

Itinéraire d'une cueilleuse indigène

La cueillette de plantes sauvages indigènes et comestibles a été l'une des premières sources de nourriture de l'humanité, avec la chasse et la pêche bien entendu. Depuis plusieurs générations, ce savoir-faire se transmet dans ma famille par tradition orale et lors de cueillettes collectives.

J'ai eu la chance de grandir avec des parents qui connaissaient et aimaient la nature. La pêche, la chasse et la cueillette étaient pour eux des moyens sains de se procurer une nourriture fraîche, de qualité, bio et surtout gratuite.

Pour ma part, du plus loin que je me souviens, les plantes et les champignons sauvages m'ont toujours fascinée. Très petite, j'aimais m'aventurer dans la montagne derrière la maison pour explorer la flore et la faune des environs.

J'appréciais le calme et la liberté que je ressentais en pleine nature. Il y avait tant de choses à découvrir au fil des saisons. Et je revenais souvent à la maison avec des cadeaux pour ma famille : un bouquet de fleurs sauvages géant pour maman. Un bol plein de petites fraises pour papa, qui les transformerait en tarte ou en confiture. Et trop souvent des bibittes et des couleuvres pour faire peur à ma petite sœur. De fil en aiguille, mue par la curiosité, j'ai développé mon intérêt pour l'autosuffisance et les plantes et champignons médicinaux.

À l'âge adulte, j'ai choisi de déménager pour aller vivre une dizaine d'années à Washington, D.C., aux États-Unis. Là-bas, j'ai découvert une flore totalement différente de celle que je connaissais. Pour approfondir mes connaissances, j'ai eu la chance de suivre un cours complet d'herboristerie et de médecine alternative dans une école réputée, à Bethesda.

Ma passion pour les plantes et les champignons ne m'a jamais quittée et j'ai toujours pratiqué la cueillette pour subvenir aux besoins de ma famille. Je croyais que tout un chacun en faisait autant, et c'est en rencontrant des gens lors de mes randonnées que je me suis rendu compte que cet art primitif et vital était

tranquillement en train de s'éteindre. Personne ne semblait en mesure de reconnaître les végétaux qui se trouvaient dans mon panier..

De cette prise de conscience m'est venue l'idée de créer une page sur un réseau social afin d'informer les personnes intéressées. Je voulais présenter de façon simple et colorée les plantes comestibles qui nous entourent et leurs différentes utilités. D'une publication à l'autre, l'intérêt et le nombre croissant de mes abonnés m'ont conduite à poursuivre mes récits et mes recherches pour vous offrir enfin ce premier livre.

Il y a tant de choses que je veux partager avec vous. Pour commencer, j'ai réuni une soixantaine de plantes communes, que l'on trouve partout au Québec. Je les ai simplement groupées par saison, en fonction des différentes cueillettes qui m'occupent tout au long de l'année. Je propose, pour chacune, plusieurs suggestions et au moins une recette qui permettra de l'utiliser et de jouir de ses bienfaits.

Ce livre est avant tout une invitation à sortir, à parcourir et observer le territoire que nous avons la chance d'habiter, à le goûter, à l'aimer et à en prendre soin.

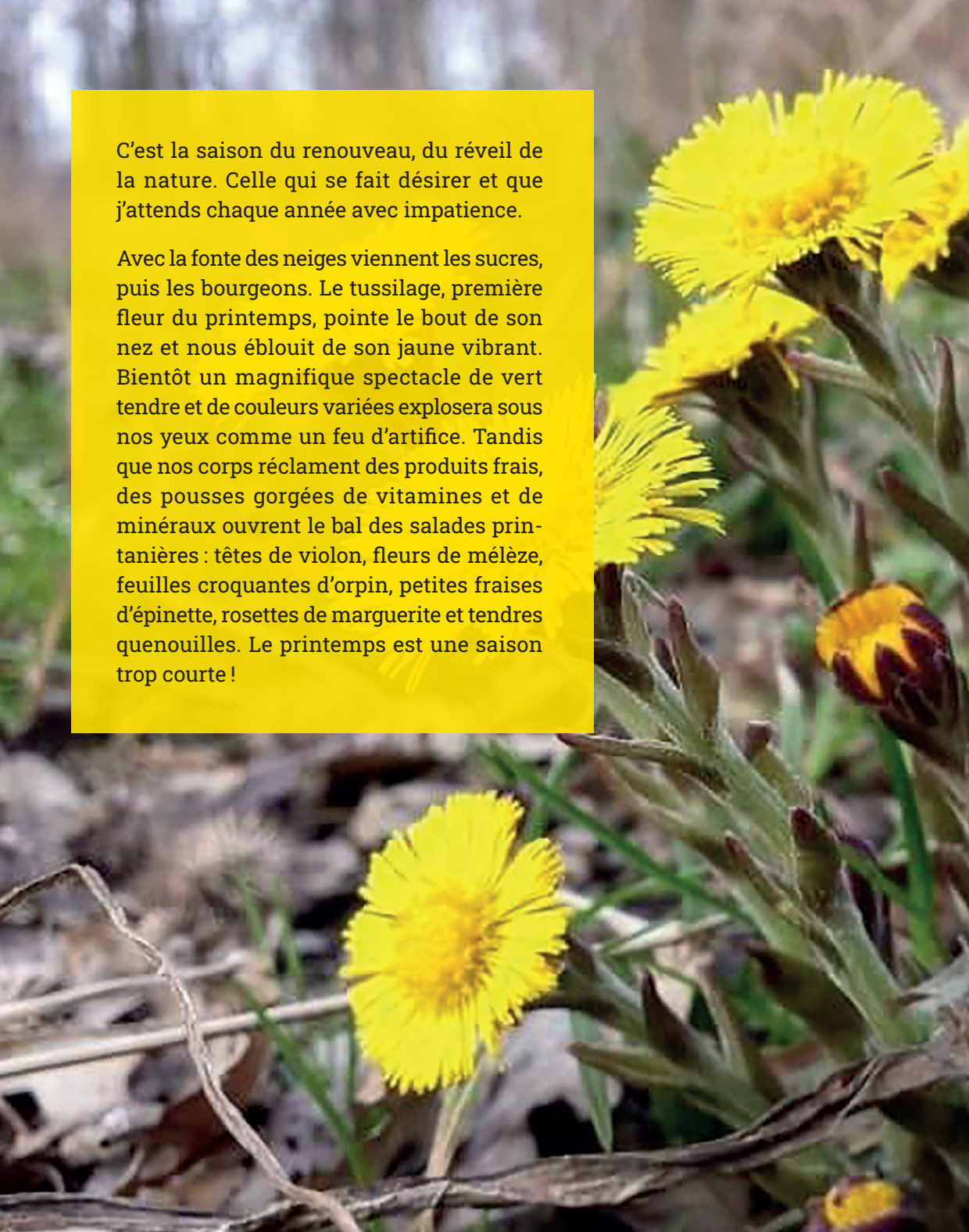
*On récolte ce que l'on sème,
mais on cueille ce qui est sauvage.
Manger local, des plantes qui poussent
librement chez nous, est un cadeau à s'offrir.*



À toi, Terre mère,
source de nourriture
et de guérison
qui m'a sauvé la vie
à travers les âges
et les saisons.

C'est la saison du renouveau, du réveil de la nature. Celle qui se fait désirer et que j'attends chaque année avec impatience.

Avec la fonte des neiges viennent les sucres, puis les bourgeons. Le tussilage, première fleur du printemps, pointe le bout de son nez et nous éblouit de son jaune vibrant. Bientôt un magnifique spectacle de vert tendre et de couleurs variées explosera sous nos yeux comme un feu d'artifice. Tandis que nos corps réclament des produits frais, des pousses gorgées de vitamines et de minéraux ouvrent le bal des salades printanières : têtes de violon, fleurs de mélèze, feuilles croquantes d'orpin, petites fraises d'épinette, rosettes de marguerite et tendres quenouilles. Le printemps est une saison trop courte !





PRINTEMPS



L'eau de bouleau

Bouleau (*Betula sp.*)

Où et quand ? En forêt, tôt au printemps, juste après l'eau d'érable.

Quoi ? La sève montante, ou sève brute, provenant des racines, qui précède la sève élaborée produite ensuite au niveau des feuilles.

Caractéristique : L'écorce lisse se détache en frisant.

Attention ! Boire cette « eau » avec une relative modération.

Avez-vous déjà bu de l'eau de bouleau ?

Comme les érables, toutes les espèces de bouleaux donnent une eau sucrée et comestible. Sa consommation ne date pas d'hier, elle est documentée depuis le Moyen Âge.

On peut récolter l'eau de bouleau tôt au printemps, quand la terre a dégelé et que la montée de sève s'amorce dans le tronc, juste avant l'apparition des jeunes feuilles. Un ancien m'a dit un jour : « Pour savoir exactement quand entailler ton bouleau, c'est facile : le bouleau commence à couler aussitôt que les érables ont terminé leur eau d'érable. » Et je peux affirmer que c'est assez vrai, car j'ai tenté l'expérience à plusieurs reprises.

Pour entailler, il n'est pas nécessaire d'être un acériculteur. Monsieur et madame Tout-le-Monde peuvent facilement le faire s'ils ont accès à un bouleau et à une perceuse. Il faut néanmoins s'assurer que l'arbre est assez vieux pour supporter l'entaille, alors je suggère un tronc d'un diamètre aussi gros qu'une petite assiette à dessert.

Il vous faudra donc une mèche propre de la grosseur d'un crayon de bois. On perce un trou de 1 à 3 cm (0,5 à 1 po) de profondeur environ, dépendamment de la circonférence de l'arbre. Après avoir entaillé, vous pouvez mettre un tube de plastique directement dans le trou ou installer un chalumeau prévu à cet effet, que l'on trouve facilement dans toutes les quincailleries au printemps. Il faut aussi une bouteille ou autre récipient à fixer à l'autre extrémité du conduit. L'eau

de bouleau coule beaucoup plus vite que l'eau d'érable et je vous conseille de bien surveiller vos cruches, car elles peuvent se remplir en moins d'une heure !

Quand on a fini de remplir ses récipients ou que l'eau devient de la sève, il suffit de retirer le chalumeau ou le tuyau et de laisser la nature faire sa magie pour que le trou se ferme et que l'arbre guérisse tout seul. Tout ce qu'on mettrait pour le boucher (branche ou autre) risquerait d'introduire une bactérie ou un champignon directement dans la plaie...

Le liquide doit être incolore et fluide, comme de l'eau. Quand on y goûte, il est légèrement sucré, boisé, minéralisé, très rafraîchissant. Mais attention de ne pas le boire comme de l'eau, une simple tasse (250 ml) par jour est suffisante. Il faut se le dire : l'eau de bouleau est particulièrement riche en sucre, en acides de fruits, en protéines et en minéraux (calcium, magnésium, potassium, zinc, cuivre, manganèse et fer). Et aussi remplie d'oligoéléments comme le chrome, le cuivre, le lithium, le silicium, le cobalt, etc. Hip, hip, hip, hurra ! C'est vraiment un élixir complet, alors il faut le boire avec modération.

Au printemps, pourquoi ne pas faire une cure de 21 jours d'eau de bouleau ? Elle est reconnue pour avoir des fonctions diurétiques et peut drainer des organes comme les reins ou le foie. C'est donc l'ingrédient idéal pour se libérer des toxines accumulées pendant l'hiver, booster son système immunitaire, reminéraliser son corps, et plus encore.

On peut aussi la transformer en sirop, comme l'eau d'érable, mais il faut de 95 à 100 l d'eau de bouleau pour obtenir 1 l de sirop. C'est donc une entreprise un peu difficile pour le commun des mortels. On n'est toutefois pas obligé de se rendre au sirop. Moi, je fais bouillir et réduire mon surplus d'eau de bouleau jusqu'à ce que j'obtienne un beau jus coloré ambré. Et je canne ce « réduit ». J'utilise ce jus sucré au goût un peu balsamique dans la fabrication de sauces, pour déglacer une viande poêlée ou parfumer un bouillon. Récemment, je m'en suis servi pour laquer un saumon sauvage de la Ristigouche : le goût balsamique du bouleau donnait une touche presque fumée au poisson... C'était un délice ! En prime, je peux en mettre une shot dans mon gin boréal ou l'utiliser dans mes recettes de pâtisserie !

Récolter l'eau de bouleau est vraiment une belle activité à faire avec les enfants... Alors cette année, cherchez-vous un arbre et essayez donc ça !

Saumon de l'Atlantique laqué au sirop de bouleau (style teriyaki)

4 personnes

125 ml (½ t.) de sirop de bouleau ou de votre réduit le plus concentré et foncé
2 c. à soupe de sauce soya
1 c. à thé de miel
1 gousse d'ail du Québec hachée finement
3 c. à soupe de gingembre frais, râpé
¼ c. à thé de chatons de myrique baumier (p. 169) broyés au mortier
4 filets individuels de saumon de l'Atlantique, coupées en 2
1 c. à soupe de noisettes à long bec (p. 173) hachées ou de graines de sésame
2 c. à soupe d'huile végétale
1 c. à thé d'huile de sésame
Sel et poivre

1. Dans une petite casserole, mélanger le sirop de bouleau, la sauce soya, le miel, l'ail, le gingembre et le myrique baumier. Porter à ébullition, puis laisser réduire 10 minutes.
2. Pendant ce temps, saupoudrer une face du poisson avec la noisette.
3. Dans une grande poêle, chauffer les 2 huiles. Saisir le poisson du côté de la noisette et cuire 5 minutes environ sans tourner. Assaisonner au goût.
4. Servir les filets bien chauds, nappés de sauce, accompagnés d'un légume vert et de riz.

Variante : La laque au sirop de bouleau est aussi délicieuse sur des poitrines de poulet ou un filet de porc.





Les bourgeons de peuplier

Peuplier baumier (*Populus balsamifera*)

Où et quand ? Au bord des routes, une de mes premières cueillettes du printemps.

Quoi ? Les bourgeons.

Caractéristiques : Ses feuilles triangulaires et sa bonne odeur.

Attention ! Ça colle...

Savez-vous reconnaître le peuplier baumier ? C'est l'une de nos essences indigènes et l'arbre le plus répandu dans nos forêts, même dans le Nord. Il appartient à la famille des Salicacées, tout comme son cousin le saule.

Son tronc très long est de couleur gris-blanc. Son écorce grise, lisse et marquée de stries, deviendra rugueuse à maturité. C'est un grand arbre au port pyramidal, évasé dans le bas. Ses feuilles sont triangulaires, luisantes et finement dentelées sur les bords. Les bourgeons terminaux sont élancés et pointus, longs de 2 cm ($\frac{3}{4}$ po), rougeâtres et... très résineux.

Ses bourgeons contiennent en effet une résine collante, jaune or, qui dégage une odeur très caractéristique, d'où son nom de « baumier ».

Ses jeunes feuilles sont comestibles et, de nos jours, on les utilise de plus en plus, fraîches ou séchées, pour leur goût puissant : en tisane, comme aromate dans la cuisine et dans la fabrication du gin boréal.

Au début du printemps, l'écorce interne du peuplier est sucrée et juteuse. Elle était consommée fraîche autrefois par les peuples autochtones.

Aujourd'hui, on utilise la pâte à papier de cette essence pour fabriquer quelque chose de très utile dans la vie courante : notre indispensable papier de toilette, eh oui !

Pour ma part, je cueille les bourgeons. C'est l'une de mes premières cueillettes du printemps, car elle peut se faire dès la mi-mars. Avant le passage des élagueurs

de bords de chemins, je me promène dans mes talles et je coupe les bourgeons des arbres matures avec un sécateur à manche long ou télescopique. Je choisis des branches assez hautes, car leurs bourgeons sont plus gros. Je les sectionne à 25 cm (10 po) de l'extrémité. Le peuplier baumier est un arbre à croissance très rapide, donc cette petite coupe ne lui fait pas de tort. Je rapporte les branches chez moi, pour détacher tranquillement les bourgeons à la main. Je peux alors les faire macérer dans l'huile et congeler ou sécher les petites branches qui restent.

Les bourgeons de peuplier baumier étaient connus et utilisés avant l'arrivée des Européens. On en fabriquait un baume médicinal très efficace, qui a fait ses preuves depuis des décennies et que l'on emploie encore de nos jours. On lui attribue plusieurs propriétés cicatrisantes et anti-inflammatoires. Il aiderait à traiter diverses maladies de peau, comme le psoriasis et l'eczéma.



Baume miraculeux

4 pots de 125 ml (½ t.)

250 ml (1 t.) de bourgeons de peuplier baumier
500 ml (2 t.) d'huile d'olive, de tournesol ou de chanvre
10 ml (2 c. à thé) de vitamine E ou extrait de pépins de pamplemousse (facultatif)
125 ml (½ t.) de cire d'abeille râpée (facultatif)

1. Mettre les bourgeons gorgés de sève dans un grand pot de verre et recouvrir d'huile. Laisser macérer au soleil, sur le bord de la fenêtre, pendant 5 semaines.
2. Prendre soin d'ouvrir le pot au moins une fois par semaine, pour permettre au gaz de fermentation de s'échapper et pour brasser le mélange. On peut ajouter de la vitamine E ou de l'extrait de pépins de pamplemousse pour la conservation à long terme, mais ce n'est pas obligatoire, car les bourgeons contiennent également un agent antibactérien qui empêche bien souvent l'huile de rancir.
3. Après 5 semaines, filtrer le mélange avec un coton à fromage. Vous pouvez conserver cette huile tout simplement telle quelle pour l'utiliser en massage ou l'ajouter à de la cire d'abeille pour obtenir un baume solide.
4. Ce baume se conserve de 2 à 3 ans, si bien entreposé dans des pots ambrés à l'abri de la chaleur. Il pourra soulager toutes sortes de petits bobos : douleurs musculaires, peau sèche ou irritée, coupures et brûlures mineures.





La chimaphile

Chimaphile à ombelles (*Chimaphila umbellata*)

Où et quand ? Dans les boisés, au tout début du printemps, en même temps que l'eau de bouleau.

Quoi ? Les feuilles et les fleurs.

Caractéristique : Ses petites feuilles toujours vertes.

Attention ! Cueillir avec modération et disperser des graines à l'automne pour agrandir la talle.

Connaissez-vous la chimaphile à ombelles ? C'est une plante indigène de la famille des Éricacées, comme le bleuet. Étymologiquement, « chimaphile » signifie « qui aime l'hiver ». Toujours verte, c'est elle qui donne une première touche de couleur printanière aux forêts boréales en apparaissant dès que la neige commence à fondre.

La chimaphile est une plante de sous-bois et de forêt qui puise une partie de son énergie d'une symbiose qu'elle établit avec les champignons et les arbres qui l'entourent. Ses petites feuilles arrondies aux bords légèrement dentés, vertes et luisantes, poussent en paires ou par groupes de trois ou quatre sur sa tige. À partir de la fin juin, sa floraison dure une vingtaine de jours : la fleur se redresse progressivement, dévoilant des pétales blancs teintés de rose autour d'un cœur vert. Les fruits poussent ensuite et sécheront au bout de cette tige dressée. La chimaphile atteint de 10 à 35 cm de haut ($\frac{1}{3}$ à 1 pi).

On l'appelle aussi « herbe à pisser » ou *pipsissewa*, un nom cri qui veut littéralement dire « qui brise en morceaux », car elle a le pouvoir de dissoudre les pierres aux reins. Utilisée par les Premiers Peuples pour ses propriétés médicinales et ses nombreux bienfaits, elle fait partie aujourd'hui des plantes les plus prisées en phytothérapie. Diurétique, elle s'avère très utile en cas d'infection urinaire.

Moi, j'aime en ajouter quelques feuilles dans mes mélanges de tisane printaniers, car elle ne peut me faire que du bien ! Son goût, astringent et un peu amer quand

elle est fraîche, s'adoucit et se transforme en un parfum subtil et sucré. J'ai même lu quelque part que la chimaphile était utilisée pour aromatiser des bonbons et des sodas de type racinette !

Je la cueille souvent en même temps que je récolte mon eau de bouleau, soit 21 jours après que les érables ont commencé à couler ! On peut également cueillir sa fleur au doux parfum sucré pour égayer nos tisanes ou nos salades à la fin juin.

Alors si on la rencontre, comment la cueillir sans trop l'affecter ni l'appauvrir ? D'abord, on fait attention de ne surtout pas tirer sur la tige, car on arracherait ses racines. Il vaut mieux avoir une paire de ciseaux avec soi, afin de prélever juste la partie supérieure du feuillage, et ce, d'un plant sur quatre seulement ! En septembre, il serait sage et gentil de retourner au lieu de notre cueillette pour disséminer quelques graines autour de la talle afin de l'agrandir.

Vous pouvez la faire sécher à l'air libre quelques jours, elle gardera sa couleur verte ! Ensuite, je vous suggère de la mélanger à votre tisane préférée ou, tout simplement, de créer votre propre mélange. C'est à votre guise !



Tisane purifiante du printemps

430 ml (1 $\frac{3}{4}$ t.) de tisane sèche

125 ml ($\frac{1}{2}$ t.) de feuilles de chimaphile séchées

125 ml ($\frac{1}{2}$ t.) de pousses d'ortie (p. 65) séchées

150 ml ($\frac{2}{3}$ t.) de pousses de sapin (p. 243) séchées

Quelques brindilles de bouleau jaune en tronçons (p. 247) séchées

1. Tous les végétaux doivent avoir été préalablement séchés. Pour ce faire, on peut les étaler sur une moustiquaire ou un grillage et les placer quelques jours à l'air libre dans un endroit sombre et tempéré, ou simplement dans un sac en papier brun.
2. Mélanger les 4 ingrédients et laisser reposer une bonne semaine dans un pot hermétique pour que les différents saveurs se mêlent.
3. Infuser 1 c. à thé de cette tisane dans 250 ml (1 t.) d'eau bouillante, pendant une dizaine de minutes. Boire quotidiennement au moment qui vous convient, durant la matinée, après le repas ou autre.

