

HISTORIQUEMENT...

La Côte-Nord est riche en plantes médicinales, tant sauvages qu'issues de cultures. On y trouve des espèces indigènes du Québec, ainsi que des plantes introduites et adaptées au climat nordique. Ces plantes sont utilisées depuis longtemps par les peuples autochtones pour leurs vertus médicinales et sont de plus en plus populaires pour la phytothérapie.

Historiquement, leur récolte permettait de faire provision de vitamines dans un régime qui, autrement, était largement composé de viandes et de poissons. Les petits fruits – tout comme les feuilles, les fleurs ou les racines de leurs plantes – étaient aussi employés à des fins médicinales.

On ne récoltait donc pas que les fruits : par exemple, les feuilles de thé du Labrador, de son nom officiel lédon du Groenland, étaient infusées pour faire des tisanes et étaient parfois fumées. Elles pouvaient également servir de cicatrisant, et les sages-femmes en faisaient des décoctions pour faciliter l'accouchement. Un garde-manger et une pharmacie à portée de main... pour ceux et celles qui savaient en faire usage.

Au-delà de leur importance nutritionnelle, les cueillettes étaient l'occasion de grands rassemblements familiaux où s'échangeaient de précieux savoirs. Cette chaîne de transmission a été mise à mal par la sédentarisation forcée des peuples innus. Envoyés dans des pensionnats, les enfants autochtones ont été coupés de leur mode de vie traditionnel et des apprentissages dispensés par les aînés. Mais malgré des décennies d'abus, l'innu-aitun, le mode de vie et la culture innue, se perpétue aujourd'hui. Cette renaissance passe notamment par l'organisation d'activités communautaires où la cueillette est à l'honneur, rassemblant des gens de tous âges autour de cette pratique ancestrale.

Pour les colons qui se sont installés plus durablement sur la Côte-Nord à partir du 19^e siècle, la cueillette était aussi un mode d'approvisionnement important. En témoigne le florilège de recettes qui font la part belle aux petits fruits : pouding à la vapeur aux graines rouges, carrés aux chicoutés, gelée de camarines noires, tarte aux canneberges, confiture de bleuets... De quoi régaler toutes les dents sucrées, d'hier à aujourd'hui.

- **Petits fruits** : chicouté (ou plaquebière), canneberge, camarine noire (ou baie noire), ronce arctique, pimbina, airelle vigne-d'Ida (ou graine rouge), bleuet, framboise
- **Champignons** : chaga, champignon crabe (dermatose des russules), chanterelle en tube, variétés de bolets, morille et lactaire à odeur d'érable
- **Plantes maritimes** (attention, des règles particulières s'appliquent pour protéger les berges de l'érosion) : salicorne, rosier sauvage, gesse maritime (ou pois de mer), persil de mer, plusieurs variétés d'algues
- **Autres** : poivre des dunes (chaton d'aulne crispé), bourgeon de sapin et d'épinette noire, thé du Labrador, myrique baumier

<https://legoutdelacotenord.ca/le-garde-manger-sauvage/>