

# LÉGUMES VIVACES ET AROMATES

Prometteurs pour le Québec



[écomestible.com](http://écomestible.com)

# LÉGUMES VIVACES ET AROMATES

## Prometteurs pour le Québec

### LÉGUMES VIVACES Prometteurs pour le Québec

<i>Allium ampeloprasum</i> - Ail éléphant.....	5
<i>Allium cepa agregatum</i> - Oignon patate.....	6
<i>Allium fistulosum</i> - Oignon vert.....	7
<i>Allium x proliferum</i> - Oignon égyptien.....	8
<i>Allium tuberosum</i> - Ciboulette chinoise.....	9
<i>Apios americana</i> - Patate en chapelet.....	10
<i>Aralia cordata</i> - Aralie du Japon.....	11
<i>Aralia racemosa</i> - Aralie à grappes.....	12
<i>Asparagus officinalis</i> - Asperge.....	13
<i>Bunias orientalis</i> - Bunias d'Orient.....	14
<i>Chenopodium bonus-henricus</i> - Épinard sauvage.....	15
<i>Crambe maritima</i> - Chou crambé.....	16
<i>Dioscorea japonica</i> - Igname du Japon.....	17
<i>Dioscorea polystachya</i> (syn. <i>D. batatas</i> ) - Igname de Chine.....	18
<i>Helianthus tuberosus</i> - Topinambour.....	19
<i>Hemerocallis spp.</i> - Hémérocalle.....	20
<i>Hosta spp.</i> - Hosta.....	21
<i>Levisticum officinale</i> - Livèche.....	22
<i>Malva moschata</i> - Mauve musquée.....	23
<i>Matteuccia struthiopteris</i> - Fougère à l'autruche.....	24
<i>Nasturtium officinale</i> - Cresson d'eau.....	25
<i>Oenanthe javanica</i> - Céleri d'eau.....	26
<i>Petasites japonicus</i> - Pétasite du Japon.....	27
<i>Phytolacca americana</i> - Phytolaque américaine.....	28
<i>Polygonatum biflorum</i> - Sceau de Salomon.....	29
<i>Rheum spp.</i> - Rhubarbe.....	30
<i>Rumex acetosa</i> - Oseille.....	31
<i>Rumex acetosella</i> - Petite oseille.....	32
<i>Sagittaria latifolia</i> - Sagittaire à larges feuilles.....	33



# LÉGUMES VIVACES ET AROMATES

## Prometteurs pour le Québec

<i>Scorzonera hispanica</i> - Scorsonère.....	34
<i>Sium sisarum</i> - Chervis.....	35
<i>Stachys affinis</i> - Crosne du Japon.....	36
<i>Taraxacum officinale</i> - Pissenlit.....	37
<i>Tilia spp.</i> - Tilleul.....	38
<i>Toona sinensis</i> - Cédrela de Chine.....	39
<i>Urtica dioica</i> - Ortie.....	40
<i>Viola spp.</i> - Violette.....	41

## PLANTES VIVACES AROMATIQUES pour le Québec

<i>Agastache foeniculum</i> - Agastache fenouil.....	43
<i>Angelica archangelica</i> - Angélique officinale.....	44
<i>Armoracia rusticana</i> - Raifort.....	45
<i>Artemisia dracunculus var. sativa</i> - Estragon.....	46
<i>Asarum canadense</i> - Gingembre sauvage.....	47
<i>Calycanthus floridus</i> - Arbre aux anémones.....	48
<i>Cryptotaenia japonica</i> - Persil japonais.....	49
<i>Epilobium angustifolium</i> - Épilobe en épis.....	50
<i>Foeniculum vulgare</i> - Fenouil Bronze.....	51
<i>Melissa officinalis</i> - Mélisse.....	52
<i>Mentha spp.</i> - Menthe.....	53
<i>Monarda spp.</i> - Monarde.....	54
<i>Myrica gale</i> - Myrique Baumier.....	55
<i>Myrrhis odorata</i> - Cerfeuil musqué.....	56
<i>Nepeta cataria</i> - Cataire.....	57
<i>Origanum vulgare</i> - Origan.....	58
<i>Solidago odora</i> - Verge d'or odorante.....	59
<i>Tanacetum vulgare</i> - Tanaisie commune.....	60
<i>Thymus vulgaris</i> - Thym commun.....	61
<i>Thymus spp.</i> - Thym spp.....	62
<i>Zanthoxylum americanum</i> - Frêne épineux.....	63



# LÉGUMES VIVACES

Prometteurs pour  
le Québec



écomestible.com

# *Allium ampeloprasum* - Ail éléphant



*Allium ampeloprasum*

Noms communs anglais : Elephant Garlic, Perennial Leek

Noms communs français : Ail éléphant, poireau d'été

Résistance au gel : Zone 5 (-25°C selon certaines sources)

Forme végétative : Bulbe avec multiplication végétative. Feuillage de 50-100 cm de haut. Les fleurs peuvent produire des bulbilles ou des semences, selon les variétés

Condition de croissance : Plein soleil, sol bien drainé

Production : Bulbe et feuillage comestible

Description : L'ail éléphant est cultivé dans le bassin méditerranéen depuis longtemps, c'est l'ancêtre du poireau cultivé. Le bulbe est d'une grosseur démesurée par rapport à l'ail habituel. Son goût est plus doux que celui de l'ail cultivé. On peut utiliser le bulbe comme l'ail. On peut aussi récolter la tige et les feuilles comme le poireau. Si des plants sont laissés en terre, il y aura formation de bulbes à la base du plant. Il est possible de rendre des talles vivaces et de ne récolter qu'un certain pourcentage chaque année.



# *Allium cepa agregatum* - Oignon patate



*Allium cepa agregatum*

Nom commun anglais : Potato Onion

Noms communs français : Échalote, oignon multiplicateur, oignon patate

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Bulbe avec multiplication végétative. Feuillage de 20-30 cm de haut. Racines superficielles

Condition de croissance : Plein soleil, sol riche et profond.

Production : Bulbe et feuillage comestible

Description : L'ognon patate est similaire à l'échalote, étant la même espèce. Les bulbes de l'ognon patate sont cependant plus gros. L'échalote au sens strict est moins résistante au froid. On utilise les oignons patates comme des oignons annuels. On dit d'eux qu'ils se conservent mieux.



# *Allium fistulosum* - Oignon vert



*Allium fistulosum*

Noms communs anglais : Welsh Onion, Scallion

Noms communs français : Ciboule, oignon vert

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Bulbe avec multiplication végétative. Floraison productrice de semences. Feuillage de 30-45 cm de haut. Racines superficielles.

Condition de croissance : Plein soleil, mi-ombre, sol bien drainé, riche en humus

Production : Feuilles et bulbes comestibles

Description : C'est l'oignon vert connu, généralement cultivé comme une annuelle. La ciboule est cependant une vivace résistante au froid. Elle peut être récoltée n'importe quand. Il suffit de diviser la motte des bulbes pour pouvoir la transplanter et obtenir des oignons verts très tôt dans la saison.



# *Allium x proliferum* - Oignon égyptien



*Allium x proliferum*

Nom commun anglais : Walking Onion

Nom commun français : Oignon égyptien

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Bulbes. Formation de bulbilles aériennes. Feuillage de 30-45 cm de haut. Racines superficielles.

Condition de croissance : Plein soleil, mi-ombre, sol bien drainé, riche en humus

Production : Feuilles, bulbe et bulbilles comestibles

Description : L'oignon égyptien est extrêmement productif, parfois trop. C'est une des Alliacées dont la récolte est la plus étendue dans l'année, dès que le sol se réchauffe jusqu'à tard dans la saison. Il est possible de consommer les jeunes bulbilles sans les éplucher. On utilise généralement la plante entière comme un oignon vert. Quand les bulbilles sont mures, la plante va se coucher au sol et les bulbilles reprendront racine; c'est donc une plante qui se promène dans le jardin.





# *Allium tuberosum* - Ciboulette chinoise



*Allium tuberosum*

Nom commun anglais : Garlic Chives

Nom commun français : Ciboulette chinoise

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Bulbes avec multiplication végétative, les fleurs produisent des semences. Touffe très compacte. Feuillage de 30-45 cm de haut.

Condition de croissance : Plein soleil, mi-ombre, sol bien drainé, tolérante aux conditions froides et chaudes.

Production : Feuillage et fleur comestibles

Description : Un incontournable de la cuisine chinoise. En Chine, on blanchit les jeunes pousses en les ombrageant et on obtient une récolte de feuillage non pigmenté au goût très fin. En Amérique, on l'utilise généralement comme aromate. Cette plante est une cousine de la ciboulette, avec un goût d'ail. Le goût est beaucoup plus doux et plus fin que celui de la ciboulette.



# *Apios americana* - Patate en chapelet



*Apios americana*

Nom commun anglais : American Groundnut

Noms communs français : Patate en chapelet, glycine tubéreuse

Résistance au gel : Zone 3

Forme végétative : Vigne herbacée de 1 à 2 mètres de haut. Doit être tuteurée.

Condition de croissance : Plante friande de chaleur, sol bien humide, mais bien drainé. Pousse naturellement dans les rives sablonneuses. Native du Québec.

Production : Tubercule comestible

Description : La patate en chapelet était un aliment de base de certains peuples amérindiens. Très riche en protéines, ce tubercule à la texture plus farineuse que la pomme de terre dégage un goût de patate sucrée et des arômes de noisettes. C'est une plante fixatrice d'azote qui pousse même dans les sols pauvres. Cette vigne pourrait être combinée avec le topinambour et le crosne du Japon en polyculture.



# *Aralia cordata* - Aralie du Japon



*Aralia cordata*

Noms communs anglais : Udo, Japanese Spikenard

Noms communs français : Aralie du Japon, udo

Résistance au gel : Zone 5

Forme végétative : Plante herbacée au feuillage de 1 m de hauteur et de largeur

Condition de croissance : À l'ombre, sol humide. Plante forestière.

Production : Jeunes pousses, peuvent être blanchies comme l'asperge.

Description : L'udo est cultivé au Japon et en Chine, où il est considéré comme un légume gastronomique. La jeune pousse est récoltée comme les têtes de violon. On décrit l'arôme comme un mélange de lime, de fenouil et d'asperge. L'udo doit être cuit très brièvement pour ne pas perdre son arôme. On peut utiliser le feuillage comme aromate ajouté au service. Le feuillage mature comporte une certaine amertume.



# *Aralia racemosa* - Aralie à grappes



*Aralia racemosa*

Nom commun anglais : American Spikenard

Noms communs français : Aralie à grappes, grande salsepareille

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Plante herbacée au feuillage pouvant atteindre 1,8 m de hauteur et de largeur

Condition de croissance : À l'ombre, sol humide. Plante forestière. Native du Québec.

Production : Jeunes pousses comestibles, feuillage aromatique, fruits comestibles, racine aromatique

Description : On utilise les jeunes pousses cuites, mais nous n'avons pu trouver de description de leur goût. Les baies mûres sont décrites comme savoureuses, avec un goût rappelant la prune. Les Amérindiens utilisaient la racine et les premiers colons américains utilisaient la racine pour remplacer la vraie salsepareille (*Smilax spp.*) dans la confection de la racinette (*root beer*).



# *Asparagus officinalis* - Asperge



*Asparagus officinalis*

Nom commun anglais : Asparagus

Nom commun français : Asperge

Résistance au gel : Zone 3

Forme végétative : Plante herbacée au feuillage pouvant atteindre 2 mètres de hauteur.

Condition de croissance : Plein soleil, sol riche et bien drainé

Production : Jeunes pousses comestibles

Description : Peu de choses sont à redire sur l'asperge! C'est l'archétype des légumes vivaces. Rien n'égale le goût d'une asperge fraîchement cueillie.

# *Bunias orientalis* - Bunias d'Orient



## *Bunias orientalis*

Nom commun anglais : Turkish Rocket

Nom commun français : Bunias d'Orient

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Plante herbacée au feuillage pouvant atteindre 90 cm de hauteur

Condition de croissance : Plein soleil, mi-ombre

Production : Boutons floraux du printemps au début de l'été (petit brocolis), jeunes feuilles au printemps.

Description : Le bunias d'Orient était populaire en Union soviétique. C'est un légume vivace à faible entretien. Très vigoureux et résistant à la concurrence une fois installé. La plante produit un grand nombre de petits brocolis, ressemblant beaucoup au rapini. Le goût cru rappelle un mélange de rapini, quelques arômes de noix et un mordant de moutarde. Les jeunes feuilles peuvent être récoltées et ont un goût similaire à la roquette. Un incontournable des légumes vivaces.

# *Chenopodium bonus-henricus* Épinard sauvage



*Chenopodium bonus-henricus*

Noms communs anglais : Good King Henry, Poor Man's Asparagus

Noms communs français : Chénopode bon-Henri, épinard sauvage

Résistance au gel : Zone 4b

Forme végétative : Plante herbacée au feuillage de 40-80 cm de hauteur

Condition de croissance : Soleil, mi-ombre, sol fertile

Production : Jeunes pousses, feuillage et graines comestibles

Description : Ce légume vivace est cultivé depuis très longtemps dans les jardins d'Angleterre. Il peut être consommé à toutes les étapes de sa croissance. Les jeunes pousses peuvent percer 2 semaines avant l'asperge. Elles sont utilisées comme cette dernière. Les feuilles matures doivent être cuites et contiennent une certaine amertume. Les feuilles cuites remplacent l'épinard, avec un goût plus prononcé. Les feuilles ne sont pas intéressantes à manger crues, elles sont trop amères et âcres. La floraison immature est consommée comme le brocoli. Les semences sont comestibles, comme le quinoa de la même famille, mais elles doivent être trempées 24 h pour enlever les saponines.



# *Crambe maritima* - Chou crambé



*Crambe maritima*

Nom commun anglais : Sea Kale

Noms communs français : Chou crambé, chou marin

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Plante herbacée au port étalé, feuillage de 60 cm de hauteur et de largeur

Condition de croissance : Plein soleil, sol fertile et bien drainé

Production : Jeunes pousses au printemps (peuvent être blanchies, comme les asperges blanches), floraison (petit brocoli), racine comestible

Description : Cette plante vivace est cultivée depuis plus de 200 ans. Les jeunes pousses du printemps sont souvent cueillies et récoltées. On rapporte un goût de noisette avec une douce amertume. On les utilise comme les asperges. Les boutons floraux sont utilisés comme de petits brocolis et sont très savoureux. Les fleurs sont également comestibles et sont aromatiques. Elles ont avantage à être mangées crues. Les feuilles des jeunes plantes peuvent être apprêtées comme le chou collard. Les racines peuvent être également consommées cuites.





# *Dioscorea japonica* - Igname du Japon



*Dioscorea japonica*

Nom commun anglais : Japanese Mountain Yam

Nom commun français : Igname du Japon

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Vigne herbacée, doit être tuteurée

Condition de croissance : Plein soleil, sol fertile et bien drainé, riche en humus

Production : Tubercule aérien, racine et jeune pousse comestibles

Description : L'igname du Japon est cultivée depuis des lustres pour son tubercule. On décrit le goût de son tubercule cuit comme similaire à la patate douce, doux et savoureux. La texture est plus farineuse que celle de la pomme de terre. Les tubercules poussent de façon étalée au pied du plant et sont beaucoup plus faciles à récolter que les tubercules de *D. polystachya*.



# *Dioscorea polystachya* (syn. *D. batatas*) - Igname c



*Dioscorea polystachya* (syn. *D. batatas*)

Noms communs anglais : Chinese Mountain Yam, Cinnamon Vine

Nom commun français : Igname de Chine

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Vigne herbacée, doit être tuteurée

Condition de croissance : Plein soleil, sol fertile et bien drainé, riche en humus

Production : Tubercule aérien, racine et jeune pousse comestibles

Description : L'igname de Chine est considérée comme une plante ornementale, tandis qu'au Japon, plus de 100 000 tonnes sont récoltées chaque année! On décrit le goût de son tubercule cuit comme similaire à la patate douce, doux et savoureux. La texture est plus farineuse que celle de la pomme de terre. Le tubercule de l'igname de Chine forme une seule racine profonde qui rend la récolte difficile. Les tubercules aériens sont également comestibles.



# *Helianthus tuberosus* - Topinambour



*Helianthus tuberosus*

Noms communs anglais : Sunchoke, Jerusalem Artichoke

Nom commun français : Topinambour

Résistance au gel : Zone 2

Forme végétative : Plante herbacée à multiplication végétative (rhizome), feuillage de 2-3 m de hauteur.

Condition de croissance : Plein soleil, sol bien drainé et humide.

Production : Rhizome comestible

Description : Légume vivace bien connu. Très expansif. Peut servir de fourrage pour les cochons. Peut être cultivé en polyculture avec *Apios americana* et *Sium sisarum*. Tous les rhizomes peuvent être récoltés en même temps.



# *Hemerocallis spp* - Hémérocalle



*Hemerocallis spp*

Nom commun anglais : Daylily

Nom commun français : Hémérocalle

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Plante herbacée à multiplication végétative, feuillage de 50-100 cm de hauteur.

Condition de croissance : Plein soleil, mi-ombre, tout type de sol.

Production : Jeunes pousses, bouton floral, fleur et rhizome comestibles.

Description : Pendant que l'hémérocalle est cultivée en Amérique strictement pour l'horticulture ornementale, la Chine la cultive largement pour la production de boutons floraux. On l'utilise de façon similaire au haricot frais. Le bouton floral peut être mangé cuit, il dégage alors une substance mucilagineuse qui peut avantageusement épaissir les soupes. Les fleurs ont un goût sucré et délicat. Bien que le rhizome et les feuilles soient comestibles, il est conseillé d'en consommer de petites quantités car ils peuvent être difficiles à digérer.



# *Hosta spp.* - Hosta



*Hosta spp.*

Nom commun anglais : Hosta

Nom commun français : Hosta

Résistance au gel : Zone 3

Forme végétative : Plante herbacée de 30 à 120 cm de hauteur et largeur

Condition de croissance : Mi-ombre et ombre, sol humide. Tolérant des conditions forestières.

Production : Jeunes pousses et fleurs comestibles

Description : Les hostas sont utilisés comme légumes à travers l'Asie depuis longtemps. Les jeunes pousses sont récoltées quand les feuilles sont enroulées. Leur goût est très doux et légèrement sucré. Les fleurs sont sucrées et croquantes. Les espèces comestibles comprennent *H. crispula*, *H. longipes*, *H. montana*, *H. plataginæ*, *H. sieboldii*, *H. sieboldiana*, *H. undulata* et *H. ventricosa*.



# *Levisticum officinale* - Livèche



*Levisticum officinale*

Nom commun anglais : Lovage

Nom commun français : Livèche

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Plante herbacée au feuillage de 100-180 cm de haut

Condition de croissance : Plein soleil, mi-ombre, sol riche en humus

Production : Feuillage aromatique, tige et jeunes pousses comestibles, semences aromatiques.

Description : La livèche a été longtemps cultivée comme légume vivace en Europe. Les jeunes tiges et feuilles sont généralement consommées cuites. Elles ont un goût très prononcé de céleri. Certains jardiniers vont blanchir les tiges au printemps et peuvent ainsi consommer la jeune pousse crue. Les fleurs attirent les insectes bénéfiques, particulièrement le groupe des guêpes parasitoïdes. Le feuillage mature est très amer et peut servir en petite quantité pour assaisonner soupes et sauces. Traditionnellement, le Bloody Mary était bu avec une tige de livèche (la tige est vide).



# Malva moschata - Mauve musquée



*Malva moschata*

Nom commun anglais : Musk Mallow

Nom commun français : Mauve musquée

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Plante herbacée au feuillage de 50-80 cm de haut. Se disperse abondamment par ses graines.

Condition de croissance : Plein soleil, mi-ombre, sol riche en humus

Production : Feuillage, fleurs et semences comestibles.

Description : Les feuilles de la mauve musquée ont un goût neutre et une texture mucilagineuse intéressante. Leur ajout à des soupes contribuera à les épaissir. Les fleurs sont également comestibles. Elles n'ont cependant pas un goût très prononcé. La plante est très productive et peut être rabattue au sol après sa floraison pour avoir une deuxième récolte de feuilles. Cette plante peut avantageusement être utilisée dans les salades.

# *Matteuccia struthiopteris* Fougère à l'autruche



*Matteuccia struthiopteris*

Nom commun anglais : Ostrich Fern

Nom commun français : Fougère à l'autruche

Résistance au gel : Zone 2

Forme végétative : Fougère de 80-100 cm de hauteur

Condition de croissance : Mi-ombre, ombre. Sol humide, mais bien drainé. Aime les conditions forestières.

Production : Jeunes pousses comestibles (têtes de violon).

Description : La fougère à l'autruche est un légume vivace bien connu. Demande des conditions ombragées. Doit être cuite dans deux eaux pour évacuer les toxines contenues dans la plante.



# *Nasturtium officinale* - Cresson d'eau



*Nasturtium officinale*

Nom commun anglais : Watercress

Noms communs français : Cresson d'eau, cresson de fontaine

Résistance au gel : Zone 2

Forme végétative : Plante herbacée de bord de l'eau.

Condition de croissance : Plein soleil, sol humide à mouillé. N'aime pas l'eau stagnante.

Production : Feuillage aromatique

Description : Le cresson d'eau est un légume extrêmement productif qui peut pousser sous tous les climats. On doit le produire dans des étangs où l'eau coule doucement. Le feuillage est reconnu par son goût prononcé de moutarde. On l'utilise cru dans les salades et il est délicieux cuit.

# *Oenanthe javanica* - Céleri d'eau



*Oenanthe javanica*

Nom commun anglais : Water Celery

Nom commun français : Céleri d'eau

Résistance au gel : Zone 3, certains cultivars tropicaux, certains cultivars rustiques

Forme végétative : Plante herbacée aquatique, se propage par rhizome

Condition de croissance : Plein soleil, conditions aquatiques dans 0-20 cm d'eau, s'adapte aux sols mal drainés

Production : Feuillage et tige comestibles et aromatiques

Description : Ce légume vivace cultivé en Asie et à Hawaii est pourtant inconnu en Amérique du Nord. Le feuillage est très aromatique et son goût se situe entre le persil et le céleri. La plante est très vigoureuse et expansive.



# *Petasites japonicus* - Pétasite du Japon



*Petasites japonicus*

Noms communs anglais : Giant Butterbur, Fuki

Noms communs français : Pétasite du Japon, fuki

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Plante herbacée se dispersant par rhizome, feuillage pouvant atteindre 1,5 à 2 mètres.

Condition de croissance : Plein soleil, mi-ombre, ombre, sol relativement fertile, mais toujours humide

Production : Jeune fleur et tige comestibles

Description : Le pétasite du Japon est un légume vivace traditionnellement cultivé au Japon. La plante se répand facilement. La tige doit être bouillie pendant 10 minutes pour retirer les molécules toxiques (tout comme les têtes de violon). Il est préférable de retirer la peau de la tige une fois cuite car elle est amère. La fleur peut être mangée en soupe. La tige est souvent apprêtée avec du miso, en tempura ou encore frite dans l'huile de sésame. Il est très intéressant de noter que c'est un des seuls légumes qui peut pousser sous une ombre totale et dans un sol mal drainé.



# *Phytolacca americana* Phytolaque américaine



*Phytolacca americana*

Noms communs anglais : Pokeroot, American Pokeweed

Nom commun français : Phytolaque américaine

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Plante herbacée au feuillage de 1,2 à 2,4 mètres

Condition de croissance : Plein soleil, mi-ombre, ombre, n'importe quel type de sol.

Production : Jeune pousse.

Description : Cette plante est très populaire chez les cueilleurs dans le Sud-est américain. Elle est cependant fortement toxique lorsque mature! Les baies sont également toxiques. La pousse doit être récoltée avant qu'une coloration rose apparaisse. La plante doit impérativement être bouillie dans 2 eaux pour enlever **(les toxines?)**. Les amateurs s'entendent pour dire que le goût est délicieux et que la préparation en vaut la chandelle.



# *Polygonatum biflorum* - Sceau de Salo



*Polygonatum biflorum*

Nom commun anglais : Solomon's Seal

Nom commun français : Sceau de Salomon

Résistance au gel : Zone 3

Forme végétative : Plante herbacée de 60-120 cm de hauteur. Se propage par rhizome. Forme de grandes colonies.

Condition de croissance : Plein soleil, mi-ombre, ombre, sol riche en humus. Plante forestière native du sud du Québec

Production : Jeunes pousses comestibles

Description : Le sceau de Salomon est une plante forestière commune des forêts du sud du Québec. Cette plante ne dépasse généralement pas 50 cm de hauteur. Cependant, une variété géante est disponible et peut atteindre jusqu'à 2 mètres de haut dans les meilleures conditions. La taille des jeunes pousses est alors beaucoup plus intéressante et il faut les récolter avant que la feuille ne s'ouvre. Leur goût est vraiment similaire à celui des asperges. La plante peut supporter le plein soleil, mais elle préfère des conditions mi-ombragées.



# *Rheum spp.* - Rhubarbe



*Rheum spp.*

Nom commun anglais : Rhubarb

Nom commun français : Rhubarbe

Résistance au gel : Zone 1

Forme végétative : Plante herbacée de 1 à 1,5 m de haut et de large

Condition de croissance : Soleil ou mi-ombre. Sol riche en humus et bien drainé. La plante n'est pas tolérante à la sécheresse.

Production : Pétiole comestible

Description : La rhubarbe est un légume vivace connu. Sa tige acide est excellente dans les tartes et les compotes.



# *Rumex acetosa* - Oseille



*Rumex acetosa*

Nom commun anglais : Sorrel

Nom commun français : Oseille

Résistance au gel : Zone 3

Forme végétative : Plante herbacée de 30 cm de hauteur et de largeur

Condition de croissance : Soleil, mi-ombre. N'importe quel sol.

Production : Feuilles comestibles

Description : L'oseille est très connue comme légume-feuille au goût suret. Le cultivar 'Profusion' de Richters ne fleurit jamais et est toujours bon à manger. Un incontournable des légumes vivaces, cette plante est très productive.

# *Rumex acetosella* - Petite oseille



*Rumex acetosella*

Noms communs anglais : Sheep Sorrel, French Sorrel

Nom commun français : Petite oseille

Résistance au gel : Zone 3

Forme végétative : Plante herbacée de 10 cm de hauteur. S'étend abondamment par rhizomes.

Condition de croissance : Soleil, mi-ombre. N'importe quel sol.

Production : Feuilles comestibles

Description : La petite oseille est une mauvaise herbe commune des jardins. La récolte peut être difficile étant donné qu'elle est très basse. C'est cependant un couvre-sol comestible de choix qui pourrait être récolté en polyculture avec des violettes (*Viola spp.*).



# *Sagittaria latifolia* Sagittaire à larges feuilles



*Sagittaria latifolia*

Nom commun anglais : Arrowhead

Nom commun français : Sagittaire à larges feuilles

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Plante aquatique de 30 cm de hauteur. Forme des colonies en s'étendant par tubercule.

Condition de croissance : Plante aquatique, pousse à une profondeur de 15-50 cm dans les étangs.

Production : Tubercule comestible

Description : Très consommée par les Amérindiens, son goût est décrit comme une patate sucrée avec une touche de noix. La peau et le germe sont amers et peuvent être enlevés après cuisson. Intéressant à cultiver en bassins.

# *Scorzonera hispanica* - Scorsonère



*Scorzonera hispanica*

Nom commun anglais : Scorzonera

Nom commun français : Scorsonère

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Plante herbacée de 1 mètre de hauteur

Condition de croissance : Soleil ou mi-ombre. Sol bien drainé.

Production : Feuilles, boutons floraux et racines comestibles

Description : La scorsonère est cultivée industriellement pour sa racine comestible. On l'appelle parfois salsifis. Il ne faut cependant pas la confondre avec le vrai salsifis cultivé (*Tragopogon porrifolius*). De nos jours, il est plus fréquent de trouver de la scorsonère dans les marchés. Les feuilles ont un goût indistinct de la laitue. On les récolte au printemps car elles deviennent moins tendres pendant la saison. Les boutons floraux sont également comestibles et ont un goût distinctif. Les racines sont récoltées après la première ou deuxième année de croissance. Elles ont un goût sucré et agréable.



# *Sium sisarum* - Chervis



*Sium sisarum*

Nom commun anglais : Skirret

Nom commun français : Chervis

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Plante herbacée de 1 mètre de hauteur

Condition de croissance : Soleil ou mi-ombre. Sol profond, fertile et humide.

Production : Jeunes pousses et racines comestibles.

Description : Le chervis a déjà été une culture importante en Europe et en Amérique. Les racines ont un goût de carotte et de panais. Un livre de référence prétend même que c'est le légume racine le plus savoureux qui soit une fois cuit. Bien que le chervis soit plus difficile à laver, il est extrêmement productif et demande très peu de soins. Un incontournable!



# *Stachys affinis* - Crosne du Japon



*Stachys affinis*

Nom commun anglais : Chinese Artichoke

Nom commun français : Crosne du Japon

Résistance au gel : Zone 5

Forme végétative : Plante herbacée de 30-45 cm de hauteur, qui se propage végétativement par son tubercule.

Condition de croissance : Soleil ou mi-ombre, sol bien drainé.

Production : Tubercule comestible

Description : Le crosne du Japon est un légume vivace cultivé en Asie. Les tubercules sont petits, mais leur texture et leur goût sont fabuleux. Ils ont un goût rappelant la pomme, l'artichaut et les patates nouvelles. On peut les manger frais, ou encore cuits. Dans la cuisine asiatique, les chefs vont souvent les colorer avant le service. On conseille de bien pailler pour faciliter la récolte.



# *Taraxacum officinale* - Pissenlit



*Taraxacum officinale*

Nom commun anglais : Dandelion

Nom commun français : Pissenlit

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Plante herbacée de 30-50 cm de hauteur

Condition de croissance : Soleil, mi-ombre. N'importe quel type de sol.

Production : Feuilles, boutons floraux et fleurs comestibles

Description : Le pissenlit est une vivace comestible par excellence. Il est maintenant largement cultivé et de nombreuses variétés ont été produites pour améliorer la production ou le goût. La plante devient probablement meilleure avec un peu d'ombre (feuilles plus tendres). Il est courant de blanchir le plant pour réduire son amertume. On peut aussi faner les feuilles à la chaleur dans le même but. Les feuilles sont consommées avec du bacon en France. Pour empêcher le plant de se répandre partout, il suffit de cueillir les boutons floraux et de les utiliser comme des câpres.



# *Tilia spp.* - Tilleul



*Tilia spp.*

Nom commun anglais : Linden

Nom commun français : Tilleul

Résistance au gel : Zone 2

Forme végétative : Arbre pouvant atteindre 25 mètres

Condition de croissance : Soleil, mi-ombre, ombre. Sol humide.

Production : Jeunes feuilles comestibles

Description : Le tilleul est un absolu incontournable pour ses feuilles comestibles. C'est l'arbre à salade par excellence. Les jeunes feuilles sont très bonnes à manger. La texture est légèrement mucilagineuse. Très productif. Il est possible de tailler les arbres chaque année pour que la récolte soit facile d'accès et de garder les arbres petits, voire accessibles à portée de main, sans échelle. Peu aussi remplacer l'épinard, avec un goût beaucoup moins prononcé. Cet arbre a l'avantage de produire très tôt dans la saison.



# *Toona sinensis* - Cédrela de Chine



*Toona sinensis*

Noms communs anglais : Fragrant Spring Tree, Chinese Mahogany

Nom commun français : Cédrela de Chine

Résistance au gel : Zone 5

Forme végétative : Arbre pouvant atteindre 20 mètres. Forme des colonies.

Condition de croissance : Soleil, mi-ombre. Sol bien drainé.

Production : Jeunes feuilles comestibles

Description : Les jeunes pousses du cédrela de Chine sont très prisées en Chine. On rapporte qu'elles ont un goût ressemblant à l'ail grillé ou à l'ognon. Elles sont fréquemment utilisées dans les sautés. C'est un des rares arbres dont les jeunes feuilles sont comestibles et intéressantes au goût. Cet arbre est cependant très rare en Amérique du Nord. Nous n'avons pas encore trouvé de spécimen.



# *Urtica dioica* - Ortie



*Urtica dioica*

Nom commun anglais : Nettles

Nom commun français : Ortie

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Plante herbacée de 1,2 m de hauteur. Se propage par drageonnement.

Condition de croissance : Soleil, mi-ombre. Tolère la plupart des sols et situations.

Production : Feuilles et jeunes pousses comestibles

Description : L'ortie est cultivée pour ses feuilles en Italie et elle est récoltée depuis des lustres partout sur le globe. Les feuilles doivent être cuites ou séchées pour perdre leur pouvoir urticant. Elles ont un goût rappelant l'épinard, avec une touche de noix et une texture plus consistante. Les feuilles perdent moins de volume que les épinards à la cuisson. C'est une plante qui accumule une grande quantité de minéraux, est très nourrissante et très productive. C'est généralement le premier légume qu'il est possible de récolter au printemps. Nous en avons déjà récolté à la fin du mois de mars à travers la neige! Malheureusement, son pouvoir urticant et sa tendance à se répandre rapidement lui ont donné une très mauvaise réputation. C'est une plante médicinale de choix. Elle est moins vigoureuse à l'ombre.





# *Viola spp* - Violette



*Viola spp*

Nom commun anglais : Violet

Nom commun français : Violette

Résistance au gel : Zone 2 à 8, selon les espèces

Forme végétative : Plante herbacée de 10-20 cm de hauteur

Condition de croissance : Mi-ombre. Sol humide.

Production : Feuilles et fleurs comestibles

Description : La violette n'est peut-être pas la plante la plus productive, mais elle peut constituer un couvre-sol entièrement comestible. L'espèce *Viola odorata* est rapportée être la meilleure à manger. Les espèces *V. canadensis* et *V. labradorica* sont également très bonnes à manger entières et sont natives du Canada. Il serait intéressant de les mêler à d'autres espèces en polyculture de plantes comestibles.





écomestible.com

# PLANTES VIVACE AROMATIQUE POUR LE QUÉBEC



écomestible.com

# *Agastache foeniculum* - Agastache fen



*Agastache foeniculum*

Nom commun anglais : Anise Hyssop

Nom commun français : Agastache fenouil

Résistance au gel : Zone 4-8

Forme végétative : Plante herbacée de 60-80 cm de hauteur. Se ressème abondamment.

Condition de croissance : Soleil, mi-ombre. Préfère un sol qui reste humide

Production : Fleurs et feuilles aromatiques

Description : L'agastache est la plante qui se rapproche le plus de la badiane chinoise (anis étoilé). Son goût anisé est très prononcé et sucré. Les feuilles ont une certaine astringence lorsque consommées crues, en salade par exemple. Excellentes en tisane, les fleurs décorent très bien les plats. L'agastache parfume magnifiquement les salades, boissons et desserts.



# *Angelica archangelica* Angélique officinale



*Angelica archangelica*

Noms communs anglais : Garden Angelica, Holy Ghost, Wild Celery

Nom commun français : Angélique officinale

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Plante herbacée bisannuelle de 1,5 m de hauteur. Se ressème abondamment.

Condition de croissance : Soleil, mi-ombre

Production : Racine séchée, tige et feuillage aromatiques

Description : L'angélique est une plante aromatique et médicinale utilisée depuis très longtemps en Europe. La tige est traditionnellement confite pour être consommée telle quelle ou en décoration sur des desserts. La racine séchée est hautement estimée en Europe comme aromate. L'odeur est décrite comme un arôme de réglisse musquée. C'est un incontournable des aromates traditionnel d'Europe. Une plante cousine, *Archangelica atropurpurea*, est aussi une vivace et présente sensiblement les mêmes propriétés.



# *Armoracia rusticana* - Raifort



*Armoracia rusticana*

Nom commun anglais : Horseradish

Nom commun français : Raifort

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Plante herbacée de 60 cm de hauteur. Se propage par rhizome. Très dispersive et persistante.

Condition de croissance : Plein soleil, mi-ombre. Sol bien drainé.

Production : Feuilles comestibles, racine aromatique.

Description : Le raifort est bien connu en Europe, entre autres en Allemagne. Son goût piquant et très proche de la moutarde ne peut passer inaperçu! Ce que peu savent, c'est que certains la cultivent pour sa jeune pousse. On rapporte que les jeunes pousses du printemps, blanchies (privées de lumière), sont absolument délicieuses, douces et sucrées. La racine est produite en abondance, même avec une totale négligence. La seule difficulté est de s'en débarrasser!



# *Artemisia dracunculus* var. ~~estiva~~ **Estragon**



*Artemisia dracunculus* var. *sativa*

Nom commun anglais : French Tarragon

Nom commun français : Estragon

Résistance au gel : Zone 5

Forme végétative : Plante herbacée de 60 cm de hauteur

Condition de croissance : Soleil. Sol humide

Production : Fleurs et feuilles aromatiques

Description : L'estragon est très connu en cuisine et est une épice très polyvalente. Il a l'avantage de stimuler la digestion. Son goût comporte une amertume réconfortante et des accents de réglisse. Toutes les parties aériennes sont récoltées et peuvent être séchées.



# *Asarum canadense* - Gingembre sauvage



*Asarum canadense*

Nom commun anglais : Canada Wild Ginger

Noms communs français : Gingembre sauvage, asaret

Résistance au gel : Zone 3

Forme végétative : Plante herbacée de 10 cm de haut. Se répand par rhizome.

Condition de croissance : Ombre. Sol humide. Conditions forestières.

Production : Rhizome aromatique.

Description : L'asaret est un excellent couvre-sol forestier. Il produit une petite racine aromatique qui était utilisée par les peuples amérindiens pour traiter toutes sortes de maux. Son goût est décrit comme la rencontre d'un poivron doux et du gingembre fortement aromatique.





# *Calyncanthus floridus* - Arbre aux anémones



*Calyncanthus floridus*

Nom commun anglais : Sweetshrub

Nom commun français : Arbre aux anémones

Résistance au gel : Zone 5

Forme végétative : Arbuste de 2 m de hauteur

Condition de croissance : Mi-ombre. Sol riche et bien drainé

Production : Écorce interne aromatique.

Description : L'arbre aux anémones peut servir de substitut à la cannelle. Son odeur est plus camphrée que la cannelle. Son écorce et ses fleurs sont fortement aromatiques. L'huile essentielle de cet arbuste est utilisée dans certains parfums de qualité.



# *Cryptotaenia japonica* - Persil japonais



*Cryptotaenia japonica*

Nom commun anglais : Mitsuba

Noms communs français : Persil japonais, mitsuba

Résistance au gel : Zone 5

Forme végétative : Plante herbacée de 1 m de haut

Condition de croissance : Mi-ombre, ombre. Sol fertile et bien drainé.

Production : Feuilles et tiges aromatiques.

Description : Le persil japonais se consomme cru ou cuit. C'est un bon substitut du persil. Les jeunes feuilles et les plantules peuvent être utilisées dans les salades. Une plante voisine, *Cryptotaenia canadensis*, est native du Canada et serait plus résistante au froid tout en ayant les mêmes propriétés.



# *Epilobium angustifolium* - Épilobe en é



*Epilobium angustifolium*

Nom commun anglais : Fireweed

Nom commun français : Épilobe à feuilles étroites

Résistance au gel : Zone 1-8

Forme végétative : Plante herbacée de 0,6 à 2 m de hauteur. Se disperse facilement par ses akènes.

Production : Feuilles comestibles et fleurs aromatiques.

Description : L'épilobe à feuilles étroites a un goût prononcé de légumes verts. À utiliser avec les salades, la viande et comme décoration.

# *Foeniculum vulgare* - Fenouil Bronze



*Foeniculum vulgare*

Nom commun anglais : Fennel, 'Bronze' variety

Nom commun français : Fenouil commun, variété 'Bronze'

Résistance au gel : Zone 5

Forme végétative : Plante herbacée jusqu'à 1,2m de hauteur

Condition de croissance : Soleil. Sol bien drainé. Peu exigeant.

Production : Feuilles, tiges, fleurs et graines aromatiques.

Description : Peu de choses sont à redire sur le fenouil. Son goût anisé est plus subtil que celui de la badiane chinoise. Ajoutons au passage qu'une variété de fenouil, la variété 'Bronze', est vivace.



# Melissa officinalis - Mélisse



*Melissa officinalis*

Nom commun anglais : Lemon Balm

Noms communs français : Mélisse, baume mélisse

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Plante herbacée de 70 cm de haut. Se disperse abondamment par ses graines.

Condition de croissance : Soleil, mi-ombre

Production : Feuilles et fleurs aromatiques.

Description : Peu de choses sont aussi réconfortantes qu'une tisane de mélisse fraîche. La mélisse dégage de doux arômes d'agrumes. On peut l'utiliser avantageusement hachée dans les salades.



# *Mentha spp.* - Menthe



*Mentha spp.*

Nom commun anglais : Mint

Nom commun français : Menthe

Résistance au gel : Zone 3

Forme végétative : Plante herbacée mesurant jusqu'à 50 cm de haut.

Condition de croissance : Soleil, mi-ombre. Sol humide.

Production : Feuilles et fleurs fraîches ou séchées

Description : Dans la famille des menthes figure probablement la plus grande diversité de plantes aromatiques poussant sous notre climat. Les hybrideurs n'ont pas manqué d'imagination pour les nouvelles odeurs de menthe : menthe-ananas, menthe-chocolat, en passant la menthe-pamplemousse, menthe-lime, menthe-pomme et bien d'autres.



# *Monarda spp.* - Monarde



*Monarda spp.*

Noms communs anglais : Bee Balm, Wild Bergamot

Nom commun français : Monarde

Résistance au gel : Zone 3-9

Forme végétative : Plante herbacée de 90 cm de haut

Condition de croissance : Soleil, mi-ombre

Production : Fleurs et feuilles aromatiques

Description : La monarde dégage de riches arômes d'agrumes. Le feuillage rappelle un thym citronné et peut présenter une certaine amertume avec l'âge. La plante est très ornementale et haute en couleur. Les fleurs sont traditionnellement utilisées pour parfumer les beurres, les vinaigrettes et les salades.



# *Myrica gale* - Myrique Baumier



*Myrica gale*

Nom commun anglais : Sweet Gale

Nom commun français : Myrique baumier

Résistance au gel : Zone 1-6

Forme végétative : Arbuste de 1 m de hauteur.

Condition de croissance : Soleil. Sol humide. Arbuste riverain.

Production : Semences et feuilles aromatiques.

Description : Le myrique est un arbuste très commun des bords de lacs du Québec. Son feuillage aromatique comporte des notes de camphre et laurier. On rapporte que les feuilles peuvent remplacer avantageusement les feuilles de laurier pour les sauces, viandes et charcuteries. Le fruit est légèrement poivré.





# *Myrrhis odorata* - Cerfeuil musqué



*Myrrhis odorata*

Nom commun anglais : Sweet Cicely

Nom commun français : Cerfeuil musqué

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Plante herbacée de 80 cm de hauteur.

Condition de croissance : Soleil, mi-ombre. Tolère mal la sécheresse.

Production : Tiges, jeunes feuilles, semences non mures et racines aromatiques.

Description : Toutes les parties du cerfeuil musqué dégagent de délicieuses saveurs d'anis. Les semences non mures se consomment comme des bonbons. Les feuilles s'utilisent hachées dans toutes sortes de préparations : desserts, salades, sauces. Les feuilles peuvent également être utilisées pour réduire la perception de l'acidité des fruits pendant leur cuisson.



# *Nepeta cataria* - Cataire



*Nepeta cataria*

Nom commun anglais : Catnip

Nom commun français : Cataire

Résistance au gel : Zone 3

Forme végétative : Plante herbacée de 1 m de hauteur.

Condition de croissance : Plein soleil, mi-ombre. Sol bien drainé.

Production : Feuilles et fleurs aromatiques.

Description : La cataire est une plante médicinale bien connue pour ses effets sédatifs. Elle favorise le sommeil et calme les esprits nerveux. Son arôme ressemble à celui de certaines menthes, avec un aspect plus musqué. Très intéressant en tisane ou haché dans les salades.



# *Origanum vulgare* - Origan



*Origanum vulgare*

Nom commun anglais : Oregano

Nom commun français : Origan

Résistance au gel : Zone 4

Forme végétative : Plante herbacée de 30-60 cm de hauteur

Condition de croissance : Plein soleil et mi-ombre. Sol bien drainé.

Production : Feuillage et fleurs aromatiques.

Description : Peu de choses nouvelles peuvent être dites sur l'origan. Au-delà de son statut culinaire incontournable, mentionnons que c'est une plante très productive qui fait un excellent couvre-sol. Sa capacité de dispersion peut être utilisée à notre avantage comme couvre-sol en dessous des arbres et arbustes.



# *Solidago odora* - Verge d'or odorante



*Solidago odora*

Noms communs anglais : Sweet Goldenrod, Anis-Scented Goldenrod

Nom commun français : Verge d'or odorante

Résistance au gel : Zone 3-9

Forme végétative : Plante herbacée de 1 m de hauteur

Condition de croissance : Soleil, mi-ombre. Sol acide bien drainé.

Production : Feuilles et fleurs aromatiques.

Description : La verge d'or odorante comporte elle aussi un goût anisé. Les feuilles et les fleurs sont excellentes pour les tisanes ou pour décorer les desserts.

# *Tanacetum vulgare* - Tanaisie commun



*Tanacetum vulgare*

Nom commun anglais : Tansy

Nom commun français : Tanaisie commune

Résistance au gel : Zone 3

Forme végétative : Plante herbacée de 1 m de hauteur. Se propage par rhizome pour former des colonies.

Condition de croissance : Soleil, mi-ombre. Peu exigeante pour la qualité du sol.

Production : Fleur aromatique.

Description : La tanaisie dégage une forte odeur musquée, mélangeant la muscade, la cannelle, le musc et le camphre. Une épice puissante au goût avoisinant celui de la sauge. Excellente en tisane.



# *Thymus vulgaris* - Thym commun



*Thymus vulgaris*

Nom commun anglais : English Thyme

Nom commun français : Thym anglais

Résistance au gel : Zone 5

Forme végétative : Arbuste de 20 cm de hauteur.

Condition de croissance : Plein soleil. Sol très bien drainé.

Production : Feuilles et fleurs aromatiques.

Description : Le thym anglais est très connu. De nouvelles variétés issues du travail créatif des pépiniéristes sont maintenant disponibles : certains thyms anglais présentent maintenant de délicieux arômes citronnés.

# *Thymus spp.* - Thym spp



*Thymus spp.*

Nom commun anglais : Thyme

Nom commun français : Thym

Résistance au gel : Zone 4-9

Forme végétative : Arbustes de 5-20 cm de hauteur. Se propage par marcottage.

Condition de croissance : Plein soleil. Sol très bien drainé.

Production : Feuilles et fleurs aromatiques.

Description : De nombreux autres types de thym sont très intéressants. Plusieurs constituent d'excellents couvre-sol. Une variété vraiment remarquable de thym rampant a été développée par Richters; il s'agit de la variété 'Orange Spice™ Thyme'. Ce thym dégage des arômes de zeste frais d'orange et d'épices.



# *Zanthoxylum americanum* - Frêne épineux



*Zanthoxylum americanum*

Nom commun anglais : Prickly Ash

Nom commun français : Frêne épineux

Résistance au gel : Zone 3

Forme végétative : Arbre de 4 à 7 mètres de haut. Se propage par drageons.

Condition de croissance : Soleil, préfère un sol humide et bien drainé.

Production : Graines aromatiques.

Description : Les graines peuvent être utilisées pour remplacer le poivre. Le poivre de Sichuan (*Zanthoxylum piperitum*) est un cousin botanique et pourrait probablement pousser sous nos latitudes.

