

PARC CROC-NATURE



*Plan d'aménagement
Mélanie Marier*

PARC CROC-NATURE

Au coeur du village de Saint-Simon-de-Rimouski, le Croc-Nature est un parc d'aménagements paysagers comestibles accessible à tous, inspiré du mouvement international *Les Incroyables Comestibles*. Très populaire en Europe, ce mouvement citoyen commence à s'implanter au Québec. Il s'agit d'aménagement en terre ou en bac de plantes comestible cultivées biologiquement.

L'implication enthousiaste d'une foule de personnes a permis que les arbres, nichoirs d'oiseaux, bancs, petits, moyens et gros bacs, plates-bandes, gazebo, pergola, variant d'une contribution de 75\$ à 3000\$ ont tous été parrainés en une seule saison. Nos commanditaires ont investi dans une publicité verte, durable et responsable.

Situé en bordure de la 132, près du site du *marché public du Bon Voisinage*, le Croc-Nature est devenu une halte routière recherchée. En plus d'avoir un module de jeux pour enfants, des tables à pique-nique, des abris pour se protéger du soleil, le Croc-Nature offre à ses visiteurs des services sanitaires rénovés et accessibles aux chaises roulantes avec le nouveau centre multifonctionnel.

Nous visons que ce lieu public devienne agréable pour l'ensemble des générations vivant à Saint-Simon et que de nouvelles familles viennent s'y établir redonnant à la municipalité la revitalisation dont elle a besoin pour garder ses résidents, en attirer d'autres avec des commerces de proximité et une vie communautaire inspirante.

MISE EN CONTEXTE

La municipalité de Saint-Simon a débuté une démarche de revitalisation avec la Fondation Rues principales en 2014. Deux consultations publiques ont eu lieu auquel étaient conviés le conseil municipal, les intervenants clés, les citoyens et commerçants.

La Fondation invitait les participants présents à exprimer leurs attentes et leurs préoccupations quant au développement futur de la municipalité.

De ces consultations est ressorti:

- ▶ *Les forces et les atouts de Saint- Simon;*
- ▶ *Les orientations visant à soutenir le développement harmonieux de la municipalité*
- ▶ *Un plan d'action à court terme*

Suite à ces rencontres, le comité d'embellissement « La Brigade Verte » composé de bénévoles à présenté en 2016 un projet à la municipalité, le parc Croc-Nature, un parc d'aménagements comestibles. Micheline Lanctôt, comédienne et scénariste a accepté d'être la marraine de ce projet. .

NOTRE SOURCE D'INSPIRATION



Pour démarrer notre projet, nous avons pris comme source d'inspiration le mouvement international : Les Incroyables comestibles (Incredible Edible) qui est une démarche participative citoyenne issue d'un élan volontaire de don et de partage.

Très populaire en Europe, ce mouvement citoyen commence à s'implanter au Québec entre autre à Drummondville, Victoriaville, Ham-Nord, Rosemère, Montréal etc. Il s'agit d'aménagements en terre ou en bacs de plantes comestibles cultivées biologiquement autour des édifices municipaux, des lieux publics ou en façade des maisons.

À notre connaissance, Saint-Simon-de-Rimouski serait une des premières communautés du Bas St-Laurent à se lancer dans l'agriculture urbaine.

Bancs, bacs, nichoirs faits de bois recyclés



AMÉNAGEMENT COMESTIBLE



Végétaux:

- ▶ Sureau
- ▶ Asperge
- ▶ Hémérocalle
- ▶ Rudbeckie
- ▶ Ciboulette

AMÉNAGEMENT COMESTIBLE



Végétaux:

- ▶ Ronce odorante
- ▶ Kiwi kolomikta
- ▶ Raisin somerset
- ▶ Murier pleureur
- ▶ Marguerite
- ▶ Échinacée
- ▶ Hosta



AMÉNAGEMENT COMESTIBLE

Végétaux

- ▶ Blé
- ▶ Sarrasin
- ▶ Orge
- ▶ Lin
- ▶ Trèfle blanc
- ▶ Etc.



AMÉNAGEMENT COMESTIBLE



Végétaux

- ▶ Lupin
- ▶ Hosta
- ▶ Échinacée

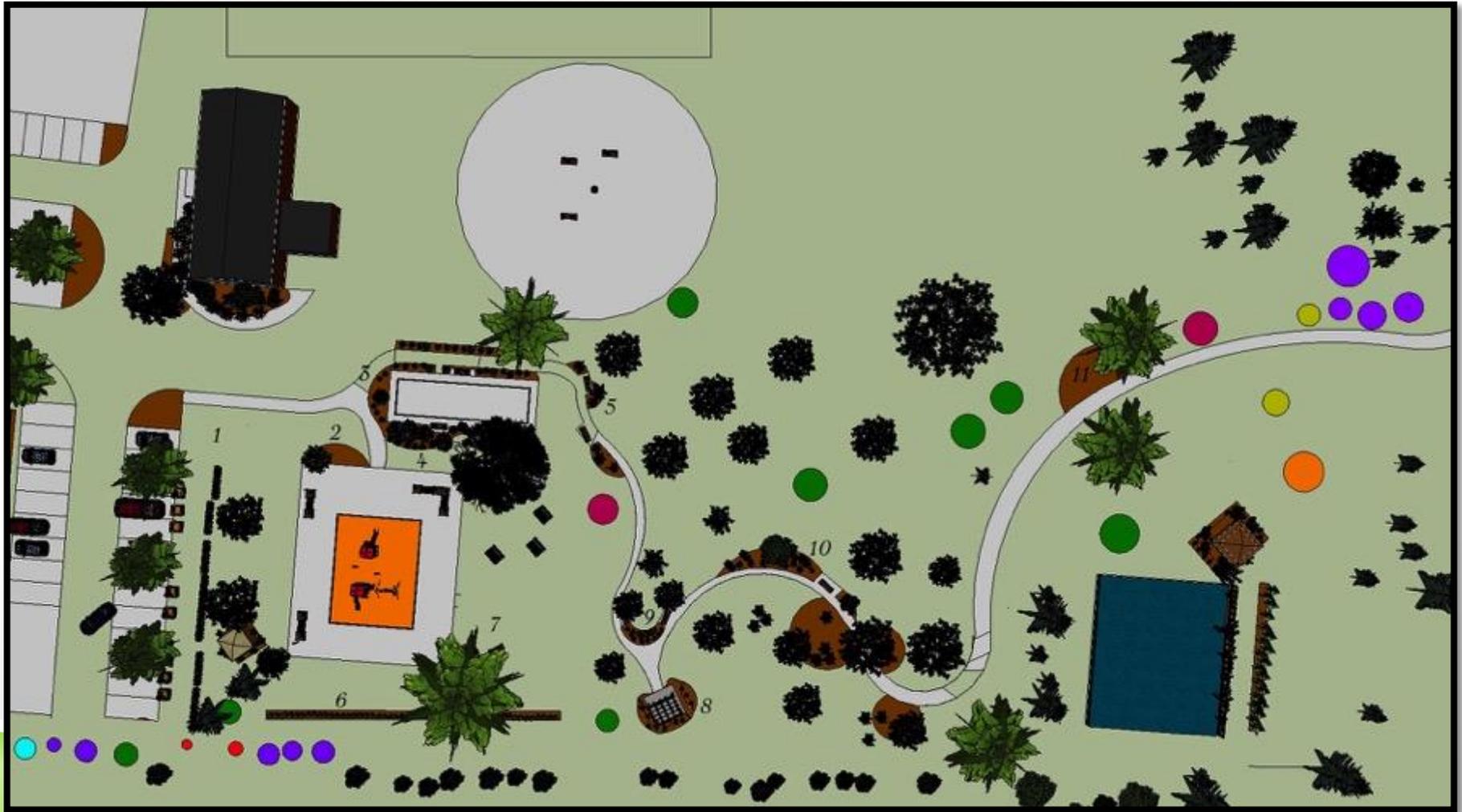
AMÉNAGEMENT COMESTIBLE

Végétaux

- ▶ Lilas
- ▶ Sureau
- ▶ Hémérocalle



Plan des aménagements comestibles







PARRAINAGE AMÉNAGEMENT

1	1500 \$	NICHOLAS-RIOU Parc éolien communautaire	MRC des Basques
2	1000 \$	Caisse Desjardins de l'Héritage des Basques	Saint-Simon
3	600\$	Grand Portage Subaru	Rivière-du-Loup
4	550\$	Pharmacie Riou-Pellerin	Trois-Pistoles
5	350\$	Tourbière Berger	Saint-Simon
6	350\$	Céréales des Basques inc.	Contrecoeur
7	750\$	Eau Limpide	Saint-Simon
8	600\$	Famille Marier	Papineauville Mirabel/Saint-Simon
9	400\$	Famille Wilfrid Lepage	Saint-Simon
10	350\$	Famille Lamarre	Saint-Simon
11	750\$	Plaza Despatis-Veranka	Saint-Simon

PARRAINAGE ARBRE 150\$

1	Mmes Lacombe, Pigeon, Dumouchel, Mclsaac, Gauthier	Montréal
2	Christian et Françoise	Domaine Cap à l'aigle
3	Lucie et Jean-Pierre Proulx Anse-à-Pierre-Jean	Saint-Simon-sur-Mer
4	Famille Proulx- Van Eeckhout Anse-à-Pierre-Jean	Saint-Simon-sur-mer
5	Michel Moreau	Sainte-Françoise
6	Famille Jean-Pierre Langlois	Ile des Sœurs
7	Lucie Lachance et Roger Proulx	Montréal
8	Marraine et filleule Francine Giroux et Mélanie Marier	Saint-Jérôme Saint-Simon
9	Ferme du Porc-Pic, Fermette Touristique	Saint-Simon
10	Famille Madeleine Lebeau et Georges Giroux	Saint-Jérôme
11	Famille Ouellet	Saint-Simon
12	Famille Rioux, Alexandre, Jean-François et Gilbert	Saint-Simon
13	Chantal Despatis et Pierre Verenka	Saint-Simon
14	Karine, Éric et Émile Lavallée	Benetigny

PARRAINAGE ARBRE 150\$

16	Jacinthe et Jean-Eudes Rioux	Beloeil
17	Serge Rioux	Richelieu
18	Jacques Allard	Laval
19	côté ouellet thivierge inc. Notaires & conseillers juridiques	Trois-Pistoles
20	Gaston Buteau pour feu Marie-Claude Vallières	Saint-Simon-sur-Mer
21	Marie-Josée Desgagnés	Saint-Simon-sur-Mer
22	Martine Leblanc Une amie des arbres	Montréal
23	Bois Saint-Simon	Saint-Simon
24	David Thibault	Saint-Simon-sur-Mer
25	Renée Dufour	Saint-Simon
26	Gilles Vaillancourt	Saint-Simon
27	À la mémoire de Diane Bélanger	Saint-Simon-sur-Mer

PARRAINAGE BANC 250\$

1	Les Pièces d'autos Trois-Pistoles	Trois-Pistoles
2	Saint-Simon Bagel +	Saint-Simon
3	Les Revêtements Despatis	Saint-Canut
4	Colette D'amours et Jacqueline Caron	Saint-Simon
5	Richard Ouellet, maire 1977-2001	Saint-Simon
6	Ferme Vindigo	Saint-Simon
7	Coop IGA	Trois-Pistoles
8	Centre funéraire Jean-Guy Rioux	Trois-Pistoles
9	Rôtisserie Saint-Hubert	Rimouski
10	Mado de l'Isle, poète Serge et Eliane Labrecque, Michelle Babin, Louise Richard Denise et Michel Leroux, Joanne et Michel Berthelot	

PARRAINAGE BANC 250\$

11	Famille Lamarre	Saint-Simon
12	Famille Chamberland	Saint-Simon-sur-Mer
13	Carrefour 50 ans et plus	Saint-Simon
14	Services Bérubé	Trois-Pistoles
15	Transport Ronado Inc.	Rivière-du-Loup
16	MERCI ! Simonne-Bastin-Malacort	Saint-Simon (Bruxelles)
17	Madeleine Bourbonnais et Daniel LeSauteur	Saint-Simon-sur-Mer
18	Cécile Ross et Michel Charest Domaine Cap-à-l'Aigle	Saint-Simon-sur-Mer
19	Ministre et député Jean D'amours	Rivière-du-Loup

PARRAINAGE PETIT BAC 75\$

1	Famille Gauvin Sarah, Laurence, Justine, Yohan Jacques et Nicole	Saint-Simon
2	Lucie Lachance et Roger Godbout	Montréal
3	Atelier-Boutique Clarence Rousselle	Saint-Simon
4	Mille et une lectures	Saint-Jérôme
5	Guylain Landry	Trois-Pistoles
6	Kadorama	Trois-Pistoles
7	La Banque Royale du Canada	Rimouski
8	Claude Plourde	Saint-Simon
9	Jean-Guy Lavoie	Saint-Simon-sur-Mer
10	Raynald, Marie-Lise Laramée Et Miss Olga	Saint-Simon-sur-Mer

PARRAINAGE MOYEN BAC 125\$

1	Famille Beaulieu-Lamontagne Hubert, Lionel, Caroline, Samuel	Saint-Simon
2	Famille Beaulieu-Lamontagne Hubert, Lionel, Caroline, Samuel	Saint-Simon
3	Yolande Théberge et Rodrigue Fournier	Saint-Simon
4	Centre de conditionnement physique des Basques	Trois-Pistoles
5	Groupe GAZ-O-BAR inc.	Trois-Pistoles
6	Yves Brisson	Saint-Simon
7	Famille Desjardins-Brière	Rimouski Saint-Mathieu

PARRAINAGE GROS BAC 200\$

1	Richard Bilodeau Inc. Entrepreneur plombier	Trois-Pistoles
2	Michelle Labrecque et Pierre Barre	Saint-Simon-sur-Mer
3	Victor Salem, artiste-peintre	Montréal
4	Domaine Cyrice Riou inc.	Saint-Simon-sur-Mer
5	Marc et Madeleine Anse-à-Pierre-Jean	Saint-Simon-sur-Mer
6	Françoise Plante Route de la grève	Saint-Simon-sur-Mer
7	Isolation Tousignant	Rivière-du-Loup
8	Municipalité de St-Jean-de-Dieu	Trois-Pistoles

PARRAINAGE NICHOIR 75\$

1	Denise Desmarais et Michel Leroux	Saint-Bruno
2	Guylaine Lagacé et Sylvain Riou	Saint-Simon
3	Renée Dumontier et René Paul Rousseau Anse-à-Frédéric	Saint-Simon-sur- Mer
4	Yvon Rivard	Saint-Simon-sur- Mer
5	Denise Desmarais et Michel Leroux	Saint-Bruno

PARRAINAGE AUTRE

1	Le Sentier 3500\$	Bobby Fournier (main-d'œuvre) Excavation Robert Fournier (excavation) Construction BCK (matériaux)	Saint-Simon
2	Gazebo	Patrice Caron Matériaux Fernand Caron	Saint-Simon
3	Terrain de Pétanque	Bobby Fournier, Excavation Robert Fournier Construction BCK, Jean-Claude Thibault Club des 50 ans et plus, Loisirs de Saint-Simon Municipalité de St-Simon	Saint-Simon
4	Pergola 3000\$	Diane Ariane Riou	Québec (Saint-Simon)
5	Cabanon	Canadian Tire	Rivière-du-Loup

LE PARC CROC-NATURE

La force de l'implication citoyenne!

- ▶ Plus de 29000\$ en parrainages, dons et subventions
- ▶ l'implication de nombreux bénévoles qui ont offert leur temps, leurs machineries, leurs matériaux, etc.

Merci à tous d'avoir contribué à ce projet communautaire et rassembleur!

ARBRES FRUITIERS

Amelanchier canadensis

AMÉLANCHIER



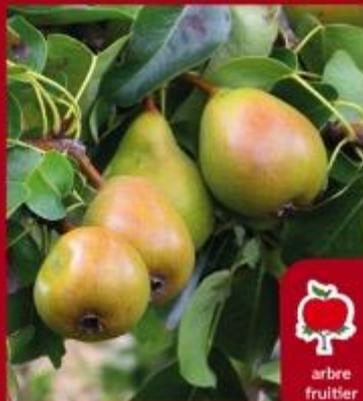
arbre fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	mi-juillet	sucré	fruit frais, tarte

Riche en antioxydants et en pectine.
Présent en forêt boréale.
Attire les oiseaux.
Mellifère.

Pyrus sp.

POIRIER



arbre fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	sept. à mi-oct.	sucré, juteux	fruit frais, caramélisées

Planter un minimum de deux poiriers pour obtenir des fruits.
Mellifère.

Malus domestica

POMMIER RUSTIQUE



arbre fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	août et septembre	sucré, croquant, acidulé	tarte, jus

Mellifère.

Prunus domestica

PRUNE EUROPÉENNE



arbre fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	sept. à mi-oct.	sucré	fruit frais

Bonne production une année sur deux. Mellifère.

ARBRES À NOIX

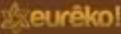
Carya ovata
CARYER OVALE




arbre à noix

partie	cueillir	goût	cuisiner
noix	mi-oct. à mi-nov.	pacane	tarte, salade

Produit après 12-16 ans (si greffé, après 4-5 ans).
Les fruits tombent à l'automne.
Cassage des noix facile.
Longévité de 300 ans.



Corylus sp.
NOISETIER




arbre à noix

partie	cueillir	goût	cuisiner
noix	mi-oct. à mi-nov.	douce noix	crue, grillée, salade

Planter plus d'un noisetier à 5 m idéalement.
Facile à peler quand séchée.
Source de protéines.
Produit après 4 à 5 ans.



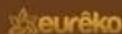
Juglans cinerea
NOYER CENDRÉ




arbre à noix

partie	cueillir	goût	cuisiner
noix	octobre	noix de Grenoble	dessert, salade

Produit après 20 ans.
Noix à ouvrir avec un étou ou un marteau.
Fruit collant, à prendre avec des gants.
Longévité de 75 ans.



Pinus koraiensis
PIN DE CORÉE




arbre à noix

partie	cueillir	goût	cuisiner
noix	janvier et février	amande	pesto, salade

Produit après 12-15 ans. Les cocottes tombent l'hiver après 2 ans de croissance. Cueillir avec des gants car résine très collante. Pignons à ouvrir avec un casse-noix. Se conserve deux ans. Des dizaines par cocotte. Riche en protéines. Mellifère.



ARBUSTES FRUITIERS

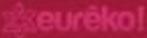
Hippophae rhamnoides
ARGOUSIER




arbuste fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	mi-août à déc.	acidulé, sucré (après gel)	confiture et jus

Nécessite un plant mâle et un plant femelle pour obtenir des fruits.
Riche en vitamine C et en antioxydants.
Fixateur d'azote.
Médicinal.



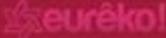
Aronia melanocarpa
ARONIE NOIRE




arbuste fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	mi-août à fin sept.	sucré (cuit)	smoothie, confiture

Riche en antioxydants et en vitamine C.
Présent en forêt boréale.



Vaccinium angustifolium
BLEUET




arbuste fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	mi-juillet à mi-août	sucré	tarte, muffin

Aime les sols acides et sablonneux.
Riche en antioxydants.
Médicinal.



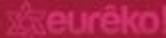
Lonicera caerulea
CAMERISE




arbuste fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	mi-juin	sucré et suret	fruit frais, gelée

Riche en vitamine C et en antioxydants.
Mellifère.



ARBUSTES FRUITIERS

Ribes nigrum
CASSIS




arbuste fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	mi-juillet à mi-août	aigrelet	confiture et sirop

Riche en vitamine C et en antioxydants. Mellifère. Médicinal.



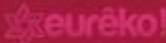
Prunus fruticosa x P. cerasus
CERISIER NAIN




arbuste fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	août à sept.	sucré	tartes

Autofertile (un seul plant suffit).



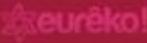
Rubus idaeus / strigosus
FRAMBOISE




arbuste fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	juillet et août	sucré	fruit frais

Framboisier d'automne (ou remontant) donne des fruits de sept. à oct. et a moins besoin de taille. Vit. C et antioxydants. Mellifère. Médicinal.



Ribes sativum / rubrum
GADELLE




arbuste fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	mi-juillet à mi-août	vive acidité	confiture et jus

Riche en vitamine C et en antioxydants. Mellifère.



ARBUSTES FRUITIERS

Ribes uva-crispa
GROSEILLE




arbuste fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	mi-juillet à mi-sept.	acidulé et sucré	sauce et muffin

Riche en vitamine C et en antioxydants.
Mellifère.



Sambucus canadensis
SUREAU DU CANADA




arbuste fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	mi-août à mi-sept.	acidulé	confiture et jus

! Faire cuire les fruits pour les consommer et enlever les noyaux.

partie	cueillir	goût	cuisiner
fleur	mi-mai à mi-juin	doux	infusion

Source de pollen au printemps. Médicinal.

Viburnum trilobum
VIORNE TRILOBÉE




arbuste fruitier

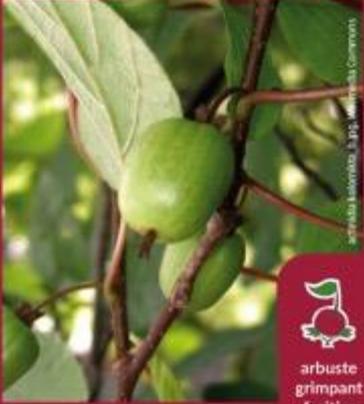
partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	sept. à déc.	canneberge	confiture et gelée

Récolter après le gel pour meilleur goût.
Mellifère. Source de pollen au printemps.
Attire les oiseaux. Indigène.  Médicinal.

ARBUSTES GRIMPANTS FRUITIERS

Actinidia kolomikta

KIWI ARCTIQUE



arbuste grimpant fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	septembre	sucré	fruit frais

Nécessite un plant mâle et un femelle pour obtenir des fruits. Grimpant, peut atteindre 10 m de hauteur, besoin d'un tuteur. Médicinal. 

Actinidia arguta

KIWI RUSTIQUE



arbuste grimpant fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	septembre	très sucré	fruit frais

Nécessite un plant mâle et un femelle pour obtenir des fruits. Grimpant, peut atteindre 10 m de hauteur, besoin d'un tuteur. Médicinal. 

Vitis sp.

VIGNE À RAISIN



arbuste grimpant fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	mi-sept. à mi-oct.	sucré	fruit frais, jus
feuille	mi-mai	acidulé	farcié

Nécessite un tuteur, croissance de 3-4 m / année. 

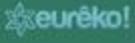
FINES HERBES VIVACES

Agastache foeniculum
AGASTACHE




fine herbe vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille	mai à octobre	anis	salade, limonade
fleur	juin à sept.	anis	salade, dessert

Les feuilles sont meilleures au début de la floraison. Très mellifère. Médicinale. 

Allium schoenoprasum
CIBOULETTE




fine herbe vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille	juin à sept.	oignon	omelette
fleur	juillet à mi-août	oignon	salade

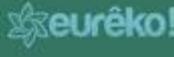
Faire une récolte régulière pour encourager la pousse des nouvelles feuilles. Repousse les ravageurs du jardin. 

Artemisia dracunculus
ESTRAGON FRANÇAIS




fine herbe vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille	juin à oct.	anisé, poivré	poulet, veau

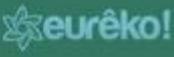


Lavandula augustifolia / officinalis
LAVANDE




fine herbe vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille	juillet	camphre, romarin	viande (parcimonie)
fleur	juillet et août	camphre, romarin	dessert

Médicinale. 

FINES HERBES VIVACES

Levisticum officinale
LIVÈCHE



fine herbe vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille	juin à sept.	céleri	soupe, potage
racine	mai	concentré de bouillon	épice
graine	octobre	piquant	épice
tige	août, sept.	céleri	paille, confite

Couper les fleurs pour éviter que les feuilles deviennent amères.
Peut atteindre 2 m de haut.



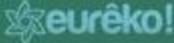
Melissa officinalis
MÉLISSE CITRONNÉE



fine herbe vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille, fleur	juin à sept.	citron	infusion, dessert

Attractive pour les pollinisateurs lorsqu'elle est en fleur.
Mellifère. Médicinale.



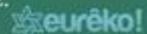
Mentha canadensis
MENTHE



fine herbe vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille, fleur	juin à sept.	menthol	salade de fruits, mets asiatiques

Accumulateur dynamique.
Utile au jardin et aux arbres fruitiers : propriétés répulsives envers les ravageurs. Très mellifère. Médicinale.



FINES HERBES VIVACES

Oreganum vulgare
ORIGAN




fine herbe vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille	juin à sept.	prononcé	sauce à pizza
fleur	juillet à sept.	prononcé	oeufs brouillés

Mellifère. Médicinale. 

Salvia officinalis
SAUGE




fine herbe vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille	juin à sept.	amer, épicé, astringent	mets tomates
fleur	août et sept.		salade

Très mellifère. Médicinale. 

Thymus vulgaris
THYM COMMUN




fine herbe couvre-sol vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
feuille	juin à sept.	épicé, frais	mets tomates
fleur	juillet à sept.	épicé, frais	infusion

Repousse les ravageurs au jardin. Très mellifère. Médicinale. 

FLEURS COMESTIBLES VIVACES

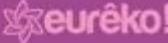
Achillea millefolium
ACHILLÉE MILLEFEUILLE



fleur comestible vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
fleur	juillet à mi-sept.	un peu amer	limonade et infusion

Une plante aux multiples propriétés à découvrir. Plante médicinale.

 eurêko!

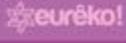
Echinacea purpurea
ÉCHINACÉE



fleur comestible vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
pétale	juill. à sept.	amer	salade
racine	mai ou octobre		

Plante médicinale. Déshydrater la racine et réduire en poudre. Teinture mère : 1 partie de poudre pour 2 parties d'alcool 40 %.

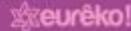
 eurêko!

Hemerocallis sp.
HÉMÉROCALLE



fleur comestible vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
pétale, fleur	de mi-juin à mi sept.	croquant, poivré	salade, farci
bouton de fleur	de mi-juin à mi sept.	croquant, poivré	cuit, frit

Les fleurs durent qu'une seule journée!
Parfait pour manger au souper!  eurêko!

Hosta sp.
HOSTA



fleur comestible vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
pétale, fleur	juillet à mi-sept.	concombre	salade
bouton de fleur	juillet à mi-sept.	un peu sucré	frit

 eurêko!

FLEURS COMESTIBLES VIVACES

Chrysanthemum leucanthemum
MARGUERITE





fleur comestible vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
bouton de fleur	mi-mai	poivré	remplace câpres
pétale, fleurs, feuilles	juin à mi-oct.	poivré	salade

⚠ Attention de ne pas la confondre avec la rudbeckie qui est toxique (pétales jaunes et coeur noir).

Malva moschata
MAUVE MUSQUÉE




fleur comestible vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
fleur	juin à sept.	laitue	salade
feuille	juin à sept.	laitue	salade

Très mellifère.
Médicinale.



Monarda didyma/ fistulosa
MONARDE




fleur comestible vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
fleur	juillet et août	sucré et acidulé	salade, limonade
feuille	juillet et août	frais et épicé	parfume jus, salade de fruits

Attire beaucoup les pollinisateurs, les colibris et papillons. Médicinale.



FLEURS COMESTIBLES VIVACES

Myosotis sylvatica
MYOSOTIS




fleur
comestible
bisannuelle

partie	cueillir	goût	cuisiner
fleurs	mai et juin	aucun	décoration mets

Médicinale. Dégager le sol du paillis autour de la plante pour qu'elle se ressème. Envahissante. Riche en potassium.



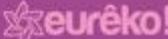
Viola sp.
PENSÉE




fleur
comestible
vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
fleur	mai à sept.	très parfumé	salade de fruits

Il en existe de nombreuses variétés. Médicinale.



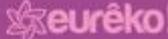
Phlox paniculata
PHLOX




fleur
comestible
vivace

partie	cueillir	goût	cuisiner
fleur	juillet à octobre	un peu épicé	salade de fruits

Il en existe de nombreuses variétés.



COUVRE-SOLS VIVACES FRUITIERS

Fragaria x ananassa
FRAISE D'AUTOMNE




couvre-sol
vivace
fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	mi-juin à mi-sept.	acidulé à sucré	dessert, salade

Souvent à fleurs roses.
Appelées aussi fraises remontantes.
Mellifère. Médicinal.



Fragaria sp.
FRAISE




couvre-sol
vivace
fruitier

partie	cueillir	goût	cuisiner
fruit	juin et juillet	sucré	dessert, salade

Riche en vitamine C et antioxydants.
Prend peu d'espace.
Mellifère. Médicinal.

