ou d'agrumes, que dans des plats salés, comme les poissons et les viandes de gibier par exemple. On les ajoute habituellement à la fin de la cuisson pour éviter une certaine amertume qui peut parfois apparaître.

Je les utilise surtout dans ma sauce à spaghetti et pour aromatiser les poissons.

J'ai une amie qui s'est fait un mélange d'épices avec le myrique baumier comme ingrédient principal. Elle l'utilise partout où elle se servirait d'épices à steak.

L'entreprise Gourmet Sauvage vend des petits pots de graines de myrique baumier. Mais c'est **tellement facile à cueillir, je vous recommande d'aller vous en chercher directement sur les arbustes !** C'est gratuit !



Poursuivre les découvertes



J'aurais pu vous présenter **plusieurs autres plantes sous le même thème**, comme le mélilot qui goûte la vanille, la spirée à large feuille (alias thé du Canada) qui remplace bien le thé, les racines de benoîte qui goûtent les clous de girofle, la matricaire odorante qui goûte les ananas, etc. Je vous encourage à poursuivre l'exploration de cet univers passionnant et délicieux !



[Pour plus
de contenus
et recevoir
de mes nouvelles](#)



Dernier point en terminant

Lorsque vous faites des cueillettes, informez-vous sur **l'écologie** de la plante que vous cueillez, **son mode de reproduction**, et sur **l'impact** que votre cueillette peut avoir sur la plante.

Faites attention de respecter la nature et vous assurer que la plante pourra se **reproduire facilement** après votre passage.