

Nos forêts regorgent de produits forestiers non-ligneux et nous souhaitons que vous puissiez reconnaître certaines plantes comestibles et leur utilisation avec le *Phytodex*, cet outil de papier permettra l'identification de huit (8) plantes que l'on peut retrouver au Canada.



Pour utiliser le Phytodex, placez-le devant une plante pour tenter de trouver l'image correspondante afin de l'identifier. Vous pouvez découvrir les utilisations de ces plantes en soulevant les rabats.

Une fiche synthèse est également incluse dans ce document.

Bonne exploration!

TABLEAU SYNTHÈSE

LE PHYTODEX



Plante
(Image)

Nom français

Nom latin

Exemple d'utilisation



Photo: Herbarium du Québec

Trèfle blanc

Trifolium repens

“Le miel de trèfle est un type de miel dérivé du nectar des fleurs de trèfle. Il est connu pour sa couleur claire et sa saveur délicate et sucrée. Cette variété de miel est l'un des types de miel les plus populaires disponibles et est largement utilisée dans les applications culinaires, ainsi que pour son potentiel.” Source : PollenPaths



Photo: Herbarium du Québec

Asclépiade
commune

Asclepias syriaca

Longtemps considérée uniquement comme une mauvaise herbe en agriculture, l'asclépiade commune (*Asclepias syriaca*) connaît un regain d'intérêt en raison des qualités de sa fibre, laquelle est produite à partir de l'aigrette soyeuse de la graine. On la surnomme « soyer du Québec » ou « soie d'Amérique », car elle produit une fibre souple, résistante et hydrophobe qui offre d'excellentes qualités comme isolant acoustique et surtout thermique. Source: Espace pour la vie



Photo: Herbarium du Québec

Verge d'or

*Solidago
canadensis*

Administrée sous forme de sirop, la verge d'or permet de combattre les affections rénales. Elle permet aussi de fortifier le système rénal et peut aider à soigner certaines infections. Source : Wikipédia

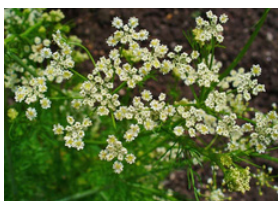


Photo: H. Zell, via
Wikimedia Commons

Carvi
commun





Carum carvi

Les feuilles, mais plus souvent les graines, sont employées en cuisine pour parfumer les plats comme épice.
Source : La société des plantes

TABLEAU SYNTHÈSE (SUITE)



LE PHYTODEX

Plante (Image)	Nom français	Nom latin	Exemple d'utilisation
 <p>Photo: Hans Hillewaert, via Wikimedia Commons</p>	<p>Quenouille</p>	<p>Typhaceae sp* (*sp : Species. Puisqu'il y a plusieurs variétés de quenouille, le genre n'est pas spécifié. La famille est <i>Typhaceae</i>)</p>	<p>«Les parties aériennes sont comestibles ; le pollen peut être utilisé pour faire une sorte de pain et les jeunes pousses peuvent se manger à la manière d'asperges. Les parties souterraines peuvent être accommodées en cuisson ou moulues pour faire de la farine.» Source : Wikipédia</p>
 <p>Photo: Herbarium du Québec</p>	<p>Tanaisie commune</p>	<p>Tanacetum vulgare</p>	<p>L'huile essentielle produite à partir de cette plante peut être utilisée comme tonique en aromathérapie ou comme répulsif à insectes. Source : aliksir.com</p>
 <p>Photo: Herbarium du Québec</p>	<p>Framboisier</p>	<p>Rubus idaeus</p>	<p>Connue pour ses petits fruits rouges sucrés, les feuilles de cette plante permettent aussi de réaliser des infusions pouvant être bénéfiques pour les femmes enceintes. Source : Tisanerie Mandala.</p>
	<p>Marguerite</p>	<p>Leucanthemum vulgare</p>	<p>« En phytothérapie : on utilise les fleurs séchées en infusion. La marguerite possède des propriétés antispasmodiques, calmantes, digestives, astringentes, tout comme la camomille qui est de la même famille. » Source : Wikipédia</p>

INSTRUCTIONS

1. Imprimer les pages 4 et 5.
2. Découper la partie C suivant le rebord extérieur.
3. Plier en deux la page 5 suivant la ligne du milieu de sorte que les parties A et B soient visibles, puis coller les ensemble.
4. À l'aide d'un ciseau, découper, en suivant les pointillés en U, les huit (8) images de plantes de la partie C. Ces images serviront de rabat sur la partie B.
5. Coller la partie C sur la partie B.
6. Découper l'ouverture.
7. Plier l'outil en deux comme un livret et commencer vos observations!



Découper
pour faire **C**
une ouverture

Trèfle blanc



Photo: Herbarium du Québec

Asclépiade
commune



Photo: Herbarium du Québec

Verge d'or



Photo: Herbarium du Québec

Carvi commun



Photo: H. Zell, via
Wikimedia Commons

Quenouille



Photo: Hans-J. Mewaert, via
Wikimedia Commons

Tanaisie
commune



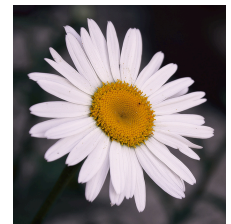
Photo: Herbarium du Québec

Framboisier



Photo: Herbarium du Québec

Marguerite





une ouverture



Découper
pour faire **A**

Le phytodex

Découper
pour faire **B**
une ouverture



(Intérieur dessous)

Miel

(abeille)



Isolant

(Fibres)



À la recherche de
nouvelles aventures
et d'autres défis
dans la nature?

Sirop



image: Flaticon.com

Épice



image: Flaticon.com

Comestible



image: Flaticon.com

Huile
essentielle



image: Flaticon.com

Infusion (Feuille)



Images: Flaticon.com Fruits

Infusion



image: Flaticon.com