



## Identifier les plantes comestibles

Il est primordial d'insister sur l'importance d'identifier correctement la plante et le fruit que l'on désire consommer.

Il est impératif de s'assurer que la plante que l'on mange est bien celle que l'on veut manger.

## Consommation

La consommation de fruits sauvages intéresse au plus haut point les randonneurs de la forêt fermontoise. Il est important d'acquérir une connaissance suffisante des plantes toxiques afin d'éviter les empoisonnements. Vous visualiserez, à la fin de ce recueil, les deux plantes toxiques que l'on retrouve dans la région. En cas de doute, ne consommez pas le fruit.

## Réalisation du guide

Bureau d'information touristique de Fermont  
Fermont, Québec  
G0G 1J0  
418 287-3506  
1 855 FERMONT  
tourisme@caniapiscau.net

## Sources

Frère Marie Victorin 1995. La Flore Laurentienne. Les presses de l'Université Laval, 3<sup>ème</sup> édition.

Fleurbec 1981. Plantes sauvages comestibles. Les Éditions Fleurbec, 1<sup>ère</sup> édition.

# Vératre verte

(Veratrum Viride)

## Généralité:

**TOXIQUE**

## Description :

Rhizome dressé; tige (long. 60-200 cm), très feuillue; feuilles inférieures à branches densiflores, étalées ou un peu penchées; fleurs (diam. 15-25 mm) d'un jaune verdâtre; divisions du périanthe oblongues ou oblancéolées, ciliées-denticulées, deux fois aussi longues que les étamines; capsule (20-25 X 8-12 mm) multiséminée. Floraison printanière.

**Nom commun :** Tabac du diable

**Note :** Une dose massive de vératrine est toxique pour l'homme; les principaux symptômes sont salivation excessive, vomissements, purgation violente, douleurs abdominales, faiblesse musculaire, paralysie générale, spasmes et convulsions. La respiration est faible, la température diminuée, la peau froide et visqueuse.

En cas d'ingestion, consultez un médecin.



# Clintonie boréale

(Clintonia borealis)

**Généralité:**  
**TOXIQUE**

**Description :**

Rhizome grêle, horizontal, à entrenœuds allongés; hampe (long. 14-25 cm); feuilles 2-5, plus généralement 3, plutôt basilaires, mais quelquefois un peu distancées, ovales-oblongues, plus ou moins élargies, cuspidées, charnues, généralement plus courtes que la hampe; ombelles 3-6 flore; fleurs (long. 12-18 mm) d'un jaune verdâtre; ovaire bi-loculaire, contenant de nombreux ovules sur deux rangs dans chaque loge; baies (diam. 8 mm) ovales, bleues, rarement blanches. Floraison printanière.

**Présente partout**



# Airelle Vigne d'Ida

(Vaccinium vitis-idaea)

**Généralités :** Cette airelle ne ressemble pas à une vigne et ne pousse pas sur le mont Ida. L'île aux pommes, près de Trois-Pistoles, tire son nom de cette « pomme de terre ». Comme la plante européenne est de taille plus grande, la nôtre est désignée variété naine.

**Description :** Petite plante ligneuse, souterraine, émettant des rameaux aériens (long. 7-20 cm); feuilles (long. 15-30 mm) persistantes, épaisses, luisantes au dessus, ponctuées en dessous de glandes brunes; corolle campanulée, 4-5 lobées; ovaire infère, 4-loculaire; baie rouge, acidulée, globuleuse. Floraison printanière. Rocher de l'est du Québec.

**Noms communs :** Berri, graine rouge, pomme de terre, cowberry, mountain cranberry.

**Lieu de cueillette dans la région :**

Mont Daviault, Monts Severson, Sentier Taïga autour de la ville.



# Viorne comestible

(Viburnum Edule)

**Généralités** : Rappelant la saveur des atocas. Ils dégagent en cuisant une odeur désagréable qui n'a rien à voir avec leur goût. Cueillir les fruits après les premières gelées ou en hiver. Peuvent être utilisés de différentes façons: en vin, en gelée, en sirop ou en tarte.

**Description** : Arbuste (long. 1-2 m); feuilles largement ovées, peu profondément trilobées, inégalement dentées; inflorescence (diam. 10-25 mm) à fleurs toutes petites et parfaites; fruits rouges. Floraison printanière.

**Noms communs** : Pimbina, squashberry.

**Lieu de cueillette dans la région** :  
Mont Daviault, Monts Severson.



# Chicoutai

(Rubus Chamaemorus)

**Généralités** : Elle présente des particularités remarquables aux divers points de vue de la distribution, de la propagation, de l'adaptation au milieu, des associations avec les autres plantes du nord. Sa distribution, bien que très boréale, n'est pas arctique; elle occupe plutôt la partie nord des continents qui bordent l'océan arctique. Elle croît typiquement dans les tourbières à Sphaignes, mais on la trouve aussi dans les habitats secs, sur les tapis de lichens, et sur les roches acides.

**Description** : Plante vivace à rhizome rampant; rameau aérien (long. 10-30cm) portant 1-3 feuilles réniformes à 3-7 lobes arrondis; fleurs blanches, solitaires au bout des tiges; fruit sphérique, rouge, puis ambré et translucide. Floraison estivale. Situations subarctiques et tourbières. Abondant au nord et autour du Golfe Saint-Laurent.

**Noms communs** : Ronce petit-mûrier, mûres blanches, plaquebière, cloudberry.

**Lieu de cueillette dans la région** :  
Tourbières, milieux humides.



# Framboises

(*Rubus idaeus*)

**Généralités** : Cet arbuste appartient à la famille des Rosacées. Le nom d'espèce *idaeus* fait référence au fait que les anciens croyaient que le Mont Ida en Crète était le lieu d'origine de cet arbuste.

**Description** : Tiges (long. 100-150 cm) dressées, de couleur pâle, armées de faibles épines; feuilles des turions généralement pennées, 5-foliolées, celles des branches florifères généralement trifoliolées; paires inférieures de folioles du turion ovales-oblongues; inflorescence courte, terminale; pétales blancs, elliptiques, plus courts que les sépales; fruits rouges, en forme de dés, sucrés. Floraison estivale.

**Lieu de cueillette dans la région** :  
Mont Daviault, montagne des bouleaux.



# Petit thé

(*Chicogenes Hispidula*)

**Généralités** : Son nom, Chicogène, signifie: né de la neige. Rampant, d'aspect délicat et peu fréquent dans les régions les plus habitées du Québec, il passe facilement inaperçu, sauf s'il forme de grandes colonies. Le fruit contient du salicylate de méthyle et a une saveur s'apparentant à la menthe.

**Description** : Tiges (long. 10-340 cm); feuille (long. 4-10 mm); fruit (diam. 5-6 mm), floraison printanière. Bois froids et humides de conifères.

**Noms communs** : Petit thé, oeuf de perdrix, tani-sette, creeping berry, snowberry.

**Lieu de cueillette dans la région** :  
Monts Severson, Mont Daviault.



# Camarine noire

(Empetrum nigrum)

**Généralités** : La camarine noire a une distribution générale dans les régions subarctiques depuis le Groenland jusqu'à l'Alaska et dans le nord de l'Europe.

**Description** : Plante couchée et étalée; ramuscules et bords des feuilles nouvelles glanduleux, non tomenteux; feuilles (long. 4-7mm) d'un vert foncé, les adultes divergentes, vite réfléchies; fruit (diam 4-6mm) noir.

**Noms communs** : Graines noires, graines à corbi-geaux, goules noires.

**Lieu de cueillette dans la région** :  
Sommet des montagnes environnantes.



# Bleuets

(3 espèces)

## Airelle à feuilles étroites

(*Vaccinium angustifolium*)

Arbuste (long. 15-60 cm) à rameaux verruqueux verdâtres, généralement glabres ou presque; feuilles (long. 2-4 cm) oblongues-elliptiques, vertes et glabres sur les deux faces; corolle (long. 4-7 cm); baies (diam. (6-10 mm) bleues ou noires, très sucrées. Floraison printanière.

## Airelle gazonnante

(*Vaccinium cespitosum*)  
Plante courte et dressée; tige (long. 5-25cm) très ramifiée; feuilles (long. (12-25 mm) obovées, vertes et luisantes sur les deux faces; calice et corolle généralement 5 parties; étamines 10; baies (diam. 5-6 mm) bleues, comestibles. Floraison estivale.

## Airelle des marécages, bleuet alpin

(*Vaccinium uliginosum*)

Plantes fortement couchées, pouvant atteindre long. 60 cm; feuilles (long. 10-25 mm) épaisses, glabres sur les deux faces, et glauques au moins inférieurement, à nervures finement réticulées; fleurs 2-4 ensemble ou solitaires, sur des pédicelles réfléchis; calice et corolle 4 parties; étamines 8-10; baies (diam. 5-6 mm) bleues, comestibles. Floraison printanière.



# Gadelles

(3 espèces)

## Gadelier Glanduleux (*Ribes glandulosum*)

Plante non épineuse (long. 100-150 cm) à branches plus ou moins couchées; feuilles à odeur fétide, minces (larg. 3-8 cm), à peu près orbiculaires, profondément 5-7 lobées; fleurs campanulées; baies rouges, munies de piquants glanduleux. Floraison printanière. Bois.

## Gadelier Lacustre (*Ribes lacustre*)

Tige (long. 100-150 cm) et branches densément garnies de piquant; feuilles (larg. 3-5 cm) minces, presque orbiculaires, 5-7 lobées; fleurs vertes ou purpurines; baies (diam. 6-10mm) noirâtres, couvertes de piquants mous et glanduleux. Floraison printanière. Bois, surtout conifères.

## Gadelier amer (*ribes triste*)

Plante non épineuse (long. 50-100mm), rampant et s'enracinant facilement aux nœuds; feuilles (larg. 5-10 cm) un peu cordiformes, à lobes largement deltoïdes; fleurs rouges à pédicelles glanduleux, sans tube distinct; ovaire glabre baie rouge, lisse, petit (diam. 6-8mm). Floraison printanière. Bois, dans les régions froides.



# Amélanchier

(*Amelanchier Bartramiana*)

**Généralités :** La plus boréale de nos espèces, atteignant le centre de l'Ungava. Elle est facilement reconnaissable par ses fleurs presque solitaires et apparemment axillaires, par ses feuilles presque sessiles qui ne sont pas conduplicuées, mais planes, à l'état jeune et par la denticulation *sui generis* des feuilles. C'est à peu près le seul Amélanchier de la grande forêt de conifères du nord, où il se présente sous une forme sciophile à feuilles minces et allongées.

**Description :** Arbuste (long. 50-250 cm); feuilles (long. 30-50 mm; larg. 15-30 mm) plus ou moins épaisses, elliptiques ou un peu ovales; fleurs 1-2 (rarement 3-4) ensemble dans les aisselles des feuilles; fruits (diam. jusqu'à 13 mm) d'un pourpre foncé, savoureux. Floraison printanière. Terrain acide de l'est et du nord du Québec.

**Nom commun :** Petite poire

**Lieu de cueillette dans la région:**  
Monts Severson, Mont Daviault.



# Cornouiller du Canada

(Cornus Canadensis)

**Généralités :** Cette espèce forme, sur les parterres de la forêt coniférienne, des associations de la plus haute importance écologique. Elle se retrouve aussi loin au nord que la forêt d'épinettes, s'étend à travers le continent, de l'Atlantique au Pacifique, et déborde sur l'Asie orientale.

**Description :** Plante herbacée, ligneuse seulement à la base; tiges florifères (long. 7-20 cm) dressées, portant au sommet un verticille de feuilles ovées ou obovées; fleurs petites, verdâtres, formant un pseudo-capitule entouré de 4-6 bractées (long. 8-18 mm) involucrales blanches, pétaloïdes; fruit (diam. 5-6 mm) globuleux, d'un rouge vif, comestible. Floraison estivale.

**Noms communs :** Quatre temps

**Lieu de cueillette dans la région :**  
Partout



# Fraisier

(Fragaria Virginiana)

**Généralités :** C'est le fraisier commun partout dans le Québec. Le fruit est excellent et les confitures qu'on en fait font partie notable des conserves dans toutes les familles canadiennes.

**Description :** Rhizome court et épais; feuilles à folioles généralement pétiolulées et peu profondément dentées; fruits subglobuleux, rouges, portant des achaines profondément enfoncés dans le réceptacle. Floraison printanière.

**Noms communs :** Fraisier de Virginie, fraisier des champs.

**Lieu de cueillette dans la région :**  
Mont Daviault

