



REPÉRER DES ALIMENTS SÜRS ET DE SAISON

OÙ ET QUAND TROUVER DE LA NOURRITURE DANS LA NATURE



FRAISIER DES BOIS

FRAGARIA VESCA

Mai - Juin

On le trouve dans les champs, les prairies, le long des routes et dans les forêts ouvertes.

Feuille : Les jeunes feuilles peuvent être cuites ou consommées crues, utilisées dans les salades, séchées pour les tisanes.

Racines : Utilisées dans les tisanes, substitut du café.

Fruit : Consommés frais, utilisés dans les tartes, les glaces, les mousses, les jus de fruits, les confitures et les gelées, les bonbons.



FOUGÈRE

DRYOPTERIS FILIX MAS

Mai - Juin

Se trouve près des rivières, des ruisseaux et des forêts humides.

L'ancienne famille des fougères vivait avant que les dinosaures ne parcoururent la Terre

Plein de vitamines A et C, riche en antioxydants et une grande source de fibres et d'acides gras oméga-3.

Jeunes tiges : bouillies, cuites à la vapeur ou marinées, elles peuvent être ajoutées à une salade, une soupe, des sautés



PISSENLIT

TARAXACUM OFFICINALE

Mai à Juillet

Le pissenlit est l'une des plantes sauvages les plus répandues dans le monde. On le trouve dans les champs, sur les pelouses, dans les forêts.

Source de vitamines A, C, E et K, riche en antioxydants, en fer, en calcium, en magnésium et en potassium.

Feuille: à ajouter à la soupe ou à l'omelette,

Racine: torréfié pour créer un café au pissenlit sans caféine.

Fleur: sirop, vinaigre, thé.



TRÈFLE ROUGE

TRIFOLIUM PRATENSE

Juin-Septembre

Il est largement utilisé comme d'aliment pour animaux. On le trouve dans les champs, les zones herbeuses, les prairies, les pelouses. Feuilles utilisées dans les salades et les thés, pour garnir les plats. Fleurs: consommé frais, thé, gelées, et du miel.



DULSE

PALMARIA PALMATA

Juin-Septembre

Elle pousse sur les côtes nord des océans Atlantique et Pacifique et est récoltée à marée basse.

La dulce peut être consommée crue, cuite ou séchée.

La dulce est une excellente collation en soi, ou vous pouvez essayer des flocons de dulce séchés saupoudrés sur une salade, dans une soupe ou sur du pop-corn.



BOURGEONS D'ÉPINETTES

ABIES BALSAMEA

Avril-Mai

On le trouve dans les forêts du nord du Canada, sauf dans les régions les plus septentrionales du Nunavut.

Les bourgeons d'épinettes sont à l'extrémité de leurs branches. Ils peuvent durer plusieurs mois au frais. Les bourgeons d'épinettes sont riches en vitamines A et C, contiennent du potassium, du magnésium et de la chlorophylle, et ont également des propriétés antibactériennes.

Ils sont cuits au vinaigre ou consommés crus - dans les salades, les plats de légumes, les smoothies, les thés, les soupes, les pâtes, les ragoûts, les desserts (glaces, sablés et tartes)