



# **Bois** *gourmand*

**Manuel d'entretien  
et de récolte**





# Contenu

Entretien général .....	3
• Paillage .....	3
• Arrosage .....	3
• Taille (hiver/été) .....	4
• Compostage .....	4
Récolte .....	4
• Règles essentielles avant la récolte .....	4
• Calendrier des récoltes .....	4
Entretien et récolte spécifique par plante .....	6
• Les arbres et arbustes .....	6
• La plante grimpante .....	8
• Les plantes herbacées .....	8
• La couverture végétale .....	11
• Les plantes racinaires .....	12
Foire aux questions (FAQ) .....	13
Sources .....	13



## Entretien général

Le Bois Gourmand demande peu d'entretien. L'objectif est de laisser la nature évoluer tout en maintenant un équilibre favorable à la croissance et à la productivité des plantes. Voici les actions principales à réaliser :

### Paillage

Le paillage consiste à couvrir le sol autour des plantes avec des matériaux organiques (feuilles, paille, déchets de jardin broyés ou tontes de gazon). Il protège le sol contre l'érosion, limite la prolifération des mauvaises herbes, conserve l'humidité et enrichit la terre en humus.

- **Quand ?** En automne (septembre - novembre) et éventuellement en été pour protéger les jeunes plants de la sécheresse.
- **Comment ?** Disposez une couche légère et aérée de 15 cm environ autour des arbres et arbustes. Evitez de recouvrir les plantes grimpantes et les plantes annuelles, comme les légumes, ainsi que les endroits où vous semez le trèfle blanc.



Paillage

### Arrosage

- **Quand ?** Les deux premières années après la plantation. Ensuite, les plantes s'adaptent pour chercher l'eau en profondeur.  
Voici deux signes qui vous indiquent que les plantes ont besoin d'être arrosées :
  - Un sol sec sous le paillage ;
  - Des feuilles tombantes ou flétries dès le matin.
- **Comment ?** Arrosez modérément avec de l'eau de pluie, si possible tout autour de la plante.



## Taille (hiver/été)

La taille permet d'éliminer les branches mortes ou gênantes et de favoriser une croissance saine :

- **Taille d'hiver (décembre – mars) :** La taille pendant cette période stimule la croissance des branches que vous taillez, ce qui rendra la plante plus volumineuse au printemps. Taillez à cette période les branches sur lesquelles vous souhaitez que la plante se développe.
- **Taille d'été (juin – septembre) :** La croissance n'est pas autant stimulée que lorsque vous taillez en hiver. Vous pouvez donc tailler les branches dont vous souhaitez vous débarrasser. Lorsque l'arbre ou l'arbuste a atteint la taille souhaitée, il convient de le tailler à cette période.

## Compostage

Le **compost** est une matière organique obtenue à partir de la décomposition naturelle de déchets organiques tels que des restes de cuisine (épluchures de fruits et légumes, marc de café, coquilles d'œufs), des déchets de jardin (feuilles mortes, tontes de gazon, petites branches) ou d'autres matières biodégradables. Ce processus est réalisé sous l'action combinée de micro-organismes (bactéries, champignons) et de conditions spécifiques (aération, humidité, température).

- **Quand ?** Ajoutez du compost au printemps pour stimuler la croissance et utilisez-le également en automne pour enrichir le sol avant l'hiver.
- **Comment ?** Placez du compost au pied de vos plantes.

## Récolte

La période de récolte se fait surtout durant les saisons d'été et d'automne. Les espèces sélectionnées pour le Bois Gourmand se récoltent majoritairement en dehors des congés scolaires d'été, ou avant et/ou après pour pouvoir s'adapter au rythme de l'école.

### Règles essentielles avant la récolte

Il y a deux règles importantes à respecter :

1. Ne cueillez que ce que vous reconnaissez et savez comestible.
2. Limitez votre récolte à ce dont vous avez réellement besoin et évitez de tout cueillir à un seul endroit ou sur une seule plante. Laissez suffisamment de place à l'équilibre et à la croissance naturelle.

### Calendrier des récoltes

Les périodes de récolte varient selon les espèces. Nous pouvons les résumer comme suit :

- **Printemps :** Les plantes aromatiques et certaines baies précoces.
- **Été/automne :** La plupart des arbres fruitiers et des légumes.
- **Hiver :** Les plantes racinaires et certaines variétés résistantes au froid.

Vous retrouverez un tableau détaillé des périodes de récolte à la page suivante.



		Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Pommier	Plantation												
	Taillè d'hiver												
	Récolte												
Sureau Noir	Plantation												
	Taillè d'hiver												
	Taillè d'été												
	Récolte												
Cornouiller mâle	Plantation												
	Taillè d'hiver												
	Taillè d'été												
	Récolte												
Framboisier	Plantation												
	Taillè d'hiver												
	Taillè d'été												
	Récolte												
Fraisier	Plantation												
	Taillè												
	Récolte												
Schisandra	Plantation												
	Taillè												
	Récolte												
Menthe	Plantation												
	Taillè												
	Récolte												
Ciboulette	Plantation												
	Taillè												
	Récolte												
Armoise	Plantation												
	Taillè												
	Récolte												
Estragon Français	Plantation												
	Taillè												
	Récolte												
Epinards	Semis												
	Taillè												
	Récolte												
Radis	Semis												
	Taillè												
	Récolte												
Potirons	Semis												
	Taillè												
	Récolte												
Trèfle	Semis												
	Taillè												
	Récolte												



# Entretien et récolte spécifique par plante

## Les arbres et arbustes

### Pommier



#### Entretien

- **Taille d'hiver** : La taille d'entretien ou de fructification s'effectue tous les ans, à la fin de l'hiver, hors période de gel, juste avant la reprise de la végétation. Supprimez les branches mortes ou abîmées, celles qui se croisent ou poussent vers l'intérieur. Taillez les branches fructifères de l'année précédente au-dessus du deuxième ou du troisième bourgeon tourné vers l'extérieur.
- **Enrichissement** : Vous pouvez apporter, chaque printemps et dès la deuxième année, un engrais organique riche en azote. A l'automne, enfouissez un engrais pour fruits afin d'assurer une bonne fructification.

#### Récolte

- **Période** : Septembre - octobre.
- Cueillez en soulevant légèrement la pomme et en la pliant vers la branche.

#### Idées de recettes

- **Jus de pomme** : Y a-t-il un verger à proximité ? Demandez alors si vous pouvez y cueillir des pommes. Qui sait, peut-être pourriez-vous cueillir suffisamment de pommes pour en tirer du jus.
- **Sucettes de pommes** : Voir [le livret de recettes GoodCook](#) à la page 13.
- **Crumble** : Voir [les recettes d'automne GoodCook](#) à la page 4.



### Sureau noir



#### Entretien

- **Taille d'hiver** : Entretenez régulièrement afin de favoriser la récolte et d'éviter les maladies. Pour renforcer la belle coloration du sureau, réduisez les branches d'environ 1/3 à la fin de l'hiver. Pour favoriser la repousse des rameaux, il faut rabattre les branches secondaires à 2 ou 3 yeux. Taillez à hauteur d'homme pour un accès plus facile.

#### Récolte

- **Fleurs** : Mai - juin.
- **Baies** : Septembre - octobre (la fructification commence après deux ans).  
**Précaution de consommation** : Les baies doivent être cuites pour éliminer leur toxicité !

#### Idées de recettes

- **Fleurs** : Coupez les tiges avec des ciseaux et assaisonnez vos salades, préparez du sirop de sureau ou des beignets de sureau.
- **Baies** : Confiture de sureau, souvent à combiner avec d'autres baies.



## Cornouiller mâle



### Entretien

- **Taille d'hiver** : Pour éliminer le bois mort et les branches mal placées.

### Récolte

- **Période** : Septembre - octobre, lorsque les baies sont d'un rouge profond (la fructification commence après deux ans).
- Ne prenez que les fruits qui, lors de la cueillette, tombent presque spontanément dans votre main ou sur le sol si vous secouez le buisson pendant un moment. Ce sont les fruits qui sont mûrs et sucrés. La cornouille a un goût acidulé.

### Idées de recettes

- Comme les cerises, les baies peuvent être dégustées directement sur l'arbre.
- Jus ou gelée de cornouilles.

## Framboisier



### Entretien

- **Taille d'hiver** : Les framboisiers peuvent vite devenir envahissants. Après les périodes de récolte, taillez les rameaux faibles et ceux qui ont fructifiés. Taillez la partie supérieure des rameaux venant de fructifier et rabattez complètement les pousses âgées de 2 ans (souvent desséchées).
- Ajoutez du compost pendant la floraison pour stimuler la production.
- En cas de propagation : déterrez les pousses et les planter où vous le souhaitez.

### Récolte

- **Fruits** : Juillet - septembre.
- **Feuilles** : Avant ou pendant la floraison.

### Idées de recettes

- **Fruits** : Gâteaux, smoothies, mousses, coulis, ou tout simplement à déguster directement dans la nature.
- **Feuilles** : En infusion.



## La plante grimpante

### Schisandra



#### Entretien

- **Taille d'hiver** : Taillez les branches invasives après la fructification et guidez les tiges sur les supports pour optimiser leur croissance.
- **Arrosage** : Effectuez des arrosages réguliers, au moins durant l'année de la plantation.
- **Ajoutez du compost** pendant la floraison pour stimuler la production.
- Cette plante est sensible aux attaques de limaces. Prévoyez une astuce anti-limaces naturelle pour protéger la plante (placez des coquilles d'œufs, du marc à café ou des cendres de bois autour de la plante et/ou plantez la ciboulette et/ou la menthe tout près).

#### Récolte

- **Période** : Août - octobre.
- **Les baies** sont appelées « baies aux cinq saveurs » pour leur goût sucré, acide, salé, amer et piquant. En plus d'être comestibles, elles ont des propriétés médicinales.

#### Idée de recette

- Confitures, gelées, sirops ou jus de fruits, ou tout simplement à déguster directement dans la nature.

## Les plantes herbacées

### Menthe



#### Entretien

- **Taille** : Il est conseillé de tailler régulièrement la menthe en hauteur. Cette taille permettra de limiter sa pousse, l'empêchant ainsi de devenir trop envahissante. Cela stimulera également la pousse des feuilles sur les côtés. En novembre, coupez les tiges à quelques centimètres au-dessus du sol. Ensuite, protégez avec une couche de paillage.

#### Récolte

- **Période** : Juin, septembre - novembre.
- Récoltez en coupant la tige à mi-hauteur.

#### Idées de recettes

- **Jus de pomme** : En infusion rafraîchissante et désaltérante, par exemple selon la recette de [la Potion du dragon de GoodCook](#).
- Comme assaisonnement de plats.





## Ciboulette



### Entretien

- **Taille** : Pour lui conserver toute sa saveur, il est conseillé de tailler la ciboulette en coupant tout le feuillage, dès l'apparition des premières tiges florales. Cependant, pour leur aspect esthétique et pour attirer les petits insectes pollinisateurs, n'hésitez pas à laisser quelques touffes monter en fleurs.

### Récolte

- **Période** : Avril - octobre.
- Coupez les feuilles lorsqu'elles mesurent entre 15 et 20 cm, en laissant 5 cm pour favoriser la repousse.
- Les fleurs peuvent également être consommées : on les consomme dans les salades pour leur goût et leur jolie couleur mauve.

### Idée de recette

- Elle servira à assaisonner de nombreux accompagnants et plats (vinaigrettes et salades de crudités, ou diverses préparations comme les potages, les veloutés ou encore les sauces).

## Estragon



### Entretien

- En automne, taillez votre estragon après la récolte pour favoriser la repousse au printemps suivant.
- Pour protéger votre plante en hiver, un paillage épais peut être utilisé.

### Récolte

- **Période** : Juin - octobre.
- Prélevez les tiges une par une plutôt que les feuilles. Commencez par les tiges les plus anciennes.

### Idée de recette

- Vous pouvez aromatiser une omelette, de la salade ainsi que de la volaille.



## Armoise



### Entretien

- Taillez les parties fanées en automne pour favoriser une nouvelle croissance.

### Récolte

- **Jeunes feuilles** : Printemps (avant la floraison, sinon la feuille devient trop amère).
- **Fleurs** : Août - septembre.

### Idées de recettes

- Les fleurs de l'armoise commune peuvent servir à aromatiser les plats.
- En infusion : L'armoise est une herbe à infusion savoureuse. Utilisez-la avec modération et combinez-la avec d'autres herbes fortement aromatiques telles que la menthe.
- Vous pouvez aromatiser des plats comme une omelette ou une quiche. Saupoudrez les feuilles fraîches ou séchées sur les plats gras pour faciliter leur digestion. En Allemagne, on trouve l'armoise tout simplement au supermarché, parmi les autres pots d'herbes séchées. Elle y est aussi connue que le thym et le romarin.

## Potiron



### Entretien

- Les potirons nécessitent un sol riche en compost.
- Pour assurer une bonne récolte, taillez la tige à 2 feuilles au-dessus du fruit formé.

### Récolte

- **Période** : Septembre - décembre.
- Assurez-vous que la tige soit légèrement desséchée avant de récolter.
- Laissez les fruits mûrir au soleil 10 jours après la récolte pour durcir leur peau.

### Idées de recettes

- Soupe de potiron.
- Passez les morceaux de potirons au four pour obtenir une belle saveur caramélisée.
- Les graines de potiron sont également comestibles. Une fois lavées et passées au four, elles font un délicieux encas.



## Épinard



### Entretien

- Protégez les plants de la chaleur et de la sécheresse en été en appliquant du paillage

### Récolte

- **Période** : octobre – mars.
- Cueillez les feuilles régulièrement. Laissez quelques plants mûrir pour des récoltes tardives.

### Idée de recette

- Crus, les épinards sont délicieux en salade. Cuits, ils accompagnent tous vos plats.

## La couverture végétale

## Fraisier des bois



### Entretien

- Les fraisiers se propagent par stolons. Contrôlez leur expansion si nécessaire. Vous pouvez les replanter ailleurs.
- Arrosez régulièrement en période de floraison et de fructification.
- Au début du printemps, le paillage est conseillé pour conserver l'humidité et enrichir le sol.

### Récolte

- **Période** : Mai - juin.
- Cueillez les fraises bien mûres tous les 2 ou 3 jours au fur et à mesure des besoins et en manipulant le fraisier avec précaution afin de ne pas abîmer les fruits restants.

### Idée de recette

- Les fraises ont énormément de goût et sont aussi délicieuses que des bonbons.



## Trèfle blanc



### Entretien

- Pas d'entretien spécifique.

### Récolte

- **Période** : Mai - octobre.
- Les feuilles et les fleurs sont comestibles.

### Idées de recettes

- Les feuilles peuvent se manger crues en salade. Elles peuvent également être consommées cuites, en soupe ou cuisinées.
- Les fleurs fraîches du trèfle, agréablement parfumées, peuvent accompagner une salade. Séchées, elles peuvent s'infuser en tisane.

## Les plantes racinaires

## Radis



### Entretien

- Le principal entretien du radis tient en un mot : l'arrosage. En effet, ce légume racine a besoin d'eau pour croître rapidement et ne pas être trop piquant.

### Récolte

- **Période** : Mars - septembre.
- Les légumes sont prêts en 3 semaines après les semis.
- Les feuilles sont consommées crues ou cuites comme légumes.

### Idées de recettes

- Les radis se consomment crus, comme accompagnement ou à l'apéro.
- Les feuilles peuvent être consommées en pesto ou en soupe.



## Foire aux questions (FAQ)

### Que faire si une plante meurt ?

Posez-vous les questions suivantes :

- La plante a-t-elle reçu suffisamment d'eau ?
- Y avait-il un problème d'exposition au soleil ou d'ombrage excessif ?
- Le sol était-il suffisamment enrichi ou, au contraire, trop saturé en nutriments ?
- La plante a-t-elle été affectée par une maladie ou des parasites ?

Une fois le problème identifié, ajustez les conditions avant de replanter.

### Comment éviter les mauvaises herbes ?

Le paillage est votre premier allié contre les mauvaises herbes.

Si certaines plantes indésirables apparaissent, observez-les : elles peuvent indiquer un déséquilibre (sol trop pauvre, compacté, etc.).

### Puis-je agrandir mon Bois Gourmand ?

Oui, vous pouvez ajouter de nouvelles plantes comestibles, tant qu'elles disposent d'un espace adapté et que les conditions de sol, lumière et humidité leur conviennent.

### Certaines plantes sont-elles toxiques ?

Informez-vous sur chaque plante avant de la cultiver ou de la consommer. Par exemple :

- Les baies de sureau doivent être cuites pour éliminer leur toxicité avant d'être consommés.
- Certaines plantes aromatiques, comme l'armoise, sont déconseillées pendant la grossesse.

### *Conseils pour débiter et maintenir votre Bois Gourmand*

1. **Observez et adaptez :** Chaque plante a des besoins spécifiques. Prenez le temps de les comprendre.
2. **Encouragez la biodiversité :** Associez différentes espèces pour créer un écosystème équilibré.
3. **Laissez faire la nature :** Intervenez seulement si nécessaire.



## Sources

- "Le guide du jardin bio" (J.-P. Thorez et B. Lapouge-Déjean)
- "Praktische handboek voedselbossen" (Martin Crawford, 2018)
- "In het wild geplukt" (Lieve Galle, 2022)
- "Eetbare Wilde Planten, 200 soorten herkennen en gebruiken" (S.G. Fleisjchhauer, J. Guthmann, R. Spiegelberger, 2017)
- Autres ressources spécialisées en permaculture et botanique.