

Le jardin nourricier dans notre assiette

L'intégration des plantes du jardin nourricier dans l'alimentation

Ahuntsic-Cartierville Montréal

Ville en vert

VILLE EN VERT : QUI SOMMES-NOUS ?

Enraciné depuis 30 ans à Montréal
Ville en vert est un OBNL socio-environnemental qui œuvre avec les citoyen.ne.s, les organisations et les entreprises pour générer des changements écologiques durables dans la communauté.

Notre vision

Démocratiser la transition écologique

Éduquer en informant, sensibilisant et outillant

Cultiver pour amener la nature en ville et dans l'assiette

Réduire pour une saine gestion des matières résiduelles en ville

Nos champs d'action

- L'agriculture urbaine
- Le verdissement
- La nutrition & saine alimentation
- La gestion des matières résiduelles
- La consommation écoresponsable

Visitez notre site web pour plus d'informations sur nos actions !

QU'EST-CE QU'UN JARDIN NOURRICIER ?

Un jardin nourricier est un type d'aménagement urbain basé sur la Forêt nourricière et inspiré par la structure et les processus de la forêt naturelle.
Un site où l'on plante toute une diversité d'espèces afin de créer un écosystème qui évoluera avec les années.

UN JARDIN QUI IMITE LA NATURE ET S'Y INTÈGRE, AU LIEU DE S'Y OPPOSER

Le jardin nourricier est un type de verger diversifié, composé de vivaces, d'arbustes et d'arbres fruitiers (conception à strates multiples).
À maturité, ce type d'aménagement basé sur l'approche de la permaculture a besoin de peu de fertilisation, d'arrosage et d'entretien pour produire une abondance de récoltes diverses.

Ce type d'aménagement vise à implanter une variété de plantes permettant à la fois d'augmenter la biodiversité en ville, d'offrir une récolte en libre-service, de créer des espaces éducatifs et des lieux de rencontres et de discussions sur l'agriculture urbaine.

Dans ce type d'espace, on peut retrouver des fruits, des noix, des feuilles comestibles, des épices, des plantes médicinales, des champignons, des fibres, des matériaux pour la vannerie, du fourrage, du paillis, des produits de la sève, de la teinture, de l'huile, etc.

(Guide Forêts nourricières, Wen Rolland)





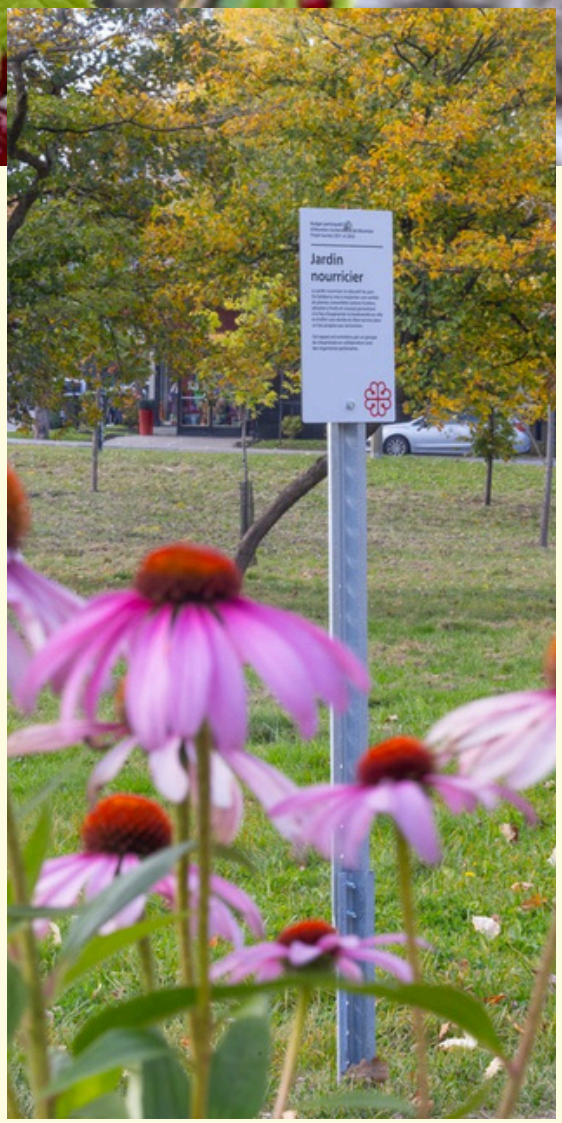
LES RÉCOLTES D'UN ESPACE NOURRICIER

Les espaces nourriciers offrent une gamme variée d'aliments sains, frais et locaux, contribuant à une alimentation équilibrée et durable. Ces espaces incluent souvent des fruits, des légumes, des herbes aromatiques et des plantes comestibles, cultivés dans le respect de l'environnement.

Ils favorisent l'autonomie alimentaire, réduisent l'empreinte carbone liée au transport des aliments, et renforcent les liens communautaires en impliquant les habitants dans la culture et le partage des ressources.

ET DANS AHUNTSIC-CARTIERVILLE ?

Les espaces nourriciers aménagés à Ahuntsic-Cartierville présentent une diversité de plantes comestibles telles que des légumes vivaces (rhubarbe), des fines herbes (ciboulette, origan), des arbustes fruitiers (gadelier, cassis, groseillier, camérisier, framboisier, aronia), des fleurs comestibles (monarde, platycodon), et des plantes médicinales (achillée millefeuille).



Cette richesse contribue à augmenter la biodiversité en ville et offre des récoltes en libre-service dans des lieux propices aux rencontres.



AGASTACHE

Pour parfumer et sucrer nos mélanges de tisanes

L'agastache fenouil est une plante vivace très appréciée des jardiniers urbains soucieux de l'environnement. Sa popularité repose principalement sur ses épis de fleurs bleues teintées de violet, qui attirent en abondance les insectes pollinisateurs tout au long de l'été.

IDÉES DE RECETTE

Infusion d'agastache :
Faites infuser quelques feuilles d'agastache dans de l'eau chaude pendant 5 à 10 minutes.

Salade de fruits à l'agastache :
Mélangez des fruits de saison (fraises, pommes, pêches) avec des feuilles d'agastache finement ciselées. Ajoutez un filet de jus de citron pour rehausser les saveurs.

CARACTÉRISTIQUES ET BIENFAITS

Les fleurs et le feuillage de l'agastache fenouil sont comestibles. Son feuillage possède un goût légèrement anisé, rappelant celui du fenouil, avec une douceur anisée-mentholée rafraîchissante.

Cette plante dégage un parfum prononcé de menthe, d'anis et de réglisse.

L'agastache est une plante aromatique aux propriétés digestives et antiseptiques. Elle est également riche en antioxydants.



ACHILLEA MILLEFOLIUM



'NEW VINTAGE RED'

Des vertus médicinales reconnues depuis des millénaires

Cette plante, de la même famille que la camomille, est connue et reconnue pour son efficacité, notamment pour son action anti-inflammatoire.

À NOTER

L'achillée millefeuille doit être consommée avec prudence, notamment par les femmes enceintes ou allaitantes, en raison de ses effets contraceptifs et potentiellement abortifs.

Consultez un herboriste avant de la consommer.

CARACTÉRISTIQUES ET BIENFAITS

Les fleurs et les feuilles de l'achillée millefeuille sont comestibles et peuvent être utilisées comme tisane ou dans diverses préparations culinaires.

La plante dégage un arôme herbacé et légèrement amer.

L'achillée millefeuille est réputée pour ses propriétés anti-inflammatoires, antiseptiques et cicatrisantes. Elle est également utilisée pour favoriser la digestion et apaiser les maux de tête.



ECHINACEA PURPUREA

Apaiser les symptômes du rhume, de la grippe et du mal de gorge

Traditionnellement, ce sont les racines qui sont utilisées dans les tisanes. Pour en récolter, agissez à l'automne, au bout de la 3e ou 4e année, en divisant la souche. Après l'avoir déterrée et l'avoir coupée en deux parties avec la bêche, replantez une partie et récoltez les racines de l'autre. Il faudra ensuite faire sécher les racines, puis les réduire en poudre.

CARACTÉRISTIQUES ET BIENFAITS

Les pétales et les racines de l'échinacée pourpre sont comestibles et sont souvent utilisés en phytothérapie.

Les fleurs dégagent une légère odeur florale.

L'échinacée pourpre est réputée pour stimuler le système immunitaire et aider à prévenir les infections. Elle possède également des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.

IDÉES DE RECETTE

Infusion d'échinacée : Faites infuser quelques pétales ou racines séchées dans de l'eau chaude pendant 10 minutes. Profiter des bienfaits de cette infusion en période de rhume ou de grippe.

Salade de pétales d'échinacée : Ajoutez des pétales d'échinacée à une salade verte pour une touche de couleur et un léger goût floral. Accompagnez d'une vinaigrette légère pour ne pas masquer le goût délicat des pétales.

Tisane d'échinacée et de gingembre : Infusez des fleurs d'échinacée avec des tranches de gingembre frais pour une boisson tonifiante.



MONARDA DIDYMA



Une touche aromatique unique

Détachez les fleurs de leur inflorescence et faites des glaçons. Séchez les fleurs ou les feuilles pour les infusions et tisanes. Utilisez-les fraîches pour parfumer le beurre, le fromage à la crème ou de chèvre, le sel, les vinaigrettes, les gelées et les boissons estivales.

CARACTÉRISTIQUES ET BIENFAITS

Les fleurs et les feuilles de la monarde sont comestibles et peuvent être utilisées en cuisine pour ajouter une touche aromatique.

La plante dégage un parfum agréable de bergamote, similaire à celui du thé Earl Grey.

La monarde possède des propriétés antiseptiques, antifongiques et digestives. Elle est également riche en antioxydants et peut aider à apaiser les maux de gorge.

IDÉES DE RECETTE

Infusion de monarde :
Faites infuser quelques feuilles ou fleurs séchées dans de l'eau chaude pendant 5 à 10 minutes. Ajoutez du miel pour adoucir l'infusion.

Beurre de monarde :
Mélangez des feuilles de monarde finement hachées avec du beurre ramolli, du sel et du poivre. Utilisez ce beurre aromatisé sur du pain frais ou des légumes grillés.

Gelée de monarde :
Préparez une gelée en utilisant une infusion de monarde, du sucre et de la pectine. Parfait pour accompagner des fromages ou des toasts.



HÉMÉROCALLE STELLA DE ORO

Ces fleurs jaunes éclatantes ne durent qu'une journée

CARACTÉRISTIQUES ET BIENFAITS

Non seulement les fleurs et les boutons floraux se consomment, mais aussi les pousses vert tendre du printemps ainsi que les racines tubéreuses.

Les fleurs dégagent un léger parfum agréable.

Bien que principalement utilisée pour ses qualités ornementales, l'hémérocalle a également des propriétés diurétiques et est parfois utilisée en médecine traditionnelle asiatique pour traiter diverses affections.

IDÉES DE RECETTE

Salade de fleurs d'hémérocalle : Ajoutez des pétales d'hémérocalle à une salade verte ou de fruits pour une touche colorée et une saveur délicate. Les pétales peuvent également être farcis avec du fromage frais et des herbes.

Omelette aux fleurs d'hémérocalle : Ajoutez des pétales d'hémérocalle à une omelette pour une saveur douce et une belle présentation. Complétez avec des herbes fraîches comme le persil ou la ciboulette.

Poêlée ou soupe de jeunes feuilles en morceaux : Utilisez-les comme un légume vert.



MARGUERITE BECKY



Feuilles douces et sucrées au printemps et à l'automne

CARACTÉRISTIQUES ET BIENFAITS

Les fleurs de marguerite 'Becky' sont comestibles et peuvent être utilisées dans diverses préparations culinaires. Leur saveur est douce et légèrement amère.

Les fleurs dégagent un parfum léger et agréable.

Bien que principalement ornementale, la marguerite peut avoir des propriétés calmantes et anti-inflammatoires.

IDÉES DE RECETTE

Salade de marguerites :
Ajoutez les pétales frais de marguerite 'Becky' à une salade verte pour une touche de couleur et une légère saveur amère. Les pétales peuvent également être utilisés pour décorer des plats ou des desserts.

Infusion de marguerite :
Faites infuser quelques pétales de marguerite dans de l'eau chaude pendant 5 à 10 minutes. Cette infusion peut être consommée seule ou avec un peu de miel pour adoucir le goût.

Glaçons fleuris :
Congeler les pétales de marguerite 'Becky' dans des bacs à glaçons remplis d'eau. Utilisez ces glaçons pour décorer des boissons fraîches et ajouter une touche élégante.

Les boutons floraux de marguerite, tout comme les câpres, peuvent être marinés pour être utilisés comme condiment. Leur saveur est plus douce et moins piquante que celle des câpres traditionnelles.



PLATYCODON GRANDIFLORUS

Les fleurs sont grandes, en forme de cloche, et peuvent être bleues, roses ou blanches, selon la variété. Elles ont une couleur vive qui attire l'œil.

CARACTÉRISTIQUES ET BIENFAITS

La fleur est de consistance croquante et elle a un goût sucré. La racine est aussi comestible.

Les fleurs dégagent un parfum très subtile.

Dans la médecine traditionnelle chinoise, japonaise et coréenne, on attribue à la racine de platycodon des propriétés médicinales anti-inflammatoires.

IDÉES DE RECETTE

Doraji :
Faire bouillir les racines de platycodon jusqu'à ce qu'elles ramollissent. Ensuite, les égoutter et les couper en morceaux. Faire sauter les morceaux dans une poêle avec de l'huile et de l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter ensuite de la sauce soja, du sucre et du vinaigre de riz selon votre goût. Servir chaud comme accompagnement ou en plat principal avec du riz.

Soupe aux fleurs de platycodon :
Utilisez les racines de platycodon dans une soupe traditionnelle coréenne (jeongol) ou une soupe claire (guk). Faites cuire les racines de platycodon avec des légumes comme des carottes, des champignons et des oignons dans un bouillon de poulet ou de légumes. Ajoutez des fleurs de platycodon pour garnir et ajouter une touche florale à la soupe.

Garniture pour desserts :
Utilisez les fleurs de platycodon comme garniture comestible pour décorer des desserts tels que des gâteaux, des cupcakes ou des salades de fruits.



PHLOX PANICULATA



Des fleurs étoilées au goût légèrement épicé

CARACTÉRISTIQUES ET BIENFAITS

La fleur entière est comestible et possède un goût très doux, légèrement sucré et poivré. Elle est idéale pour sublimer une salade de fruits ou décorer un dessert. On peut aussi la confire pour en faire un chutney, et l'utiliser comme aromate dans une salade.

Les fleurs dégagent un doux parfum floral. On s'en sert souvent pour parfumer les salades.

Utilisées en phytothérapie pour ses propriétés médicinales, les feuilles sont souvent utilisées pour soulager les maux de tête et les problèmes digestifs.

IDÉES DE RECETTE

Tartinade de fromage et phlox :
Mélangez le fromage à la crème avec des fleurs de phlox hachées finement, préalablement rincées et séchées.

Tartare de saumon aux fleurs de phlox :
Coupez le saumon en petits dés et mélangez-le avec des dés d'avocat. Ajoutez des fleurs de phlox hachées finement. Assaisonnez avec du jus de citron, de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Servez frais en entrée.

Salade d'agrumes aux fleurs de phlox :
La salade est une combinaison rafraîchissante d'oranges, de pamplemousses et d'avocats, relevée d'une vinaigrette à l'huile d'olive, jus d'orange, miel, sel et poivre. Garnie de feuilles de menthe fraîche et de fleurs de phlox, elle offre une touche florale subtile.



NEPETA

Répulsif naturel et envoûtement félin

CARACTÉRISTIQUES ET BIENFAITS

Les deux variété de nepeta sont connues pour être comestibles, principalement au niveau des feuilles. Ses feuilles ont une saveur légèrement mentholée et peuvent être utilisées en cuisine, par exemple pour aromatiser des infusions ou des salades

Parfum frais et légèrement mentholé. Les feuilles dégagent un arôme herbacé avec des notes subtiles de menthe.

La nepeta est utilisée traditionnellement pour ses propriétés relaxantes qui peuvent aider à réduire le stress et l'anxiété.

IDÉES DE RECETTE

Infusion apaisante à la nepeta :
Faites bouillir de l'eau et versez-la sur les feuilles de nepeta dans une tasse. Laissez infuser pendant 5 à 10 minutes. Filtrez et ajoutez du miel si désiré. Cette infusion apaisante est parfaite pour se détendre après une longue journée.

Citronnade à la nepeta :
Préparez un sirop en faisant bouillir de l'eau avec du miel (si désiré) et des feuilles de nepeta. Laissez infuser, puis filtrez. Mélangez le sirop refroidi avec du jus de citron fraîchement pressé et de l'eau. Servez avec des glaçons.

Pâtes à la nepeta et au citron :
Faites cuire des pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Dans une poêle, faites chauffer de l'huile d'olive et faites revenir de l'ail haché. Ajoutez des feuilles fraîches de nepeta hachées, du zeste et du jus de citron. Mélangez les pâtes cuites avec cette sauce parfumée. Assaisonnez avec du sel et du poivre ou les épices de votre choix. Saupoudrez de parmesan râpé avant de servir.







LES PETITES BAIES

Riches en vitamines C, en fibres et en antioxydants

Elles offrent de nombreux bienfaits pour la santé, notamment le renforcement du système immunitaire, la protection contre les maladies chroniques et une digestion saine.

Polyvalentes en cuisine, les baies peuvent être intégrées dans des smoothies, salades, desserts, confitures et sauces.



Aronia melanocarpa



Groseilles à maquereau



Gadelles blanches



Gadelles rouges

Aussi appelées groseilles à grappes, les gadelles blanches ou rosées sont généralement plus sucrées que les rouges.

LES PETITES BAIES



Les feuilles de framboisier en infusion aident à soulager les douleurs menstruelles et les crampes musculaires (action antispasmodique), les nausées, les troubles gastriques et la diarrhée (action astringente des tanins). En cataplasme sur des blessures, les feuilles aident à désinfecter (action antiseptique).

Framboise



Amélanche



En médecine traditionnelle chinoise, la baie de Goji protège le foie, les reins et les yeux, renforce l'immunité, traite l'infertilité et les troubles respiratoires, ralentit le vieillissement cérébral et combat la fatigue.

Baie de goji



Fraise



La camerise est l'un des petits fruits les plus riches en antioxydants.

Camerise



Les feuilles sont utilisées pour soulager les symptômes du rhume et de la grippe.

Cassis



CIBOULETTE SAUVAGE



Les feuilles, les fleurs et les bulbes sont comestibles crus ou cuits, et sont séchés ou congelés pour la conservation.

Les feuilles et les bulbes goûtent comme la ciboulette cultivée et se cuisinent de la même façon.

Les feuilles contiennent un fort taux de provitamine A et de potassium, ainsi que : protéines, glucides, un peu de lipides, vitamines B1, B2, B3, C et E, calcium, phosphore, fer, sodium, magnésium, sélénium, zinc, sulfure, traces de cuivre. Les fleurs ont un goût très prononcé.



RHUBARBE



La rhubarbe est une source de calcium, de vitamine C et de potassium.

Au XVIII ième siècle, elle fut cantonnée comme plante médicinale grâce à ses propriétés purgatives, son effet antiseptique sur les problèmes de foie et son effet anti-inflammatoire sur les muqueuses buccales.

Éviter de consommer les feuilles de rhubarbe. Elles contiennent de l'acide oxalique qui irrite la muqueuse de la bouche et, dans certains cas, peut être mortel.

RECETTES MARIANT PETITS FRUITS ET FLEURS COMESTIBLES

Sorbet aux fruits des bois et pétales de fleurs

Préparez un sorbet maison avec des petits fruits. Juste avant de servir, saupoudrez de pétales de fleurs comestibles. Accompagnez avec quelques biscuits sablés ou des tuiles aux amandes pour un contraste de texture.





Tartare de saumon aux petits fruits, agrumes et fleurs

Coupez du saumon frais en petits dés. Ajoutez des segments d'orange ou de pamplemousse, ainsi que des baies comme des groseilles. Assaisonnez avec du jus de citron frais, de l'huile d'olive extra vierge, du sel et du poivre. Garnissez avec des fleurs comestibles pour une présentation colorée et parfumée.

Infusion de thé

Mettez une cuillère à café de pétales dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes. Y ajouter le petit fruit de votre choix. Filtrez pour retirer les pétales décolorés et les fruits. Expérimentez et découvrez plusieurs combinaisons de fleurs et de petits fruits !





Smoothie aux petits fruits et fleurs exotiques

Mixez les petits fruits de votre choix avec du lait d'amande et une cuillère à café de miel. Ajoutez quelques fleurs comestibles pour parfumer délicatement. Servir frais !

AUTRES IDÉES DE RECETTES

Taboulé de couscous aux fleurs

Cuire le couscous selon les instructions sur l'emballage. Mélangez le couscous cuit avec du persil, de la menthe, d'autres légumes au choix, le jus d'un citron, de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Ajoutez délicatement des pétales de fleurs comestibles au choix. Servir frais.





Soupe de pomme à l'infusion d'agastache

Préparez une infusion avec les feuilles d'agastache dans l'eau bouillante. Laissez infuser pendant 5 minutes, puis retirez les feuilles. Ajoutez des cubes de pomme et du sirop d'érable à l'infusion. Laissez mijoter pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient tendres.

Câpres de boutons de marguerites au vinaigre

Préparez une saumure avec 1 tasse de vinaigre blanc, 1/2 tasse d'eau, 1 cuillère à soupe de sel, et 1 cuillère à soupe de sucre. Portez à ébullition, puis laisser refroidir. Placez environ 1 tasse de boutons de marguerites dans un bocal stérilisé, versez la saumure chaude par-dessus, et fermez le bocal. Laissez refroidir, puis réfrigérez pendant 1 à 2 semaines avant de consommer. Vous pouvez ajouter 1 gousse d'ail, des graines de moutarde et de coriandre, ainsi qu'une feuille de laurier si désiré.





RÉFÉRENCES

- Burton, Laurence. *Un goût de forêt: Identifier, récolter et régénérer les plantes comestibles du Québec.* Les éditions de l'homme.
- Gardon, Anne. *Le gourmet au jardin: fleurs comestibles, fines herbes, petites fruits.* Guy Saint Jean éditeur.
- Larrivière, Roger. *Plantes sauvages comestibles et médicinales du Québec - Cueillette et conservation.* Éditions naturat.
- Mondor, Albert. *Les plates-bandes gourmandes: L'aménagement paysager comestible.* Les éditions du journal.
- Paré-Le Gal, Ariane et Le Gal, Gérald. *Forêt. Identifier, cueillir, cuisiner.* Cardinal.
- Schneider, Anny. *Plantes médicinales indigènes du Québec et du sud-est du Canada.* Les éditions de l'homme.

Ville en vert

Contactez-nous

(514) 447-6226
info@villeenvert.ca
www.villeenvert.ca

Avec le soutien de

Ahuntsic-Cartierville Montréal