

# TABLEAUX

## Recommandations

Les données rassemblées dans les tableaux qui suivent, issues de quelques-unes de mes recherches, ne sont pas toujours exhaustives ou parfaitement exactes. N'hésitez donc pas à compléter et à croiser ces informations en effectuant vos propres recherches sur les sites et dans les références cités en annexe de ce guide. En furetant sur Internet, vous trouverez de nombreuses plantes ne figurant pas dans mes tableaux. Prenons l'exemple des ronces : il existe d'autres espèces que

celles listées ici mais que j'ai laissées volontairement de côté car méconnues et difficiles à se procurer. De même, pour les fruits et les petits fruits, j'ai mentionné uniquement les espèces de ces plantes, car il en existe parfois des dizaines, voire des centaines de variétés...

Nul doute que, si vous mordez à mon hameçon et vous passionnez à votre tour pour les fruits que peut produire un jardin-forêt, vous allez vous régaler !

## LES PLANTES COMESTIBLES ET MÉDICINALES

### Arbres et arbustes-buissons

Selon le milieu dans lequel ils poussent et la façon dont ils sont taillés, les arbres et arbustes ne font pas toujours la même taille... C'est pourquoi certains peuvent parfois être mentionnés aussi bien dans un tableau que dans l'autre. Ici, j'ai regroupé les arbres et

les grands arbustes d'un côté et les petits arbustes et autres plantes buissonnantes d'un autre.

Le tableau Arbustes et buissons rassemble plutôt les plantes ligneuses. Les plantes herbacées non ligneuses sont regroupées dans un autre tableau.

ARBRES											
Nom français	Nom latin	Hauteur (mètre)	Largeur (mètre)	Zone USDA	Fertilité	Parties consommées					Particularités
						Fruits	Fleurs	Feuille/Pousse	Aromatique et/ou médicinale	Autre usage	
Abricotier	<i>Prunus armeniaca</i>	6	4	5	AF	x					Fruit délicieux cru, cuit ou séché. Il en existe différentes variétés et sont généralement fidèles de semis. La graine est comestible, crue ou cuite.
Alangium à feuille de platane	<i>Alangium platanifolium</i>	3 à 10	3 à 4	6	AF						Les jeunes pousses se consomment cuites.
Amandier	<i>Prunus dulcis</i>	6 à 10	6 à 8	6	AS-AF	x					La graine (amande) est consommée crue, cuite ou séchée. Broyée en poudre, elle entre dans de nombreuses préparations dont la fameuse pâte d'amande. Ne pas consommer les formes amères en grande quantité.
Andromède en arbre	<i>Oxydendrum arboreum</i>	10	6	5	AF			x			Les feuilles peuvent être consommées crues, elles ont une saveur acidulée et apaisent la soif.
Angélique en arbre	<i>Aralia elata</i>	5	5	6	AS			x			Les jeunes pousses se consomment cuites, comme des asperges.
Arbousier	<i>Arbutus unedo</i>	5 à 8	3 à 4	7	AF	x					Les fruits, sucrés et granuleux, sont très nutritifs.
Arbre à gutta-percha	<i>Eucommia ulmoides</i>	15 à 20	8	5	M/F	x		x		x	Les jeunes pousses se consomment cuites, les feuilles et les fruits (samares) sont utilisés sous forme de thé. Écorce et feuilles contiennent un latex équivalent au caoutchouc.
Arbre à salade	<i>Toona sinensis</i>	15 à 20	8	6	AF			x			Feuilles et jeunes pousses, au goût d'oignon et de cacahuète, se consomment crues ou cuites.
Arbre à soie	<i>Albizia julibrissin</i>	5 à 8	4 à 8	7 à 8		x			x	x	Fleurs et écorce ont des usages médicinaux.
Arbre aux cloches d'argent	<i>Halesia carolina</i>	6 à 8	3 à 4	5	AF	x					Les jeunes fruits immatures sont croquants et ont un goût rappelant le petit pois ou le concombre.

Nom français	Nom latin	Hauteur (mètre)	Largeur (mètre)	Zone USDA	Fertilité	Parties consommées					Particularités
						Fruits	Fleurs	Feuille/Pousse	Aromatique et/ou médicinale	Autre usage	
Arbre aux haricots bleus	<i>Decaisenia fargesii</i>	4 à 5	2	5 à 7	AF	x					La pulpe des gousses, sucrée, a une saveur de melon.
Arbre de Judée	<i>Cercis silicestrum</i>	5 à 10	3 à 6	6 à 7	AF		x				Les fleurs, crues, ont un goût sucré et acide, et sont agréables ajoutées à une salade. Les boutons floraux peuvent être préparés comme condiment. Les gousses sont comestibles crues.
Argousier	<i>Hippophae</i> spp.	4	3	3 à 4	M/F	x					Baies acides, riches en vitamine C, se consomment crues ou transformées.
Asiminier	<i>Asimina triloba</i>	3 à 6	4	5	AS	x					Une exotique de plus en plus classique dont les fruits ressemblent à la mangue.
Aubépine	<i>Crataegus</i> spp.	4 à 6	3 à 5	5	AF	x					Les fruits sont surtout consommés en confiture. Les jeunes pousses sont comestibles crues. Les feuilles séchées peuvent être consommées sous forme de thé.
Bambous	<i>Phyllostachys</i> spp.	1 à 12	0,5 à 5	6	AF			x			Les jeunes pousses (turions) peuvent être consommées cuites. Il existe de nombreuses espèces, dont certaines, plus douces, peuvent être consommées crues ( <i>angusta</i> , <i>aurea</i> , <i>aureosulcata</i> , <i>dulcis</i> , <i>edulis</i> , <i>nuda</i> , <i>rubromarginata</i> , <i>viridiglaucescens</i> ).
Bouleaux	<i>Betula</i> spp.	10 à 20	5 à 10	4	AF		x	x		x	On peut récolter la sève entre la fin de l'hiver et le printemps. Les jeunes feuilles sont consommées, crues ou cuites, ainsi que les jeunes chatons.
Cabrillet de Dickson	<i>Ehretia dicksonii</i>	8	7	7	AF	x					Les petits fruits, nutritifs, un peu huileux, s'utilisent en substitut le l'avocat pour préparer le guacamole.
Cannelle de Magellan	<i>Drimys winteri</i>	5 à 10	4 à 6	7 à 8	AF				x		Écorce aromatique, séchée et réduite en poudre. Substitut du poivre.
Caragancier de Sibérie	<i>Caragana aborescens</i>	3 à 6	4	2 à 3	AF	x					Les jeunes gousses se consomment crues, les graines sèches se cuisent après trempage.
Caryer	<i>Carya</i> spp.	20 à 30	5	3 à 4	AS	x					Deux espèces proches du pacanier ( <i>laciniosa</i> et <i>ovata</i> ) donnent des noix plus petites mais délicieuses.
Cerisier	<i>Prunus cerasus</i>	8 à 15	5 à 8	3	AF	x					Un grand classique, la cerise se mange crue directement après cueillette, ou cuite en tarte, confiture, au sirop, etc. La graine, si pas trop amère, peut être consommée et les feuilles sont utilisées pour le thé.
Chalef d'automne	<i>Eleagnus umbellata</i>	3 à 5	3 à 4	3 à 5	AS	x					Les fruits peuvent être mangés crus ou cuits.
Chalef de Ebbinge	<i>Eleagnus ebbingei</i>	5	4	6	AS	x					Le fruit doit être consommé bien mûr, lorsque sa couleur vire au rouge foncé, sinon il est astringent.
Châtaigner	<i>Castanea</i> spp.	15 à 30	10 à 15	5	AS	x		x	x	x	Les fruits, riches en amidon, ont de nombreux usages alimentaires. Feuilles et écorce ont un usage médicinal.
Chêne vert à glands doux	<i>Quercus ilex</i> subsp. <i>Ballota</i>	5 à 15	5 à 20	6	AF	x					Les glands, non tanniques, peuvent être mangés crus ou cuits.
Citron Yuzu	<i>Citrus Ichangensis x reticulata</i>	2 à 4	2 à 4	8	AF	x					Citronnier relativement rustique aux fruits très aromatiques et délicieux.
Citronnier épineux	<i>Poncirus trifoliata</i>	4	4	6	AF	x					Fruit amer et peu juteux. L'écorce s'utilise séchée et en poudre comme condiment, ou confite et en marmelade.
Clavalié à feuille d'ailante	<i>Zanthoxylum ailanthoides</i>	6	5	7	M/F			x		x	L'enveloppe des graines a un goût relevé et s'utilise comme condiment. Les jeunes feuilles peuvent être cuites comme légumes, en soupe ou pesto.
Cognassier	<i>Cydonia oblonga</i>	2 à 8	2 à 5	4	AF	x					Dans les climats chauds, le fruit peut devenir mou et juteux et être consommé cru. En climat tempéré, il est consommé cuit. Il s'utilise de manière classique pour des gelées et pâtes de coing.

Nom français	Nom latin	Hauteur (mètre)	Largeur (mètre)	Zone USDA	Fertilité	Parties consommées					Particularités
						Fruits	Fleurs	Feuille/Pousse	Aromatique et/ou médicinale	Autre usage	
Cornouiller du Japon	<i>Cornus kousa</i>	7 à 10	4 à 6	6	AF	x		x			Fruit charnu et pulpeux, mangé cru ou cuit. Feuilles et jeunes pousses consommées cuites.
Cornouiller mâle	<i>Cornus mas</i>	5	3 à 5	5	AF	x					Les fruits (les cornouilles) sont utilisés frais ou en confiture.
Désespoir du singe	<i>Araucaria araucana</i>	20	10	6 à 7	M/F	x					Ses pignons au goût de châtaigne se consomment crus ou cuits. L'arbre produit au bout de 20 ans.
Érable à sucre	<i>Acer saccharum</i>	15 à 25	8 à 15	3	AF					x	La sève se récolte entre la fin de l'hiver et le printemps pour faire du sirop d'érable.
Érable negundo	<i>Acer negundo</i>	15 à 20	8 à 10	4 à 5	M/F					x	La sève se récolte entre la fin de l'hiver et le printemps pour faire du sirop d'érable.
Érable sycomore	<i>Acer pseudoplatanus</i>	25 à 30	15	5	AF					x	La sève se récolte entre la fin de l'hiver et le printemps pour faire du sirop d'érable.
Eucalyptus	<i>Eucalyptus spp.</i>	10 à 35	5 à 15	7 à 8	AF				x		Les feuilles de l'ensemble des eucalyptus ont des usages médicinaux. Elles contiennent une huile essentielle utile pour soigner toux, rhumes et autres affections du système respiratoire.
Eucalyptus à cidre	<i>Eucalyptus gunii</i>	30	6	6 à 7	AF				x	x	On prépare un sirop acidulé avec sa sève qui, paraît-il, ressemble au Cointreau. Ses feuilles sont médicinales.
Févier d'Amérique	<i>Gleditsia triacanthos</i>	15 à 25	10	4	AF					x	Les graines sont comestibles crues ou cuites. Attention, l'arbre porte d'énormes épines mais il existe des variétés inermes.
Figuier	<i>Ficus carica</i>	3 à 6	3 à 6	6	AF	x					Le fruit mûr est exquis. Il se mange frais, cuit ou séché. Cette dernière méthode est la plus classique pour pouvoir le commercialiser à grande échelle.
Frêne	<i>Fraxinus excelsior</i>	10 à 30	5 à 15	4	M/F			x	x		Les feuilles servent à préparer une boisson, la frénette, proche de la bière. Elles ont de plus des vertus médicinales.
Ginkgo	<i>Ginkgo biloba</i>	15 à 20	6	4	M/F	x					Les noix (uniquement sur les pieds femelles) se consomment cuites (grillées ou bouillies).
Goumi du Japon	<i>Eleagnus multiflora</i>	3 à 5	3 à 4	6	AF	x					Les fruits se consomment crus ou cuits. Il vaut mieux attendre qu'ils soient bien mûrs pour les manger crus.
Grenadier	<i>Punica granatum</i>	4 à 5	3	7 à 8	AS	x		x			Le fruit est juteux et appétissant. Les feuilles se consommeraient bouillies...
Idésia	<i>Idesia polycarpa</i>	6 à 10	8	6	M/F	x					Les baies rouges, poussant en grappes, sont parfaites en salade de fruits.
Jujubier	<i>Ziziphus jujuba</i>	6 à 10	5 à 8	6	AF	x		x	x		Les fruits sont délicieux. Les feuilles et surtout les fruits ont aussi un usage médicinal.
Kalopanax à sept lobes	<i>Kalopanax septemlobus</i>	20 à 25	10 à 12	5	AF			x			En Asie, les jeunes feuilles sont consommées cuites en sauce aigre-douce.
Laurier de Californie	<i>Umbellularia californica</i>	25	10	6	AF	x		x			Les fruits se consomment crus ou cuits, et les feuilles sont utilisées en condiment ou pour le thé. La saveur est plus forte que le laurier noble.
Laurier des Iroquois	<i>Sassafras albidum</i>	20 à 25	15	5 à 6	M/F		x	x	x		Feuilles et jeunes pousses peuvent être consommées crues en salade, ou cuites. Les sécher et les réduire en poudre permet de profiter de leur côté légèrement aromatique.
Laurier sauce	<i>Laurus nobilis</i>	2 à 6	2 à 4	6	AF	x			x		Les feuilles du laurier, fraîches ou sèches, sont un ingrédient essentiel du fameux « bouquet garni ». Les graines aussi peuvent être utilisées comme aromate.
Merisier	<i>Prunus avium</i>	15 à 18	7 à 8	3	AS	x					Les fruits, peu acides, se consomment crus ou cuits. C'est un très bon porte-greffe pour les cerisiers.

Nom français	Nom latin	Hauteur (mètre)	Largeur (mètre)	Zone USDA	Fertilité	Parties consommées					Particularités
						Fruits	Fleurs	Feuille/Pousse	Aromatique et/ou médicinale	Autre usage	
Moringa	<i>Moringa oleifera</i>	5 à 10	8	10	AF	x		x			Tout est comestible sur la plante, de la racine au fruit, en passant par les fleurs, les feuilles et même les graines. Sa richesse en vitamines A, B et C, calcium, fer en font une bombe nutritionnelle... seul défaut : son manque de rusticité qui réserve sa culture aux zones où il ne gèle pas.
Mûrier	<i>Morus spp.</i>	10	10	5	AF	x		x			Les fruits se consomment crus, cuits ou séchés. Les jeunes pousses se mangent cuites.
Myrique ou Cirier	<i>Myrica cerifera</i>	9	3	5 à 6	AF	x		x	x		Feuilles et baies sont utilisées pour aromatiser les plats (un peu comme le laurier noble). Plante fixatrice d'azote.
Nashi	<i>Pyrus pyrifolia</i>	5 à 10	5	4	AS	x					Les fruits se mangent crus ou séchés.
Néflier d'Allemagne	<i>Mespilus germanica</i>	3 à 6	5 à 8	6	AF	x					Les fruits riches et pâteux se consomment blets.
Néflier du Japon	<i>Eriobotrya japonica</i>	5 à 8	4 à 6	8	AS	x		x	x		Les fruits se consomment crus, cuits ou séchés. Les feuilles ont un usage médicinal.
Noisetier	<i>Corylus avellana</i>	5	5	4 à 5	AF	x					Les noisettes ne sont plus à présenter. En Pologne, les chatons sont réduits en poudre et incorporés à la farine.
Noisetier de Bysance	<i>Corylus colurna</i>	10 à 20	7	5	AF	x					Les fruits sont aussi délicieux que notre noisetier classique. Attention aux écureuils qui en sont friands !
Noisetier du Chili	<i>Gevuina avellana</i>	10	10	8	AF	x					La noix, d'excellente qualité, proche de celle de macadamia, se consomme crue ou cuite.
Noyer commun	<i>Juglans regia</i>	10 à 20	5 à 10	4	AS	x					Les fruits verts servent à préparer le fameux vin de noix. Feuilles, fruits et écorce ont des vertus médicinales.
Noyer du Japon	<i>Juglans ailantifolia</i>	15 à 20	10 à 15	5 à 6	AS	x					Noix délicieuses aux coques en forme de cœur.
Noyer noir	<i>Juglans nigra</i>	25	20	4	AS	x				x	Les noix oléagineuses sont délicieuses telles quelles ou utilisées pour produire de l'huile.
Olivier	<i>Olea europea</i>	5	5	7	AF	x					Les fruits, trop amers pour être consommés tels quels, se préparent en saumure.
Olivier de Bohême	<i>Eleagnus angustifolia</i>	5 à 10	6	7	AF	x					Les fruits, comestibles, mûrissent entre septembre et octobre.
Pacancier	<i>Carya illionensis</i>	20 à 30	10	5	AS	x		x			Les fruits (noix de pécan) sont savoureux. Les feuilles auraient un usage médicinal.
Parasol chinois	<i>Firmiana simplex</i>	10 à 15	10	7	AF					x	Les graines oléagineuses se consomment rôties. Arbre autofertile mais plus productif si l'on plante plusieurs individus.
Pêcher et nectarinier	<i>Prunus persica</i>	5	4	5 à 6	AF	x		x			Il existe différents fruits sélectionnés à partir de la pêche comme le brugnon ou nectarine. Le fruit se mange cru, cuit ou séché. Les feuilles servent pour préparer le vin de pêche.
Pin japonais	<i>Cephalotaxus harringtonia</i>	4	3	6	M/F	x					La pulpe résineuse du fruit, de saveur sucrée, peut être utilisée pour préparer une limonade. L'amande, oléagineuse, est comestible.
Pin	<i>Pinus spp.</i>	20	10	5 à 7	AF	x		x			On consomme les pignons de pin. Les jeunes pousses servent à faire des tisanes.
Pistachier vrai	<i>Pistacia vera</i>	4 à 10	3 à 4	5 à 6	M/F	x					La pistache se consomme crue ou cuite et incorporée dans des préparations.
Plaqueminier	<i>Diospyros spp.</i>	5 à 12	4 à 10	4 à 5	AF-AS	x					Les fruits se consomment crus lorsqu'ils sont bien mûrs (presque au point de se gâter) ou cuits. C'est un des rares fruits qui se récoltent en plein cœur de l'hiver. Ils peuvent aussi être séchés pour être mangés tout au long de l'année.

Nom français	Nom latin	Hauteur (mètre)	Largeur (mètre)	Zone USDA	Fertilité	Parties consommées					Particularités
						Fruits	Fleurs	Feuille/ Pousse	Aromatique et/ou médicinale	Autre usage	
Poirier	<i>Pyrus comunis</i>	2 à 15	1 à 10	4	AS	x					Un de nos grands classiques. La poire est délicieuse crue ou cuite, et peut être transformée de différentes manières : tartes, compotes... ou alcool.
Poivrier de Sichuan	<i>Zanthoxylum spp.</i>	2 à 5	3	6	AF				x		L'enveloppe des graines a un goût relevé rappelant celui du poivre.
Poivrier Timut	<i>Zanthoxylum alatum</i>	2 à 4	2 à 3	6	AF			x	x		La graine, réduite en poudre, est un substitut au poivre. Les jeunes feuilles sont utilisées comme condiment.
Pommier	<i>Malus domestica</i>	3 à 10	2 à 5	3	AS	x					Certainement le plus grand classique en France, il en existe des centaines de variétés. On consomme la pomme crue, cuite ou séchée.
Pommier du Kazakhstan	<i>Malus sieversii</i>	5 à 14	6	3	AS	x					Excellente pomme à couteau. L'arbre est autostérile mais peut être fécondé par un autre pommier kazakh issu d'un autre semis.
Prunellier	<i>Prunus spinosa</i>	2 à 4	2 à 4	4 à 5	AS	x		x			Le fruit, très astringent, est généralement préparé pour être consommé. Les jeunes pousses, au parfum d'amande, servent à faire le vin d'épine. Le prunellier s'utilise comme porte-greffe pour différents fruits à noyau.
Prunier et mirabellier	<i>Prunus domestica</i>	5 à 10	3 à 8	5	AF-AS	x					Des centaines de variétés existent. La prune est consommée crue ou cuite dans différentes préparations : desserts, compotes, au sirop, etc. Un des fruits les plus utilisés pour la distillation.
Prunier japonais	<i>Prunus salicina</i>	4 à 5	3	5 à 6	AF	x					Le fruit, doux et juteux, a un goût unique. Il peut être consommé cru ou cuisiné.
Raisinier de Chine	<i>Hovenia dulcis</i>	12	5 à 7	6	AF	x					Les pédoncules floraux, charnus et sucrés, ont un goût proche de la poire.
Robinier faux acacia	<i>Robinia pseudoacacia</i>	20	3 à 8	3	AF		x				Les fleurs sont délicieuses en beignets, et ont des vertus médicinales.
Saule blanc	<i>Salix alba</i>	15	8	7	M/F			x	x		Bourgeons, chatons, feuilles et écorce sont médicinaux. Les branches sont utilisées en vannerie.
Saule des vanniers	<i>Salix viminalis</i>	5	4	4	M/F		x	x	x	x	Bourgeons, chatons, feuilles et écorce sont médicinaux. Les branches sont utilisées en vannerie.
Sorbier ou cormier	<i>Sorbus domestica</i>	15 à 20	7	6	AF	x					Le fruit est consommé blet, séché ou transformé en cidre.
Sumac	<i>Rhus spp.</i>	3 à 4	3 à 4	2	AF	x				x	Les épis de fruits sont utilisés pour fabriquer une boisson acidulée.
Tilleul de Hongrie	<i>Tilia henriana</i>	4 à 8	4 à 5	7	AF		x		x		Les inflorescences sont utilisées en tisanes.
Tilleul	<i>Tillia spp.</i>	10 à 20	5 à 8	3	AF		x	x	x		Feuilles et jeunes pousses se consomment crues ou cuites, et les inflorescences en tisane.
Torreya à noix	<i>Torreya nucifera</i>	10 à 20	10	7	AF	x					Les grosses noix se consomment crues ou cuites. En Asie, on en fait une huile appelée huile de Kaya.