



# **Bois** *gourmand*

**Manuel d'entretien  
et de récolte**



**2025**



# Contenu

|                                                      |        |
|------------------------------------------------------|--------|
| Entretien général .....                              | 3      |
| • Paillage .....                                     | 3      |
| • Arrosage .....                                     | 3      |
| • Taille (hiver/été) .....                           | 4      |
| • Compostage .....                                   | 4      |
| <br>Récolte .....                                    | <br>4  |
| • Règles essentielles avant la récolte .....         | 4      |
| • Calendrier des récoltes .....                      | 4      |
| <br>Entretien et récolte spécifique par plante ..... | <br>6  |
| • Les arbres et arbustes .....                       | 6      |
| • La plante grimpante .....                          | 8      |
| • Les plantes herbacées .....                        | 8      |
| • La couverture végétale .....                       | 11     |
| • Les plantes racinaires .....                       | 12     |
| <br>Foire aux questions (FAQ) .....                  | <br>13 |
| <br>Sources .....                                    | <br>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 et en été pour protéger les jeunes plants de la sécheresse.
- **Comment ?** Disposez une couche légère et aérée de 15 cm environ AUTOUR des plants.



*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

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 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------|---------|------|-------|-----|------|---------|------|-----------|---------|----------|----------|
| <a href="#">Pommier</a><br><a href="#">Elstar</a><br><a href="#">Alkmene</a><br><a href="#">Jonathan</a><br><a href="#">Idared</a> | Plantation     |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Taille d'hiver |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Récolte        |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    |                |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
| <a href="#">Néflier</a>                                                                                                            | Plantation     |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Récolte        |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
| <a href="#">Groseiller</a>                                                                                                         | Plantation     |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Taille d'hiver |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Récolte        |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
| <a href="#">Framboisier</a>                                                                                                        | Plantation     |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Taille d'hiver |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Taille d'été   |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Récolte        |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
| <a href="#">Fraisier</a>                                                                                                           | Plantation     |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Taille         |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Récolte        |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
| <a href="#">Mûrier sans épine</a>                                                                                                  | Plantation     |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Taille         |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Récolte        |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
| <a href="#">Menthe</a>                                                                                                             | Plantation     |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Taille         |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Récolte        |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
| <a href="#">Ciboulette</a>                                                                                                         | Plantation     |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Taille         |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Récolte        |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
| <a href="#">Ail des ours</a>                                                                                                       | Plantation     |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Taille         |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Récolte        |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
| <a href="#">Origan</a>                                                                                                             | Plantation     |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Taille         |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Récolte        |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
| <a href="#">Bette</a>                                                                                                              | Semis          |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Taille         |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Récolte        |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
| <a href="#">Radis</a>                                                                                                              | Semis          |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Taille         |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Récolte        |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
| <a href="#">Potirons</a>                                                                                                           | Semis          |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Taille         |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Récolte        |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
| <a href="#">Capucine</a>                                                                                                           | Semis          |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | Taille         |         |         |      |       |     |      |         |      |           |         |          |          |
|                                                                                                                                    | 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.



### Néflier



#### Entretien

- Pendant les 5 premières années de croissance, ne taillez pas l'arbre fruitier, cela risquerait de ralentir sa croissance et le développement des fruits. Vérifier cependant qu'il pousse bien droit. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez le guider avec un tuteur pour l'aider à conserver une trajectoire de pousse optimale.

#### Récolte

- La nèfle est un fruit de couleur brune qui renferme cinq gros pépins. Ce fruit se consomme blet, c'est-à-dire quand il a atteint un excès de maturité. Le fruit est alors plus mou et la pulpe prend une coloration brunâtre. D'autres fruits se mangent blets par exemple le kaki, le coing ou encore la figue. Cueillez les fruits après les premières gelées nocturnes. Laissez mûrir à l'air libre pendant 1 à 2 mois, jusqu'à ce que leur chair devienne molle et sucrée.

#### Idées de recettes

- **Cru**s : Après blettir, en accompagnement de fromages ou dans des salades.
- **Cuit**es : En compotes, tartes ou confitures.
- **Séchées** : En fruits secs pour une collation énergétique.



## Groseiller « Jonkheer van Tets »



### Entretien

- Taillez après la récolte en rabattant au niveau du sol les tiges de trois à quatre ans. Celles-ci auront un rendement moindre les années suivantes. Pour stimuler la mise à fruits, supprimer les branches latérales trop longues et raccourcir d'un tiers les pousses terminales. Grâce à un éclaircissage régulier, les jeunes tiges reçoivent suffisamment d'air et de lumière et se développent régulièrement.

### Récolte

- La variété offerte mûrit dès le mois de juin.

### Idées de recettes

- Dans une salade de fruits, dans un gâteau, en gelée ou à manger directement dans la nature.

## 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



### Mûrier sans épine

#### Entretien

- La taille se fait à l'automne ou en hiver en coupant au ras du sol les tiges ayant déjà porté des mûres et en gardant les nouvelles pousses de l'année.

#### Récolte

- De fin août à mi-octobre

#### Idée de recette

- Confiture, tartes, crumbles, jus et à manger 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

- 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.
- Il n'existe pas d'herbe plus facile à cultiver que la ciboulette. Que vous la placiez au soleil ou à l'ombre, dans un sol sableux ou argileux, elle survivra à tout. La ciboulette est une plante vivace qui revient fidèlement chaque année.
- Pour multiplier la ciboulette, vous pouvez diviser la plante. Retirez le bulbe du sol et coupez-le en tranches épaisses que vous replanterez à un autre endroit. La ciboulette se ressème également tout doucement.

### 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).



## Origan

### Entretien

- L'origan ne demande quasiment aucun entretien. Il supporte des températures inférieures à -25 °C et très résistant à la sécheresse. Après l'apport d'eau ayant suivi sa plantation, l'origan ne demande plus aucun arrosage.

### Récolte

- Au fur et à mesure des besoins en taillant l'extrémité des pousses. L'origan se conserve bien. Vous pouvez ainsi congeler les feuilles, après les avoir ciselées et mêlées d'eau dans des bacs à glaçons. Ou bien les faire sécher quelques jours avant de les enfermer dans des récipients en verre ou dans des sachets en papier.

### Idée de recette

- Cette aromatique s'utilise fraîche ou séchée. Séchée, elle se prête très bien à la cuisson pour assaisonner des pizzas par exemple. N'hésitez pas à utiliser les jolies fleurs de l'origan qui parfument les salades de légumes et de fruits. Très bon aussi en infusion avec du miel.



## Bette



### Entretien

- Arroser pendant les périodes très sèches empêche les plantes de fleurir.
- Fertilisation : À la fin de l'été, répandez un peu de compost autour des plantes afin de les renforcer pour l'hiver.
- Les bettes peuvent supporter quelques gelées nocturnes. En cas de gel persistant, vous pouvez recouvrir les plantes d'un peu de paille ou de feuilles. Le gel endommagera les feuilles extérieures, mais généralement pas le cœur, et la plante continuera à pousser pendant les périodes plus douces.

### Récolte

- Les bettes peuvent être consommées à tous les stades de croissance : jeune plant ou plante adulte bien développée. Cueillez toujours les plus grandes feuilles afin que le cœur puisse continuer à pousser.

### Idées de recettes

- Délicieux en soupe, en quiche, dans une omelette, pour accompagner un plat.

## 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.



## 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.

### Ail des ours



#### Entretien

- Au fil du temps, la plante se propagera d'elle-même et recouvrira la parcelle. Il n'est donc pas nécessaire de pailler, car la plante recouvre elle-même le sol.
- À partir du mois de juin, la partie aérienne de la plante meurt, mais celle-ci ne disparaît pas pour autant : le bulbe souterrain formera de nouvelles feuilles et fleurira à nouveau.

#### Récolte

- Ne récolter pas toutes les feuilles et les fleurs en même temps pour laisser la possibilité à la plante de se reproduire. Le bulbe d'ail des ours est également comestible, mais le consommer entraînera la disparition de la plante. A consommer donc uniquement si vous disposez d'une grande quantité de plantes.
- **Méfiez-vous des plantes toxiques qui lui ressemblent dans la nature : notamment le muguet, le colchique ou l'arum tacheté !**

Ail des ours



Muguet



#### Idée de recette

- En pesto, coupé finement dans un fromage frais, en risotto, en quiche.



## Capucines



### Entretien

- Arrosez plus fréquemment en cas de fortes chaleurs. N'hésitez pas à enlever les feuilles et fleurs fanées pour plus de productivité.

### Récolte

- Récoltez les fleurs et les feuilles tout au long de leurs croissances. La capucine fleurit abondamment de juin à octobre.
- Tout est comestible chez la capucine : les fleurs, les feuilles, les graines et même les racines peuvent se manger. Les feuilles et les fleurs sont toutefois les éléments les plus couramment consommés de la plante.

### Idées de recettes

- Les fleurs apportent une touche colorée aux plats, idéales pour la déco dans l'assiette.
- Elles sont idéales à ajouter dans les salades. Les feuilles peuvent également se cuire. Une petite poignée dans une soupe poivrera naturellement.

## 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 consommer.

Attention à ne pas confondre les feuilles d'ail des ours avec celles de muguet qui sont toxiques !

### *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.