

Place aux légumes vivaces !

Partie 1 de 2 : Les Québécoises – indigènes, naturalisées ou patrimoniales

Pour satisfaire leurs besoins en nutriments, les autochtones de tous les pays ont expérimenté avec les fruits des arbres, mais aussi leurs feuilles, leurs fleurs et toutes les parties des plantes qui leur ont semblé dignes d'intérêt.

Avec l'essor de l'agriculture, les habitudes de vie ont changé et la pratique du glanage a perdu de nombreux adeptes.

Le désir de mieux se nourrir tout en prenant soin de l'environnement amène nombre d'entre nous à redécouvrir ces plantes consommées par de nombreuses générations avant nous.

Parmi elles se trouvent de nombreuses herbacées vivaces qui peuvent se cultiver dans le potager, mais aussi dans la platebande. Certaines se prêtent même à la culture en contenant et on peut aussi les cueillir dans un terrain en friche !

Celles qui poussent sous notre nez

Leurs noms font rêver : haricot de terre, patates en chapelet, truffe du Canada.

Ça se mange ? Mais oui !

De plus, ce sont des plantes qui se cultivent sans trop de difficultés en ville comme à la campagne.

Ail du Canada

On le retrouve à l'état sauvage dans les lieux humides et sablonneux. Aussi, des conditions de culture similaires donneront de meilleurs résultats.

Le bulbe comestible se mange cru ou cuit. On l'utilise en remplacement du poireau ou de l'ail, car sa saveur est douce et agréable. Les feuilles aussi entrent dans la préparation de salades, sauces, soupes et autres.

Les fleurs aussi comestibles possèdent un goût plus fort que les feuilles et le bulbe. Elles sont prisées comme garniture et aromates dans les salades. Les fleurs sont le plus souvent suivies de bulbilles et non de graines.

Échalote de Saint-Anne

Cette variété sélectionnée par l'un de nos lointains ancêtres a été abondamment cultivée par le passé. Elle est facile de culture, parfaitement rustique et très résistante aux insectes.

Les plus petits bulbes assaisonnent les bouillons et les sauces et accompagnent les viandes, les légumes, les coquillages, les volailles et les poissons. On peut aussi les enfiler avec d'autres légumes sur des brochettes et les cuire sur le gril.

Les tiges longues et croquantes parfument divinement les salades, les crudités et les marinades. Tranchées finement, elles servent de garniture pour les potages et les pommes de terre au four. Les caïeux frais coupés en fines tranches ou émincés sont délicieux dans la salade, les trempettes, les salsas et les vinaigrettes.

Pour plus d'informations sur l'échalote de Sainte-Anne, consulter la [fiche à son nom](#).

Glycine tubéreuse

Au Québec, la glycine tubéreuse pousse naturellement le long des rivages argileux du fleuve Saint-Laurent jusqu'à la limite de l'eau salée, mais s'adapte à la culture au jardin. Ses noms sont multiples : apios d'Amérique, pénacs, patates en chapelet, haricot patate.

Bien connue des peuples amérindiens, cette jolie plante grimpante a été vite adoptée par les colons européens qui ont mangé ses tubercules au goût sucré et riches en protéines lors des famines.

Les tubercules poussent en chapelet à la surface du sol pour une récolte facile. Parce que leur pelure contient du latex, on l'enlève avant la cuisson à l'eau ou en friture, comme des pommes de terre.

Elle produit des fèves comestibles, mais qui demandent passablement de chaleur pour atteindre la maturité. Les récoltes sont donc maigres ou inexistantes dans les régions plus au nord.

On la cultive simplement dans un sol frais, humide et sableux, au soleil ou à la mi-ombre. En lui donnant un support sur lequel grimper, vous pourrez ainsi mieux admirer sa floraison estivale parfumée, pourpre.

Haricot de terre

Très commun dans les bois, taillis et rivages de l'ouest du Québec, le haricot de terre se reconnaît à ses tiges grêles et très volubiles qui s'enroulent sur ses voisines jusqu'à les étouffer.

Il produit des graines souterraines ou hors-sol riches en protéines qui se consomment crues ou cuites. Leur bonne saveur douce s'apparente à celle des haricots. Les graines aériennes sont plus petites que les graines souterraines et sont le plus souvent cuites comme des lentilles.

La racine pelée et bouillie est également comestible et nutritive, mais est souvent trop petite pour présenter de l'intérêt.

Hélianthe scrofuloux

Cette plante à floraison estivale se trouve à l'état sauvage dans l'ouest du Québec, à l'ombre comme au soleil et en sols secs ou frais.

Sa floraison en août-septembre se compose de petits soleils d'un jaune étincelant qui mesurent jusqu'à 9 cm de diamètre. Le plant peut quant à lui atteindre 2 m de hauteur.

La partie comestible de la plante est son tubercule en forme de fuseau lisse. Riche en vitamine B et énergétique, il goûte le topinambour, mais en plus fin et plus onctueux. Comme son taux de glucose est pratiquement de zéro, les diabétiques peuvent l'intégrer sans risque à leur diète.

Il se marie bien à la saveur de la sauge et se sert cuit, froid avec une vinaigrette ou chaud en soupe ou en sauté, comme légume d'accompagnement.

Hémérocalle fauve

Importée en Amérique au XVIe siècle, cette belle d'Asie aujourd'hui naturalisée colonise vigoureusement les fossés et les champs de la Belle Province.

Elle s'adapte à une variété de sols, au soleil ou à la mi-ombre, et se pare de fleurs abondantes orange en juin et juillet. Chaque fleur ne dure qu'une journée d'où son nom commun lis d'un jour.

Toutes les parties de la plante sont comestibles :

- les jeunes pousses crues ou cuites, dans une salade ou en sauté;
- les tubercules crus ou cuits goûtent le jicama, en mieux ! On les prépare en sauté;
- les boutons floraux crus ou cuits, dans une salade, une omelette ou sautés brièvement à la poêle dans un peu de beurre;
- les fleurs pour épaissir les soupes à la façon de l'okra ou crues, dans une salade.

Mise en garde : certaines personnes présentent une allergie à l'hémérocalle et souffrent de gaz intestinaux et de nausées après en avoir mangé.

Lis tigré, lis Martagon

Une floraison spectaculaire au jardin et une culture facile font de ce lis un choix de première ronde. Quand on apprend qu'il est comestible, il devient un incontournable !

Ce lis vigoureux originaire du Japon et de la Chine s'est naturalisé dans l'est de l'Amérique du Nord. Il pousse dans des sols secs, mais préfère un sol frais et bien drainé, plus ou moins riche, au soleil et à la mi-ombre.

Les fleurs retombantes orange s'épanouissent en juillet et août, embaumant le jardin de leur parfum suave.

Les parties comestibles sont :

- les fleurs (sans le pollen !) qu'on consomme crues, cuites ou séchées, en salade, en soupe et dans les plats de riz ;
- le bulbe cuit au goût agréable qui rappelle le panais. On peut aussi le faire sécher pour le réduire en poudre.

Patate d'eau

Commune au Québec dans les eaux peu profondes en bordure des lacs et des rivières, la patate d'eau se reconnaît à ses feuilles en forme de pointe de flèche au port dressé.

La hauteur du feuillage varie entre 40 et 80 cm. Les fleurs blanches regroupées en verticilles s'épanouissent de juillet à septembre le long d'une hampe florale.

Des entrenœuds du rhizome s'épaississent pour former des tubercules de grosse taille. Ces tubercules ont tenu une place importante dans l'alimentation de certaines tribus amérindiennes. Les tubercules qui flottent sur l'eau sont récoltés en automne à l'aide d'une fourche.

Leur texture ressemble à celle de la pomme de terre avec un goût de châtaigne. Délicieux rôtis, on peut aussi les cuire dans l'eau, les faire frire, les manger crus ou les trancher et les laisser sécher afin d'en obtenir une farine qui se conserve plusieurs mois. La peau des tubercules est retirée après la cuisson.

Plantain lancéolé

Au printemps, les jeunes feuilles s'ajoutent aux salades, mais aussi aux soupes et aux ragoûts. En vieillissant, elles deviennent plus fibreuses et on doit enlever les fils contenus dans les côtes pour mieux apprécier leur goût amer.

Les graines moulues donnent une poudre qui s'utilise comme fécule alimentaire. On l'ajoute à la farine des pains et gâteaux. Elles sont riches en mucilage qui agit sur le tube digestif comme émollient et laxatif.

Les feuilles ramollies dans l'eau chaude servent à panser les plaies et les blessures. Elles aussi contiennent du mucilage qui aide à arrêter les saignements et accélère la guérison. On s'en sert aussi pour soulager les infections cutanées, les ulcères, les coupures et les piqûres d'insectes.

Topinambour

Idéal pour les diabétiques, le topinambour n'affecte pas le taux de sucre dans le sang puisque les glucides qu'il contient sont de l'inuline.

Il n'y a pas si longtemps, les gens de la campagne en mangeaient cru avec un peu de sel, en collation. On peut aussi le râper pour l'ajouter à une salade où son bon goût d'artichaut sera à l'honneur.

Ses racines tubéreuses bosselées se préparent aussi cuites ou en marinade. Attention ! Surveillez la cuisson, car elles sont vite trop cuites. On en fait des frites, un potage crémeux ou un légume bouilli servi comme une pomme de terre.

Les Québécoises – indigènes, naturalisées ou patrimoniales					
Nom	Zone	Exposition	Sol	Récolte	Parties comestibles
Ail du Canada (<i>Allium canadense</i>)	4	S	Riche et humide; tolère les sols pauvres, humides	Du printemps à l'automne	Toute la plante
Échalote de Sainte-Anne	3	S	Bien drainé	Avril à juin	Bulbes, feuilles

Glycine tubéreuse, patates en chapelet <i>(Apios americana)</i>	3	S, M-O	Frais, léger	Juillet à octobre	Tubercules, haricots
Haricot de terre <i>(Amphicarpaea bracteata)</i>	4	S, M-O	Plutôt riche et humide	Septembre à octobre	Graines (souterraines et hors-sol)
Hélianthe scrofuleux <i>(Helianthus strumosus)</i>	4	S, M-O, O	Frais ou sec	Août- septembre	Tubercule
Hémérocalle fauve <i>(Hemerocallis fulva)</i>	4	S, M-O	Tous types de sols bien drainés	Avril, mai (jeunes pousses); juin, juillet (fleurs); avril à octobre (racines)	Fleurs, boutons floraux, cosses, jeunes pousses, racines tubéreuses blanches
Lis tigré <i>(Lilium lancifolium)</i>	4	S, M-O	Sablonneux à argileux, bien drainé	Août et septembre	Bulbes, fleurs
Patate d'eau (<i>Sagittaria latifolia</i>)	4	S, M-O	Milieux humides; couvrir la couronne de 10-20 cm d'eau	Automne	Racine tubéreuse
Plantain lancéolé <i>(Plantago lanceolata)</i>	5	S	Tous les sols bien drainés	Fin avril, à juin	Jeunes feuilles, boutons floraux, feuilles
Topinambour, artichaut de Jérusalem, truffe du Canada <i>(Helianthus tuberosus)</i>	3	S, M-O	De préférence friable, fertile et léger, mais adaptable à tous les sols bien drainés	À l'automne, 2 semaines après que les fleurs soient fanées	Tubercules