



Les plantes en bord de mer doivent faire face à des éléments naturels particulièrement agressifs. Coloniser un milieu hydrique se fait assez bien, mais un milieu liquide salé combiné aux vents, marées et un sol sablonneux représente un autre défi. Sans oublier l'activité humaine qui se fait parfois abusive...

On compare souvent les déserts aux bords de mer lorsqu'il est question de végétaux puisque tous les deux doivent faire face à des enjeux majeurs, un faible accès à l'eau douce et un sol pauvre en nutriments. Malgré tout, les dunes et plages cachent un écosystème très diversifié.

Ce dépliant vous présente 8 plantes comestibles qui colonisent le littoral de La Mitis, de Sainte-Flavie à Métis-sur-Mer, afin de vous aider à les identifier et à mieux les protéger.



Parc de la rivière Mitis
CONSERVATION - ÉDUCATION - RECHERCHE

900 route de la mer
Sainte-Flavie (Qc) G0J 1L0
info@parcmitis.com
f Parc de la rivière Mitis
parcmitis.com



Le Parc de la rivière Mitis présente Plantes comestibles de bord de mer

De Sainte-Flavie
à Métis-sur-Mer



Crédit photo: Catherine Bernier

JEUNESSE MARITIME
du Saint-Laurent



Plan d'action
SAINT-LAURENT
2011-2026

Canada

Québec

Ce projet a été rendu possible grâce à une contribution du Programme Interactions communautaires, lié au Plan d'action Saint-Laurent 2011-2026, et mis en œuvre par les gouvernements du Canada et du Québec.

Le fleuve Saint-Laurent approvisionne en nourriture, en air marin et en moments de détente ses habitants côtiers. Les plaisanciers comme les habitants sont souvent portés à regarder vers le large durant leurs balades à la recherche d'un phoque se prélassant au soleil ou d'une tête de béluga inusitée. Effectivement, les mystères entourant des fonds marins nous font souvent oublier de regarder ce qui se trouve devant nous, au bout de nos orteils. Nos berges grouillent de plantes comestibles plus surprenantes les unes que les autres, suffit de pouvoir les reconnaître pour développer notre émerveillement face à elles.

1



Honckénye
faux-
pourpier

*Sabline
faux-péplus*



2



Arroche
hastée

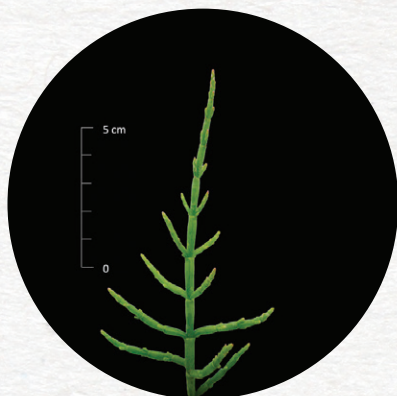
Épinard de mer



3

Salicorne
d'Europe

*Salicornia
europaea*



6

Caquillier
édentulé

Roquette de mer



4

Gesse
maritime

Pis de mer



7

Mertensie
maritime

Huitre de mer



5

Livèche
écossaise

Persil de mer



8

Élyme
des sables

Blé de mer



GUIDE D'IDENTIFICATION des plantes comestibles *de bord de mer*



Les plantes que vous découvrirez ne se distinguent pas particulièrement par la beauté de leurs fleurs ou leurs couleurs exceptionnelles. C'est plutôt par leurs formes et textures uniques, sans oublier leurs adaptations aux conditions particulières du milieu, qu'on mesure l'extravagance de ces végétaux. Leur caractère comestible les rend d'autant plus intéressantes, ne reste qu'à explorer cette ressource de manière durable pour en profiter longtemps encore.

Pour ce faire, il est important de respecter

LES 10 COMMANDEMENTS

de la cueilleuse et du cueilleur

- ① Récolter un maximum de 15 % de chaque plant (un fruit ou une feuille sur 6).

Attention ! 15 % ne veulent pas dire 15 % de la colonie au total, mais bien 15 % de chaque plante de la colonie.

- ② S'abstenir de cueillir s'il y a moins de 10 plants d'une même espèce.

- ③ Marcher entre les colonies et les plants sur le sol dénudé afin d'éviter de piétiner la végétation.

④ Récolter le pourtour
des plantes et non le centre.

⑤ Couper seulement les feuilles,
les fleurs et les fruits selon les espèces
avec un ciseau et éviter les tiges entières.

*Désinfecter ses lames avec de l'eau contenant 10 %
d'eau de Javel avant de changer de colonie afin
d'éviter la propagation de maladies
entre les plantes éloignées.*

*Pour les salicornes, il est primordial
de couper que la « tête » de la plante
ou le haut de la tige centrale et non
les « bras » ou les « branches ».*

⑥ Ne jamais arracher
ou déterrer un plant.
Celui-ci ne repoussera pas par la suite.

⑦ Consulter un guide d'identification
de plantes de bord de mer et l'avoir
avec soi sur le terrain pour être
en mesure d'identifier les plantes.

⑧ Observer l'abondance de l'espèce
visée, faites appel à votre jugement
avant de cueillir.

⑨ Récolter dans l'optique d'une dégustation
et non pour faire des réserves.
De toute façon, les plantes de bord de mer
comestibles sont meilleures fraîches.

⑩ Éviter de cueillir dans une colonie
qui a déjà été récoltée.

Bonne cueillette
responsable !

IDENTIFICATION

*Référez-vous aux numéros
associés aux différentes espèces*

1 Honckénye faux-pourpier

(nom français)

Honckenia peploides

Autres noms :

Sabline faux-péplus

ou pourpie de mer



Famille : Caryophyllacés | Taille : 5-20 cm

Description :

Tiges rampantes à bouts redressés, les bouts pointant vers le ciel sont presque tous de même longueur. Les feuilles sont très épaisses et raides, elles sont disposées par paires (une de chaque côté de la tige). On peut les casser facilement, mais se rappeler d'utiliser un objet tranchant lors de la récolte. Floraison estivale, petites fleurs blanches à 5 pétales, peu nombreuses et portées par une tige.

Ne pas confondre avec :

La glauce maritime, une plante comestible au goût plus amer partage quelques similarités. La glauce possède des tiges périphériques occasionnelles disposées tout au long de la tige à la base des feuilles tandis que celles de la sabline partent toutes de la base. La glauce supporte bien d'être immergée par l'eau salée contrairement à la sabline, la glauce sera donc plus basse dans la zone intertidale. Les fleurs de la glauce sont roses et celles de la sabline sont blanches.

Goût :

Contrairement à plusieurs plantes de bord de mer, la sabline est peu salée. Le goût de la plante crue rappelle **celui du concombre**, la cuisson accentuera sa saveur amère.

2 Arroche hastée (nom français)

Atriplex hastata

Autre nom : Épinard de mer

Famille : Chénopodiacées | Taille : 10-80 cm

Description :

Feuilles charnues distinctives qui s'élargissent à la base en deux pointes aiguës et divergentes, d'où son nom (hastée). La base des feuilles est droite ou en forme de coin, et se termine en minuscule pointe. Les feuilles moins matures auront plutôt une forme de losange allongé. Tige souvent striée de rouge ou jaune. Floraison estivale, petites fleurs granuleuses sont disposées en épis à la base des ramifications et à au fondement des feuilles. Floraison estivale.

On peut rencontrer l'Arroche sous deux aspects distinctifs. On peut retrouver la plante bien aplatie sur le sol avec ses tiges rampantes étalées dans toutes les directions, ou encore avec sa tige principale dressée dans les airs. Mieux vaut l'identifier selon la forme de ses feuilles, qui resteront similaires, peu importe l'aspect du plan.

Milieu :

En plus des dunes et plages, l'arroche affectionne les rochers et falaises. Pousse souvent dans le cordon d'algues et autres matières organiques en décomposition qui marque la limite des hautes marées.

Ne pas confondre avec :

Ne pas confondre avec le chou gras, dont les feuilles sont dentées et exemptes des cornes distinctives de l'arroche. Les feuilles du chou sont bien dressées dans les airs, contrairement à l'arroche dont les tiges du bas peuvent trainer sur le sol.

Goût :

Les feuilles ont un **goût salé** généralement très apprécié, on peut les ajouter à nos salades d'été ou remplacer les épinards de nos lasagnes !

3 Salicorne d'Europe (nom français)

Salicornia europaea

Famille : Chénopodiacées | Taille : 10-20 cm

Description :

Petite plante verte et charnue tournant au rouge à la fin de l'été. Elle ressemble à un petit cactus sans poils ni épines, ses feuilles sont réduites à des écailles sur la tige. Ses minuscules fleurs sont difficiles à observer, elles apparaissent comme des grains de sable blanc posés le long de ses tiges.

Milieu :

En bordure des étendues d'eau salées ou saumâtres, dont les marais salés. Elle aime les régions bien ensoleillées et contrairement aux autres plantes de bord de mer, la salicorne germe facilement dans l'eau de mer.

Impressionnantes adaptations !

Pour les plantes, un milieu salé équivaut à un milieu sec puisque l'eau douce y est rare.

La salicorne présente d'impressionnantes adaptations à cet environnement hostile comme la quasi-disparition de ses feuilles et son épiderme recouvert de cire pour diminuer la surface de transpiration afin d'éviter les pertes en eaux. Lorsque le soleil d'été chauffe les marais salés du littoral, on peut observer la salicorne garder sa belle couleur et sa fraîcheur tandis que les autres plantes auront une apparence desséchée.

Goût :

Son goût salé et sa **texture croquante** rendent bien hommage à la popularité. De plus, cette plante est riche en minéraux (comme la vitamine A et le fer).



4 Gesse maritime (nom français)

Lathyrus japonicus

Autre nom : Pois de mer

Famille : Légumineuses | Taille : 20-60 cm

Description :

Tige principale rampante, peu de tiges périphériques. Elle possède des vrilles à l'extrémité de ses tiges qui l'aident à se supporter en s'accrochant aux plantes avoisinantes. Ses feuilles sont insérées quasiment l'une devant l'autre à la même hauteur sur la tige, elles sont plus larges au milieu et se terminent par une petite pointe. Elles sont bien nervées et d'une teinte cireuse. Floraison estivale, ses jolies fleurs pourpres attirent l'attention des observateurs. Elles sont réunies par groupes de 8 à 10 à la base de feuilles. Plus tard dans l'été, les fleurs se transformeront en petites cosses semblables à celles des pois cultivés. On compte environ 7 pois par cosse.

Fait intéressant, les nodules

Comme plusieurs légumineuses, la gesse porte sur ses racines des petites boules que l'on appelle nodules. Ces boules sont le résultat d'une relation de symbiose entre une bactérie et les racines de la plante, chacun des organismes recevra quelque chose en retour. Les nodules servent à emporter l'azote gazeux de l'air dans le sol et le transformer afin qu'il puisse être utilisé par la plante.

Milieu :

Elle affectionne les sols bien drainés, riches et sablonneux. On la retrouve dans le bas des falaises, sur les cordons littoraux.

Goût :

Les pois sont moins sucrés et plus pâteux que les pois de jardin, et il faut s'armer d'une bonne patience pour l'écossage. Les **délicieuses pousses**, elles, peuvent être dégustées en début d'été. Toujours récolter avec parcimonie (1 ou 2 pousses) !

5 Livèche écossaise (nom français)

Ligusticum scoticum

Autre nom : Persil de mer

Famille : Ombellifères | Taille : 30-60 cm

Description :

Tige principale dressée avec peu de tiges périphériques, tiges vertes et rouges. Son feuillage est souvent très fourni, quelques feuilles partent de la base et les autres sont réparties une à une sur la tige. Les feuilles sont charnues, luisantes et munies de dents elles-mêmes dentées.

Floraison estivale, les petites fleurs blanches sont regroupées en ombrelles et munies de 5 pétales. Chaque fruit vient en paire pour former un cylindre et est muni de 5 côtes, peut avoir une teinte jaunâtre.

Milieu :

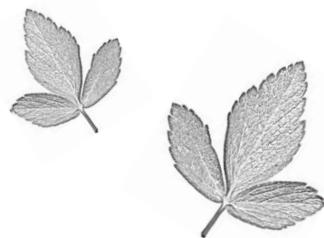
On la retrouve au bord des étendues d'eau salée ou saumâtre, sur le bord des falaises et rochers, mais aussi sur le gravier ou le sable.

Ne pas confondre avec :

L'angélique brillante partage quelques ressemblances avec la livèche, mais est de bien plus grande taille. Sa tige peut mesurer plus d'un mètre et ses feuilles plus de 30 cm.

Goût :

Semblable au **persil cultivé**, mais de saveur plus forte et coriace.



6 Caquillier édentulé (nom français)

Cakile edentula

Autre nom : Roquette de mer

Famille : Crucifères | Taille : 20-60 cm

Description :

Allure de très petit buisson, sa tige principale est dressée tandis que les tiges périphériques du bas sont trainantes et étalées dans toutes les directions. Les feuilles sont insérées une à une à des niveaux différents sur la tige (alterne). Elles sont plus larges vers le haut et rétrécies à la base, et possèdent des dents larges et irrégulières. Floraison estivale, les petites fleurs sont mauves ou blanches à centre jaune, elles sont portées par une tige et possèdent 4 pétales. Les fruits (2 à 3 cm) sont allongés et formés par deux sections, celle du haut terminée par un bec et celle du bas deux fois moins longue que le segment supérieur.

Eau salée ou eau douce ?

Normalement, on ne devrait retrouver cette plante qu'à proximité des étendues d'eau salée.

On la retrouve entre autres sur les côtes canadiennes et de la Nouvelle-Angleterre, mais aussi dans la région des Grands Lacs.

Cette curieuse présence est le souvenir d'une époque où les eaux de ces lacs étaient saumâtres ou salées à cause de la mer de Champlain.

Milieu :

Sable, graviers et galets littoraux.

Elle s'installe à la frontière des étendues d'eau salée ou saumâtre entre la hauteur des plus hautes marées et celle de la houle des tempêtes.

Goût :

Fleurs, jeunes fruits, feuilles et racines sont comestibles et la plante est caractérisé par un **goût plutôt piquant et amer**. C'est aussi une plante médicinale capable de stimuler l'appétit et est employé depuis le Moyen Âge pour combattre le scorbut.

7 Mertensie maritime (nom français)

Mertensia maritima

Autre nom : Huître végétale

Famille : Boraginacées | Taille : 30-60 cm

Description :

Tiges rampant sur le sol, plusieurs partant d'un même point. Tiges périphériques présentes seulement à l'extrémité de la tige principale. Les feuilles sont en forme de cuillère, épaisses et grasses. Une couche cireuse teinte la plante d'une couleur bleutée argentée. De nombreuses petites fleurs bleues réunies par groupes de 5 sont visibles durant l'été. Ces fleurs comestibles se transformeront en fruits bruns foncés en forme de calice.

Super mertensie

La mertensie présente des adaptations remarquables aux milieux salés. D'abord, ses feuilles charnues caractéristiques des succulentes lui permettent de stocker beaucoup d'eau en prévision de périodes de sécheresse.

Ensuite, la cire végétale (appelée pruine) lui conférant son aspect bleuté constitue une protection contre les variations de température ou les attaques de parasites en plus de limiter l'évaporation et la transpiration de la plante. Puisque l'eau douce se fait rare dans ce milieu hostile qu'est le bord de mer, ces adaptations assurent la viabilité de la plante.

Milieu :

En bordure des eaux salées, les grèves, les plages de galets. Elle colonise le haut des plages, entre la mer et les groupements d'élisme des sables.

Goût :

D'où son nom particulier, on affirme que les feuilles de la mertensie ont un **goût d'huître**. Les feuilles et les fleurs se marient bien avec des plats de poisson, en décoration ou pour leur parfum !

8 **Élyme des sables** (nom français)
Leymus mollis subsp. mollis
Autre nom : **Blé de mer**

Famille : Graminées | Taille : 60-120 cm

 Description :

Grande tige robuste et raide terminée par un seul gros épi. Ses feuilles forment des touffes à la base ou poussent sur la tige. Elles tirent sur le bleu gris et sont planes à la base avant de s'enrouler sur elle-même vers la pointe. Des nervures parallèles sont présentes sur les feuilles.

Les grains des épis sont recouverts d'enveloppes jaune paille, on retrouve le fruit brun foncé à l'intérieur.

 Milieu :

L'élyme pousse majoritairement dans les sables, mais apprécie aussi les graviers et falaises. Il est plutôt rare de la retrouver à l'intérieur du continent, elle pousse le long des grandes étendues d'eau salée ou saumâtre en formant des bandes de grandes colonies. C'est une plante qui tolère très bien les basses températures, on la retrouve jusqu'au Groenland.

 Ne pas confondre avec :

L'Ammophile à ligule courte est une graminée semblable à l'élyme, mais s'en distingue par sa couleur verte (voir jaune) plutôt que bleutée. La base de sa tige principale est aussi recouverte d'une gaine rouge, absente chez l'élyme.

 Goût :

Les grains moulus de l'élyme, suite à un long processus, fournissent une farine dont le goût se rapproche de la **farine de blé**.



Références



Anonyme, Page consultée le 27 juillet 2020. Salicorne (*Salicornia europaea*), haricot de mer ou fausse algue [En ligne], URL : <https://jardinage.lemonde.fr/dossier-847-salicorne-salicornia-europaea.html>

Brouillette, L., Marie-Victorin, F., Rouleau, Ernest., 1995. Flore Laurentienne, 3e éd., Gaëtan Morin éditeur, Montréal, 1112 p.

DORIS, Page consultée le 21 juillet 2020. Cakilier maritime, [En ligne], URL : <https://doris.ffessm.fr/Especes/Cakile-maritima-Cakilier-maritime-3996>

Fleurbec., 1985. Plantes sauvages du bord de la mer, guide d'identification, 1e éd., Fleurbec éditeur, Saint-Augustin (Portneuf), 286 p.

Lecompte, J., 2009. Les cires végétales: sources et applications, Montpellier, France, OCL. 16 (4) : 262-266.

Mouchard, P-M., Page consultée le 21 juillet 2020. Légumineuses, fixation d'azote et transfert, [En ligne], URL : <https://doris.ffessm.fr/Especes/Cakile-maritima-Cakilier-maritime-3996>

Nature Gate, Page consultée le 20 juillet 2020. Arroche astée, atriplex prostata [En ligne], URL : <http://www.luontoportti.com/suomi/fr/kukkakasvit/arroche-hastee>

OOREKA, Page consultée le 27 juillet 2020. Mertensia maritima [En ligne], URL : <https://jardinage.ooreka.fr/plante/voir/465/mertensia-maritima>

Passeport santé, Page consultée le 30 juillet 2020. Salicorne [En ligne], URL : https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=salicorne_nu

Syngenta, Page consultée le 20 juillet 2020. Arroche astée, [En ligne], URL : <https://www.syngenta.fr/traitements/arroche-hastee>

 **Photos : Frédérique Poulin et Alex Plamondon**

