



PERMACULTURE

## Des petits fruits à glaner

La forêt comestible offre les conditions de vie idéales pour nombre de petits fruits, qui préfèrent la mi-ombre aux situations dégagées dans lesquelles on les cultive en général.



© GAF Photos/Hanneke Reijbroek

### Sureau noir

**Nom latin :** *Sambucus nigra*.  
**Quelle saveur ?** Les fruits rappellent les mûres, mais en moins aromatique.  
**Utilisation :** les baies en confiture, jamais crues.  
**Période de récolte :** de fin juillet à début septembre.  
 Toutes les grappes ne mûrissent pas en même temps.  
**Le conseil DJ :** les variétés à feuilles pourpres, dorées ou panachées produisent aussi des fruits et des fleurs comestibles. Les feuilles activent les composts.



### Cornouiller mâle

**Nom latin :** *Cornus mas*.  
**Quelle saveur ?** La chair et la saveur des fruits rappellent celles des griottes.  
**Utilisation :** les baies donnent d'excellentes gelées riches en vitamines.  
**Période de récolte :** août et septembre. Les plants produits par semis mûrissent chacun à des époques différentes.  
**Le conseil DJ :** il existe des variétés à gros fruits ('Pioneer', 'Jolico', etc.), ayant une chair plus épaisse.



### Framboise

**Nom latin :** *Rubus idaeus*.  
**Quelle saveur ?** Elle diffère entre juin et septembre quand les variétés remontent. Les framboises jaunes ont une saveur surprenante, moins prononcée que les rouges, mais plus sucrée.  
**Utilisation :** crues, ou à transformer en coulis, confiture, etc.  
**Période de récolte :** juin,

juillet, août et septembre. Les variétés remontantes produisent deux fois (juin et septembre-octobre), les non remontantes produisent en juin et juillet.  
**Le conseil DJ :** les framboises aiment pousser librement en lisière et en sous-bois léger, en compagnie d'ail des ours, de cerfeuil odorant, etc.



### Amélanchier

**Nom latin :** *Amelanchier ovalis*.  
**Quelle saveur ?** Les baies rappellent les myrtilles.  
**Utilisation :** crues, en salades de fruits ou avec du poisson.  
**Période de récolte :** mai.  
 Elles mûrissent très vite après la floraison qui a lieu en avril.  
**Le conseil DJ :** cette espèce est la plus productive, tout en formant des buissons bas, qui poussent en toutes situations. Mais toutes les espèces d'amélanchiers donnent de délicieux petits fruits. Belles couleurs d'automne.



### Mûres sans épine

**Nom latin :** *Rubus x fruticosus*.  
**Quelle saveur ?** Ces mûres sont plus grosses que les mûres sauvages et aussi goûteuses lorsqu'elles sont cueillies à parfaite maturité.  
**Utilisation :** crues, en salades de fruits, tartes, coulis, etc.  
**Période de récolte :** d'août à octobre, durant 3-4 semaines.  
**Le conseil DJ :** après la récolte, coupez la branche qui vient de produire au ras du sol pour dégager les jeunes pousses qui produiront l'année suivante.





### Fraises des bois

**Nom latin :** *Fragaria vesca*.

**Quelle saveur ?** fruits petits, mais délicieusement parfumés.

**Utilisation :** à grignoter crues, ou ajouter aux salades de fruits ou confitures auxquelles elles donnent un goût incomparable.

**Période de récolte :** juin-juillet. 'Reine des Vallées' ou '4 saisons' produisent aussi en septembre.

**Le conseil DJ :** n'ayez aucune crainte face à leur « prolifération » rapide. Elles ne vivent en général que deux ans au même endroit, et se reconstituent plus loin, par semis ou grâce aux fins stolons.

Cela ne remplace pas un potager traditionnel, mais diversifie les productions comestibles dans un jardin

#### EN SAVOIR PLUS

Sur le site [universite-alveoles.fr](http://universite-alveoles.fr) vous trouverez les méthodes de base de la forêt comestible, de nombreuses vidéos, une base de données de 160 plantes, ainsi que des formations plus détaillées.

Texte et photos : **Thierry Lavigne** sauf mentions contraires

## 5 questions à.. Antoine Talin

Paysagiste et formateur en permaculture et forêt nourricière, Antoine Talin vient de publier aux éditions Ulmer un guide très pratique qui permet d'aborder facilement ces nouvelles techniques de cultures comestibles. Il y donne les bons conseils pour débiter et éviter toute déception...

### Quel est pour vous le principal avantage de la forêt comestible ?

Cette manière de cultiver stimule la biodiversité et augmente la diversité des productions. La mi-ombre facilite la culture de certains légumes (par exemple, les tomates apprécient un peu d'ombre dans le sud et les salades « montent » moins vite. Les productions sont plus résilientes et résistantes aux variations climatiques, elles tolèrent généralement mieux les périodes de sécheresse, du coup, on consomme moins d'eau. Cela permet également de redécouvrir nombre de plantes comestibles vivaces, tout aussi savoureuses et moins exigeantes que les légumes annuels habituels.

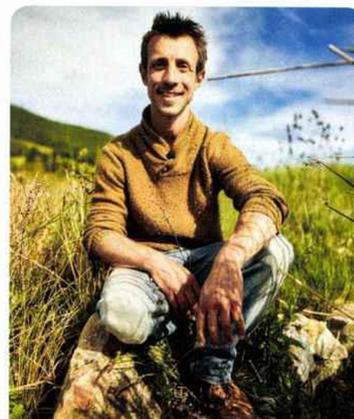
### Peut-on commencer sous des arbres existants ?

Oui, c'est tout à fait possible, mais s'ils sont déjà âgés et s'ils ont un système racinaire étendu et dense, c'est assez difficile et mieux vaut s'en éloigner un peu. En revanche, ils créent un abri précieux, qui permet d'installer de nouveaux arbustes et vivaces dans leur ombre portée. Les nouvelles plantations bénéficient également des champignons (mycorhizes) déjà en place.

### Mais comment démarrer de zéro ?

Sur une prairie, on commence par poser des bâches ou des cartons qui vont affaiblir l'herbe en place et réduire leur concurrence, puis on sème des engrais verts (adaptés à votre région), et enfin on introduit des arbustes pionniers comme les aubépines, les ronces (sans épines !), les éléagnus (chalefs, oliviers de Bohême), etc.

Sur un terrain nu, l'idéal est de commencer par créer une haie, un large cordon



© DR (X2)

protecteur du jardin, et qui deviendra rapidement un lieu productif et diversifié.

### Peut-on ou doit-on mélanger des plantes non comestibles ?

Bien sûr, c'est même conseillé car la diversité est la clef de ces systèmes. Plus on mélange de plantes différentes, plus le milieu s'enrichit et peut produire. On parvient à superposer dans l'espace et dans le temps plusieurs cultures, et donc des récoltes successives.

### Quelles plantes conseillez-vous pour commencer ?

Il y a les incontournables, comme l'*Elaeagnus multiflora*, qui produit beaucoup de petits fruits et enrichit le sol, ou encore la vigne, qui fructifie très vite. Les pommiers restent des valeurs sûres, comme les ronces et les menthes qui attirent beaucoup d'insectes utiles.

### À lire

**Forêt comestible & Haie fruitière, Créer un jardin nourricier multi-étagé**, Antoine Talin, éd. Ulmer, 176 pages, 19,90 €.

