



NOISETIER HYBRIDE

Corylus sp.

NOIX

Cueillette : Septembre

Goût : Doux, noix

En cuisine : Crue,
grillée, en salade



 **euréko!**
UNION EUROPEENNE DES
RÉGIONS

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





NOYER CENDRÉ

Juglans cinerea

NOIX

Cueillette : Mi-septembre

Goût : Doux, huileux

En cuisine : Nature,
salade, caramélisée



 **euréko!**
Association pour le Développement Rural

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





NOYER NOIR

Juglans nigra

NOIX

Cueillette : Mi-octobre

Goût : Prononcé

En cuisine : Tarte,
grillée, nature



 **euréko!**
www.eureka-quebec.com

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





NOYER HYBRIDE

Juglans cinerea
X Juglans ailantifolia

NOIX

Cueillette : Fin septembre,
début octobre

Goût : Doux

En cuisine : Grillée, nature



 **euréko!**
Association pour le Développement Rural

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





NOYER DU JAPON

Juglans ailantifolia

NOIX

Cueillette : Fin septembre,
début octobre

Goût : Doux, léger

En cuisine : Grillée, nature



 **euréko!**
Association pour le développement durable

 **FORÊT
NOURRIÈRE**

UQAC





CHÈNE À GROS FRUITS

Quercus macrocarpa

GLAND

Cueillette : Automne

Goût : Doux

En cuisine : Rôti,
frais, farine



 **euréko!**
Association pour le développement durable

 **FORÊT NOURRICIÈRE**

UQAC





PIN DE CORÉE

Pinus koraiensis

NOIX

Cueillette : Fin septembre

Goût : Doux

En cuisine : Pesto, salade



 **euréko!**
Association pour le Développement Rural

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





AMÉLANCHIER

Amelanchier canadensis

FRUIT

Cueillette : Mi-juillet

Goût : Sucré

En cuisine : Fruit frais, tarte



 **euréko!**
Association pour le développement durable

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





ARGOUSIER

Hippophae rhamnoides

FRUIT

Cueillette: Septembre
à décembre

Goût : Acidulé,
sucré après le gel

En cuisine : Confiture,
jus, sirop



 **euréko!**
www.eureka-quebec.com

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC



POIRIER

Pyrus communis

FRUIT

Cueillette : Septembre
à mi-octobre

Goût : Juteux, sucré

En cuisine : Fruit frais,
caramélisé, compote



 **euréko!**
Association pour le Développement Rural

 **FORÊT
NOURRIÈRE**

UQAC

POMMIER

Malus domestica

FRUIT

Cueillette : Août
et septembre

Goût : Sucré, croquant
et acidulé

En cuisine : Tarte, jus,
compote





PRUNIER EUROPÉEN

Prunus domestica

FRUIT

Cueillette : Septembre
à mi-octobre

Goût : Sucré

En cuisine : Fruit frais



 **euréko!**
UNION EUROPÉENNE

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





VIORNE TRILOBÉE

Viburnum trilobum

FRUIT

Cueillette : Septembre
à décembre

Goût : Canneberge

En cuisine : Confiture, gelée



 **euréko!**
Association pour le développement durable

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





CAMERISE

Lonicera caerulea

FRUIT

Cueillette : Fin juin

Goût : Sûr et sucré

En cuisine : Congelé,
fruit frais



 **euréko!**
Association pour le développement durable

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





CASSIS

Ribes nigrum

FRUIT

Cueillette : Mi-juillet
à mi-août

Goût : Acidulé

En cuisine : Confiture,
sirop, muffin



 **euréko!**
Association pour le développement durable

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





ARONIE NOIRE

Aronia melanocarpa

FRUIT

Cueillette : Mi-août
à fin septembre

Goût : Sucré (lorsque cuit),
astringent

En cuisine : Smoothie,
confiture, déshydraté



 **eurêko!**
Association pour le développement durable


**FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





CERISIER

*Prunus cerasus et
Prunus X kerreasis*

FRUIT

Cueillette : Août

Goût : Sucré

En cuisine : Tarte, fruit frais



 **euréko!**
Association pour le Développement Rural

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





FRAMBOISE

Rubus ideaus / strigosus

FRUIT

Cueillette : Juillet et août

Goût : Sucré

En cuisine : Fruit frais,
confiture



 **euréko!**
Association pour le Développement Rural

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





MÛRE

Rubus canadensis

FRUIT

Cueillette : Août

Goût : Sucré, acide

En cuisine : Dessert,
confiture, jus



 **euréko!**
pour un développement durable

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





SUREAU DU CANADA

Sambucus canadensis

FRUIT

Cueillette : Mi-août
à mi-septembre

Goût : Acidulé

En cuisine : Confiture, jus

FLEUR

Cueillette : Mi-mai
à mi-juin

Goût : Doux

En cuisine : Infusion





ÉPILOBE À FEUILLES ÉTROITES

Epilobium angustifolium

JEUNES POUSSES

Cueillette : Mai

Goût : Légume vert

En cuisine : Cuire
comme l'asperge

FLEUR, FEUILLE, RACINE

Cueillette : Été

Goût : Léger, sucré

En cuisine : Salade,
infusion



 **euréko!**
Association pour le développement durable


**FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC



LILAS COMMUN

Syringa vulgaris

FLEUR

Cueillette : Mi-mai
à fin juillet

Goût : Parfumé, amer

En cuisine : Sucre, crème





AULNE CRISPÉ

Alnus viridis

CHATON

Cueillette : Avril

Goût : Clou de girofle

En cuisine : Viande,
épice à marinade



 **euréko!**
Association pour le développement durable


**FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





BOULEAU

Betula papyrifera

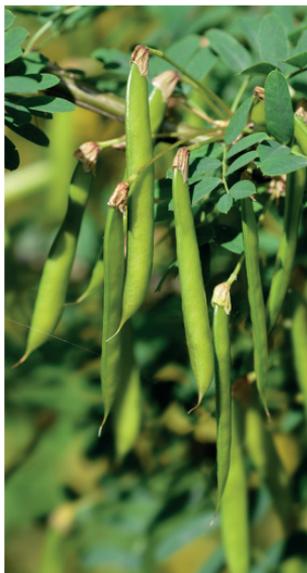
SÈVE

Cueillette : Fin avril
à mi-mai

Goût : Acidulé,
mélasse, café

En cuisine : Sirop





CARAGANA DE SIBÉRIE

Caragana arborescens

FLEUR

Cueillette : Mai, juin

Goût : Pois

En cuisine : Salade

POIS, GOUSSE

Cueillette : Juillet, août

Goût : Amer

En cuisine : Sauté
à la poêle

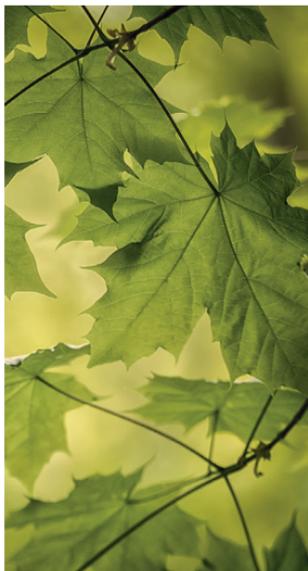


 **euréko!**
Association pour le développement durable

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





ÉRABLE À SUCRE

Acer saccharum

SÈVE

Cueillette : Fin mars,
début avril

Goût : Sucré

En cuisine : Sirop



UQAC





MYRIQUE BAUMIER

Myrica gale

FEUILLE

Cueillette : Juillet
à septembre

Goût : Épicé

En cuisine : Soupe

GRAINE

Cueillette : Octobre
et novembre

Goût : Épicé, amer

En cuisine : Soupe,
sauce tomatée





TILLEUL

Tilia sp.

FLEUR

Cueillette : Mi-juin

Goût : Parfumé, miel

En cuisine : Tisane





BLEUET

Vaccinium angustifolium

FRUIT

Cueillette : Août

Goût : Sucré

En cuisine : Fruit frais,
tarte, muffin



UQAC





GADELLE

Ribes sativum / rubrum

FRUIT

Cueillette : Mi-juillet
à mi-août

Goût : Acidulé

En cuisine : Confiture, jus





GROSEILLE

Ribes hirtellum

FRUIT

Cueillette : Mi-juillet
à mi-septembre

Goût : Acidulé, sucré

En cuisine : Sauce, muffin





FRAISE

Fragaria sp.

FRUIT

Cueillette : Mi-juin
à septembre

Goût : Sucré

En cuisine : Dessert, salade



UQAC





GOJI

Lycium barbarum

FRUIT

Cueillette : Juin à août

Goût : Amer, sucré

En cuisine : Frais, séché



UQAC





RAISIN D'OURS

Arctostaphylos uva-ursi

FRUIT

Cueillette : Août

Goût : Doux,
texture farineuse

En cuisine : Confiture



UQAC





ASPERGE

Asparagus officinalis

JEUNETIGE

Cueillir : Mi-mai
à mi-juin

Goût : Légume vert

En cuisine : Grillée,
vapeur, crue

*Attention : les fruits rouges
sont toxiques. Pour cueillir,
couper les pousses (ne pas
les arracher) et arrêter la
récolte après le 24 juin.*



 **euréko!**
UNION EUROPÉENNE


**FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





FOUGÈRE-À-L'AUTRUCHE

Matteuccia struthiopteris

JEUNES POUSSES

Cueillette : Mi-avril à mi-mai

Goût : Asperge

En cuisine : Tête de violon sautée à la poêle

Faire bouillir 5 minutes avant de cuire. S'assurer de cueillir la bonne espèce car les autres sont non comestibles.





OIGNON D'HIVER

Allium cepa proliferum

BULBE MATURE

Cueillir : Août

à mi-octobre

Goût : Oignon

En cuisine : Remplace
l'oignon

FEUILLE

Cueillir : Juillet et août

Goût : Échalotte

En cuisine : Remplace
l'échalotte





OSEILLE

Rumex acetosa

FEUILLE

Cueillir : Juin

à fin-octobre

Goût : Acidulé

En cuisine : Salade,
limonade





RHUBARBE

Rheum X hybridum

TIGE

Cueillir : Juin à fin octobre

Goût : Sucré, acidulé

En cuisine : Tarte, limonade

Attention : les feuilles sont toxiques.



 **eurêko!**
Association pour le développement durable

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





TOPINAMBOUR

Helianthus tuberosus

TUBERCULE

Cueillir : Mai à octobre

Goût : Sucré, croquant

En cuisine : Purée, roti



UQAC





ACHILLÉE MILLEFEUILLE

Achillea millefolium

FLEUR

Cueillette : Juillet
à mi-septembre

Goût : Amer

En cuisine : Limonade,
infusion





AGASTACHE

Agastache foeniculum

FLEUR, FEUILLE

Cueillette : Mai à octobre

Goût : Anis

En cuisine : Limonade,
infusion, salade, dessert



 **eurêko!**
Association pour le développement durable de la région de Québec

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





CENTAURÉE

Centaurea cyanus

PÉTALE

Cueillette : Juin
à septembre

Goût : Léger

En cuisine : Salade,
dessert, infusion





OEILLET

Dianthus sp.

FLEUR

Cueillette : Juin, juillet

Goût : Muscade

En cuisine : Salade,
limonade, gelée





ÉCHINACÉE

Echinacea purpurea

PÉTALE

Cueillette : Juillet
à septembre

Goût : Amer

En cuisine : Salade

RACINE

Cueillette : Mai
ou octobre

Goût : Amer

En cuisine : Infusion





PISSENLIT

Taraxacum officinale

FEUILLE

Cueillir : Mai

Goût : Salade

En cuisine : Salade, cuite
comme les épinards

FLEUR

Cueillir : Mai, juin

Goût : Doux

En cuisine : Vin, vinaigre,
infusion, câpre

RACINE

Cueillir : Mai

Goût : Amer

En cuisine : Râpée
en salade, infusion, chips





HÉMÉROCALLE

Hemerocallis sp.

FLEUR

Cueillette : Mi-juin
à mi-septembre

Goût : Croquant, poivré
En cuisine : Salade, farcie

BOUTON DE FLEUR

Cueillette : Mi-juin
à mi-septembre
Goût : Croquant, poivré
En cuisine : Cuit, frit





HOSTA

Hosta sp.

FLEUR

Cueillette : Juillet
à mi-septembre

Goût : Concombre

En cuisine : Salade

BOUTON DE FLEUR

Cueillette : Juillet
à mi-septembre

Goût : Sucré

En cuisine : Frit





MARGUERITE

*Chrysanthemum
leucanthemum*

FLEUR, FEUILLE

Cueillette : Juin

à mi-octobre

Goût : Poivré

En cuisine : Salade

BOUTON DE FLEUR

Cueillette : Mi-mai

Goût : Poivré

En cuisine : Câlpe





MAUVE

Malva sp.

FLEUR

Cueillette : Juin
à septembre

Goût : Laitue

En cuisine : Infusion,
salade

FEUILLE

Cueillette : Juin
à septembre

Goût : Laitue

En cuisine : Salade





MONARDE

Monarda didyma

FLEUR

Cueillette : Juillet
et août

Goût : Sucré, acidulé

En cuisine : Limonade,
salade

FEUILLE

Cueillette : Juillet et août

Goût : Frais, épicé

En cuisine : Jus, salade
de fruits





SOUCI

Calendula officinalis

PÉTALE

Cueillette : Juin à octobre

Goût : Léger

En cuisine : Tisane, salade



 **eurêko!**
Association pour le développement durable

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





PHLOX

Phlox paniculata

FLEUR

Cueillette : Juillet
à octobre

Goût : Épicé, sucré

En cuisine : Salade
de fruits





ROSE

Rosa sp.

PÉTALE

Cueillette : Juin
à septembre

Goût : Parfumé

En cuisine : Gelée,
dessert





TOURNESOL

Helianthus annuus

PÉTALE

Cueillette : Août

Goût : Léger

En cuisine : Salade

GRAINE

Cueillette : Septembre

Goût : Léger

En cuisine : Grillée



UQAC





CIBOULETTE

Allium schoenoprasum

FEUILLE

Cueillette : Juin
à septembre

Goût : Oignon

En cuisine : Omelette

FLEUR

Cueillir : Juillet
à mi-août

Goût : Oignon

En cuisine : Salade,
trempelette





LIVÈCHE

Levisticum officinale

FEUILLE

Cueillette : Juin à sept.

Goût : Céleri

En cuisine : Soupe

RACINE

Cueillir : Mai

Goût : Épicé

En cuisine : Bouillon, poivre

GRAINE

Cueillette : Octobre

Goût : Piquant

En cuisine : Épice

TIGE

Cueillette : Août à sept.

Goût : Céleri

En cuisine : Confit





MÉLISSE

Melissa officinalis

FEUILLE, FLEUR

Cueillette : Juin

à septembre

Goût : Citron

En cuisine : Dessert,
infusion



 **eurêko!**
Association pour le Développement Rural

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





MENTHE

Mentha sp.

FEUILLE, FLEUR

Cueillette : Juin

à septembre

Goût : Menthol

En cuisine : Infusion,
salade de fruits, met
asiatique



UQAC





SAUGE

Salvia officinalis

FEUILLE

Cueillette : Juin
à septembre

Goût : Amer, épicé

En cuisine : Mets tomates

FLEUR

Cueillette : Août
et septembre

Goût : Camphre

En cuisine : Salade,
infusion



 **euréko!**
Association pour le Développement Rural

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





THYM

Thymus sp.

FEUILLE

Cueillette : Juin

à septembre

Goût : Épicé, frais

En cuisine : Mets tomates

FLEUR

Cueillir : Juillet

à septembre

Goût : Épicé, frais

En cuisine : Infusion





ESTRAGON FRANÇAIS

Artemisia dracunculus

FEUILLE

Cueillette : Juin

à octobre

Goût : Anisé, poivré

En cuisine : Salade,
volaille, poisson



UQAC





ORIGAN

Origanum vulgare

FEUILLE

Cueillette : Juin

à septembre

Goût : Prononcé

En cuisine : Sauces

FLEUR

Cueillette : Juillet

à septembre

Goût : Prononcé

En cuisine : Oeufs brouillés,
infusion



 **euréko!**
Association pour le Développement Rural

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





COMPTONIE VOYAGEUSE

Comptonia peregrina

CHATONS

Cueillette : Novembre
à mi-avril

Goût : Sucré, clou
de girofle

En cuisine : Épice,
soupe, galette

FEUILLE

Cueillette : Mi-mai
à mi-août

Goût : Résineux

En cuisine : Tisane



 **eurêko!**
pour un monde et une alimentation sains

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





THÉ DES BOIS

Gaultheria procumbens

FEUILLE

Cueillette : Août

Goût : Menthe

En cuisine : Infusion

FRUIT

Cueillette : Septembre

Goût : Menthe poivrée

En cuisine : Dessert





THÉ DU LABRADOR

Ledum groenlandicum

FEUILLE

Cueillette : Juin à août

Goût : Sapinage

En cuisine : Infusion, pain

*Cueillir une extrémité
sur trois pour protéger
la ressource.*

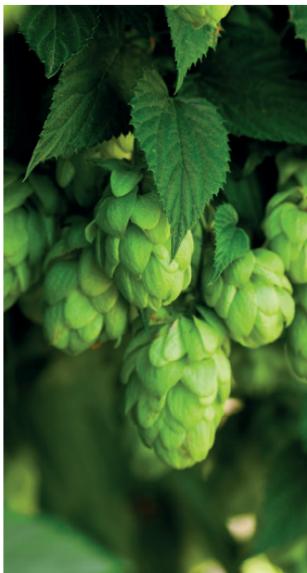


 **euréko!**
RECHERCHE EN AGRICULTURE DURABLE

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC





HOUBLON

Humulus lupulus

CÔNE

Cueillette : Septembre

Goût : Amer

En cuisine : Épice, tisane



 **eurêko!**
Association pour le développement durable de la région de la Capitale-Nationale

 **FORÊT
NOURRICIÈRE**

UQAC

