

SECRETS DE PLANTES 2
est le quatre cent soixante-dix-neuvième livre
publié par Les éditions JCL

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales
du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Titre : Secrets de plantes : saveurs, élixirs
et fragrances de la flore boréale / Fabien Girard

Nom : Girard, Fabien, 1975- auteur

Description : Édition originale : 2008-2013

Identifiants : Canadiana 20220002533 | ISBN 9782898042171 (vol. 2)

Vedettes-matière : RVM: Flore forestière – Québec (Province) | RVM: Plantes
sauvages – Québec (Province) | RVM: Plantes sauvages comestibles – Québec
(Province) | RVM: Plantes médicinales – Québec (Province)

Classification : LCC QK203.Q8 G57 2022 | CDD 581.7/309714-dc23

ISBN : 9782898042164 (2^e édition, 2022)

ISBN : 9782894314791 (1^{re} édition, 2013)

© 2013, 2022 Les éditions JCL

Les éditions JCL bénéficient du soutien financier de la SODEC
et du Programme de crédit d'impôt du gouvernement du Québec.

Financé par le gouvernement du Canada

Canada

Édition

LES ÉDITIONS JCL

editionsjcl.com

Distribution au Canada et aux États-Unis

MESSAGERIES ADP

messengeries-adp.com

Distribution en France et autres pays européens

DNM

librairiequebec.fr

Distribution en Suisse

SERVIDIS

servidis.ch

Imprimé au Canada

Dépôt légal : 2022

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Bibliothèque nationale de France

Secrets
de plantes 2



Photographies :

Justin Bussières

Geneviève Côté (*photos qui accompagnent les recettes*)

Diane Dufour

Michaël Gauthier

Fabien Girard (*photos non signées*)

Réjean Larouche

Michel Lebœuf

Dustin Roy

www.wikimedia-commons.org

Photographies à réutilisation libre – ces images sont identifiées par le symbole ©

Révision des textes :

Christian Beaulieu

Clément Martel

Infographie :

Chantale Vincelette

Couverture :

Alexandre Larouche

FABIEN GIRARD

Secrets
de plantes 2



LES ÉDITIONS JCL 

DU MÊME AUTEUR :

Secrets de plantes, Guide pratique, Éditions JCL, 2008, 2022, 204 p.

La maison d'édition ne se tient pas responsable des inconvénients liés à l'ingestion de plantes ou à l'utilisation de celles-ci comme médicament formé d'une seule substance ou qui n'a pas subi de préparation.



*À mes parents,
qui ont su stimuler ma curiosité et mon éveil
pour le manteau vert de la planète.*

Avant-propos

Les années qui s'accumulent et que je passe à déchiffrer la nature m'ont valu plusieurs aventures fantastiques.

À force de creuser une discipline, on en vient à faire des liens de plus en plus raffinés, de plus en plus intuitifs aussi, qui nous aident à mieux percevoir le sujet d'étude dans son entité globale. Les perceptions changent, les préjugés tombent et, un jour, on est vraiment en face de soi, confronté à son identité.

La sagesse de la nature nous enseigne énormément sur nous-mêmes; les analogies sont percutantes. Personnellement, chaque fois que j'apprends quelque chose de ce maître universel, je me sens du même coup forcé de partager avec d'autres la richesse qui m'est consentie. Les activités de formation que j'anime et les conférences que je prononce me fournissent l'occasion de livrer mes connaissances.

Quant aux publications que j'ai la chance de vous offrir, elles prolongent mes interventions didactiques. J'y poursuis un but bien précis, celui d'amener les gens à réfléchir et à s'émerveiller devant la variété des miracles qui s'épanouit autour de nous et qui s'offre gracieusement, sans rien exiger en retour.

Chers lecteurs, en préparant ce second tome sur quelques représentants de la flore de chez nous, c'est à vous que je pense, c'est à vous que je veux communiquer mon enthousiasme. Sans doute avez-vous pu profiter, au moins un tout petit peu, de mon premier ouvrage. J'espère que celui-ci aiguïsera davantage votre appétit de découvertes, dans l'inépuisable source de connaissances qui nous est proposée.

F. G.



Table des matières

	Avant-propos	7
	Préface	11
	Agastache fenouil	13
	Aubépine commune	17
	Benoîte des ruisseaux	21
	Canneberge sauvage	25
	Céleri sauvage	31
	Chanterelle ciboire	35
	Chanterelle en tube	41
	Chénopode blanc	45
	Ciguë maculée	51
	Échinochloa pied-de-coq	55
	Eupatoire maculée	59
	Gentiane linéaire	63
	Guimauve officinale	67
	Houblon commun	71
	Impatiente du Cap	75
	Kalmia à feuilles étroites	79
	Lierre terrestre	83
	Matsutake	87
	Millepertuis commun	91
	Monarde bergamote	95
	Némopanthé mucroné	99
	Nénuphar à fleurs panachées	103
	Onagre bisannuelle	107



Peuplier faux-tremble..... 111

Plantain majeur..... 117

Pleurote du tremble 121

Prunelle vulgaire..... 125

Quenouille à larges feuilles 129

Renouée poivre d'eau..... 133

Rhubarbe..... 137

Ronce-mûrier 141

Rossolis à feuilles rondes 145

Sapin baumier 149

Sarracénie pourpre 155

Savoyane..... 159

Sorbier d'Amérique..... 163

Streptope rose..... 167

Sureau pubescent 171

Tabouret des champs..... 175

Trèfle alsike 179

Vergerette du Canada..... 183

Vesce jargeau..... 187

Vipérine vulgaire 191

Annexes..... 195

 I L'argile et ses usages 197

 II Un mystère de platine 203

Épilogue..... 209



Préface

- Tu plaisantes, ou quoi? On dirait des larves de hanneton! Même forme, même longueur. Et tu veux que je croque là-dedans?
- Alors, tu goûtes?
- ... Bon, d'accord! ... Mmmm, très bon!



En quelques petites phrases, j'avais été séduit par le premier livre de Fabien Girard, *Secrets de plantes* (2008). Quel plaisir ce fut de croquer des chatons d'aulne, de faire un pain aux feuilles de catherinette, un gâteau à la rose, de découvrir les vertus de la valériane officinale, de la verge d'or du Canada, bref, d'aller à l'essentiel de la vie, de connaître et d'utiliser la merveilleuse flore qui nous entoure et qui regorge de bienfaits pour notre santé! Et quelle n'est pas ma joie de le retrouver aujourd'hui avec un deuxième ouvrage et de pouvoir savourer au fil de sa plume d'autres histoires de plantes, aussi passionnantes les unes que les autres!

Par exemple, à quoi bon pester contre ce lierre terrestre qui envahit notre gazon quand Fabien Girard nous apprend et nous fait partager ses secrets à l'aide d'une recette d'herbes salées au lierre terrestre pour accompagner entre autres la tourtière, voire une omelette? Les deux mains dans mon potager, j'ai presque hâte de voir germer et grandir ladite mauvaise herbe, ainsi que le chénopode blanc, alias le chou gras ou la poulette grasse, afin d'expérimenter cette recette de soupe à la poulette grasse!

Que l'on soit passionné de jardinage ou de randonnées, que nous nous trouvions en ville ou en campagne, au bord d'un lac ou sur une montagne, dans chaque coin de notre environnement prospèrent ou disparaissent des espèces végétales. S'arrêter un instant devant une inflorescence d'onagre ou une urne de sarracénie pourpre, d'en être émerveillé, puis s'enquérir sur les vertus et les petits secrets de la flore, c'est explorer un monde végétal fabuleux qui ne peut que faire grandir les bipèdes que nous sommes. Nous aurions avantage à délaisser la verticalité somme toute récente qui nous caractérise pour nous incliner quelque peu et nous rapprocher du sol.

Dans ma bibliothèque, j'ai une petite case réservée aux livres. Cette case s'intitule: «Lectures bonnes pour le moral». Cet ouvrage y sera! Ainsi, il rejoindra le premier tome des secrets si mal gardés par Fabien Girard, ceux qu'il nous révèle avec chaleur et passion!

Jean-Claude Vigor



Agastache fenouil



Agastache fœniculum

Famille des Labiées

JE fais partie de ceux qui ont passablement fréquenté la nature. Non seulement elle m'a toujours attiré, mais mes études m'ont amené à la côtoyer de près. Eh bien! je suis loin d'avoir tout vu d'elle. Très souvent, la nature me fait des surprises. J'en aurai quelques-unes à retracer pour vous au fil de ces pages, mais en voici une tout de suite.

Il y a plusieurs années, alors que j'explorais les espaces sauvages avec mon père, je trouvai entre la forêt et la berge d'un petit marécage une plante que je n'avais jamais recensée nulle part ailleurs.

Je mis aussitôt en œuvre ma méthode d'identification, qui suit grosso modo un schéma en trois étapes : observation, comparaison, documentation.

Ainsi, dans un premier temps, j'ai constaté que la plante était grande et robuste, avec de longues feuilles finement dentelées. Elle était surmontée d'une inflorescence dense

regroupant de petites fleurs de couleur mauve. En brisant une feuille et en la sentant, j'ai constaté qu'elle dégageait une odeur très prononcée de réglisse noire et d'estragon. Je n'avais jamais vu ça en forêt. L'observation de ses tiges carrées et de ses feuilles opposées m'a tout de suite induit à croire qu'elle avait une parenté avec la menthe, le basilic, la lavande et le patchouli, qu'elle était de la même famille que ces plantes.

Un peu plus tard, mes bouquins m'ont permis d'identifier plus précisément ma trouvaille. J'étais tombé sur une jolie talle d'agastache fenouil, une espèce plutôt rare dans nos contrées, surtout à l'état sauvage, mais néanmoins répandue en Amérique du Nord, d'où elle est originaire, et en Europe, où elle a été implantée.

De là à déduire que sa graine très fine avait été semée par des oiseaux, il n'y avait qu'un pas que j'ai franchi sans risque de me tromper. Ces petits voyageurs hors du commun

Agastache fenouil



ne se privent pas d'en semer, des graines, çà et là, en même temps que leurs déjections.

Bien entendu, je n'ai pu résister à l'envie de croquer dans une de ses petites feuilles, qui m'a révélé un goût sucré d'une richesse incomparable en estragol. Il s'agit là d'une molécule qui a été initialement recensée dans l'estragon et qui donne à cet aromate la plus grande partie de sa saveur. C'est sucré en bouche. Vous connaissez l'estragon? Sa polyvalence est telle qu'il rehausse aussi bien vos salades que vos desserts, en fait, tous les plats auxquels votre imagination vous suggère de l'associer. Toutefois, petit caprice de la



molécule, il est préférable de ne pas chauffer le plat quand vous l'utilisez. L'analyse chimique allait justement m'apprendre que la feuille d'agastache fenouil contient 90% d'estragol.

Bien qu'indigène, cette plante est souvent cultivée pour son aspect décoratif, d'une part, mais aussi dans un but culinaire pour parfumer divers mets comme les crudités, les



*Fleurs séchées
d'agastache*



salades ou les gâteaux. C'est un succédané de l'anis. En outre, dans le voisinage des ruches, elle est volontiers butinée par les abeilles et donne au miel un goût anisé à se purlécher et relécher les babines; il faut goûter à cela au moins une fois dans sa vie. En tout cas, lors d'un colloque auquel je participais, nous avons tous été séduits par un miel qu'un producteur nous a donné à déguster. L'agastache permet aussi de préparer des infusions, et les Amérindiens l'utilisent sous cette forme comme médicament.

C'est une plante assez facile à cultiver, qui peut être démarrée en semis au printemps et transférée au jardin lorsqu'il n'y a plus de risques de gel. Peu exigeante, elle s'adapte à pratiquement tous les types de sols, du moment qu'ils sont convenablement drainés. C'est un trésor dont les feuilles sont vite découvertes par les enfants, avant même que les animaux y prennent goût.



Aubépine commune



Crataegus oxyacantha

Famille des Rosacées

LE mot aubépine, tout le monde le connaît. Mais ce n'est pas la totalité des gens qui savent exactement à quel arbuste l'associer. Cela s'explique assez aisément du fait que, chez nous, une autre appellation s'est fermement imposée dans les conversations. On parle plutôt de ceneller, une dérivation à partir du mot cenelle, qui est précisément le fruit de l'aubépine.

De prime abord, on ne peut pas dire que cette plante ait l'air particulièrement sociable. Le marcheur sylvestre quelque peu distrait a vite fait de regretter son étourderie s'il s'engage dans un buisson d'aubépine. C'est que, en termes d'épines, elle n'est pas modestement équipée. C'est de poignards de trois à cinq centimètres de long qu'elle garnit ses tiges, des armes à la pointe acérée et extrêmement rigide qu'il convient d'éviter autant que possible.

Est-ce pour cette raison que l'arbuste est toujours assez mal compris? Le frère Marie-Victorin, en tout

cas, considérait l'aubépine en général comme un genre difficile ayant peu de propriétés utiles. Sans doute recèle-t-il encore de nombreux secrets, mais il révèle tout de même des qualités fort appréciables. Il y a tant de choses intéressantes à savoir sur cet arbuste, dont Jésus a expérimenté les effets douloureux sur sa tête. En effet, sa couronne d'épines a été tressée avec des branches d'aubépine.

Tout d'abord, quelques mots sur son bois. L'aubépine n'est pas une espèce de la forêt profonde. Elle se plaît surtout dans les terrains secs dégagés ou peu boisés, en plein soleil, ce qui explique qu'on la trouve plus communément au bord des champs ou à l'orée des bois. Elle y pousse en fourrés touffus.

Son bois est extrêmement dense, dur et résistant. C'est presque du métal. L'arbuste croît très lentement, un peu comme l'if, dont il partage plusieurs des caractéristiques, notamment en matière de résistance.

Aubépine commune



Une jeune cueilleuse m'a déjà dit que son père avait failli causer un incendie avec un tel bois.

— Mais pourquoi donc? lui ai-je demandé.

Une seule bûche mise dans le poêle aurait fait grimper la température de 200 à 300 degrés en seulement quelques minutes. Les fibres excessivement rapprochées auraient une valeur calorique dépassant la plupart des bois connus sur la planète.

Cette même jeune fille avait trouvé une utilité bien originale aux énormes épines du cenellier. Elle s'en perçait les oreilles et s'en faisait ainsi des bijoux fort ingénieux.

18

En rapport avec ses propriétés, nitroglycérine, or, argent, crevette, crabe, métal, gaz hilarant, tous ces mots peuvent évoquer l'aubépine.

Allez savoir pourquoi, l'aubépine a la faculté de capter les quelques milligrammes d'or des sous-sols et de l'entreposer dans certaines de ses parties. Il s'approprie aussi l'argent et le cuivre, qui sont de la même famille chimique.

Chaque nouveau rapport d'analyse du laboratoire peut soulever 5 à 10 nouvelles interrogations, si bien qu'avec un peu de recul, on se rend compte qu'on sait effectivement peu de choses de cette espèce.



Les fleurs de l'aubépine sont généralement blanches. On les cueille au début de juin. Les fruits qui leur font suite sont très décoratifs, mais là s'arrête leur capital de sympathie. Ils comportent un noyau de proportion considérable par rapport à la chair du fruit, laquelle est plutôt pâteuse et désagréable en bouche, en plus d'être à la fois âcre et un peu fade de goût.

On comprend donc pourquoi c'est sur la fleur que se concentre mon attention. C'est qu'elle comporte bien des particularités surprenantes.

Ainsi, j'aime bien conjuguer un peu de chocolat avec des fleurs fraîches. On ne sait pas encore comment elles agissent, mais elles nous inoculent un relaxant très efficace. Conséquence de sa consommation, les éclats de rire sont tout naturels, d'où le rapprochement qu'on peut faire de cette fleur avec le gaz hilarant. C'est l'oxyde d'azote, dont la formule est N_2O , qui a un tel effet euphorisant.



Or, l'aubépine est riche en molécules azotées; sans doute que leur dégradation libère un peu d'oxyde nitreux naturel et rend l'amateur joyeux.

L'efficacité de l'aubépine pour traiter les problèmes de cœur est aussi connue. C'est que les composés qu'elle recèle provoquent la dilatation de la coronaire, une artère majeure du système circulatoire. Son mode d'action se compare à l'effet de la nitroglycérine, un autre composé à base d'azote¹, lorsqu'il s'agit de soulager l'angine de poitrine. Certains n'hésitent pas à appeler « fleur de nitro » la fleur de l'aubépine.

1. Le symbole N de l'azote lui vient précisément de sa désignation anglaise, *nitrogen*.

Il y a donc beaucoup à découvrir chez cette perle florale. Mais ce n'est pas encore tout. Séchées rapidement, les fleurs développent une saveur de fruits de mer, un goût qui s'apparente à celui des crevettes, du homard, des pétoncles ou du crabe. La triméthylamine, une molécule organique azotée de formule C_3H_9N , serait responsable d'un tel arôme. Il va sans dire que ceux qui sont allergiques aux fruits de mer peuvent trouver dans la fleur d'aubépine un substitut fort intéressant, elle à qui on ne connaît aucune propriété allergène pour l'instant. Dans une soupe toute chaude ou dans une bonne béchamel, elle libère son goût qui rappelle la mer.

Fleurs d'aubépine broyées

