

# Livre de recettes du Réseau international de Forêts Modèles

Cuisinez les produits forestiers non ligneux  
des Forêts Modèles du monde



# Voici le livre de recettes à base de produits forestiers non ligneux du Réseau international de Forêts Modèles

*Le Réseau international de Forêts Modèles (RIFM) est heureux de vous présenter une panoplie de succulentes recettes inspirées de produits provenant des Forêts Modèles de l'Afrique, du Canada, de l'Amérique latine, de l'Asie et du bassin méditerranéen. Chaque recette comporte au moins un produit forestier non ligneux (PFNL) issu d'une de ces Forêts Modèles.*

*Les membres des Forêts Modèles de partout dans le monde participent à la mise en œuvre de projets communautaires de développement durable. Certains projets misent sur le développement et la commercialisation de PFNL à valeur ajoutée. Les petites et moyennes entreprises qui participent à de tels projets jouent un rôle de premier plan dans l'économie rurale de la plupart des Forêts Modèles. En plus d'améliorer le bien être économique des communautés rurales, ces entreprises contribuent de façon importante au développement durable des ressources naturelles.*

*L'Initiative stratégique en matière de durabilité des communautés du RIFM appuie l'approche de Forêts Modèles en cernant des activités susceptibles de favoriser le développement durable des communautés locales telles que le développement et la commercialisation de PFNL. Un projet pilote de commerce en ligne aide les membres de Forêts Modèles de l'Amérique latine et de*

*l'Asie dans leurs efforts de mise en marché de PFNL et de services connexes sur les marchés mondiaux. Pour consulter un annuaire électronique, voir <http://direct.RIFM.net>.*

## **Pourquoi un livre de recettes?**

*Les recettes présentées dans ce livre rendent hommage à une panoplie de produits issus de la flore, de la faune et de la mycoflore forestières! Les membres du RIFM possèdent de vastes connaissances sur les végétaux, les animaux et les arbres qui façonnent leur environnement. C'est pour célébrer ces connaissances et l'ingéniosité des membres de Forêts Modèles que le Secrétariat du RIFM a dirigé l'élaboration de ce livre de recettes. Nous espérons que ce livre vous donnera envie non seulement d'essayer certaines recettes, mais aussi de connaître les régions du monde dont elles proviennent ainsi que les ingrédients forestiers et locaux qu'elles renferment. Nous espérons également que ce livre vous amènera à porter un regard nouveau sur vos propres forêts et régions sauvages et à mieux apprécier les inestimables valeurs qui s'y rattachent. La cuisine internationale à base de produits issus de forêts gérées de manière durable n'a jamais été si bonne. Bon appétit!*

*Le Secrétariat du RIFM aimerait remercier sincèrement tous les membres de Forêts Modèles qui nous ont fourni des recettes.*

*Ce livre est dédié aux milliers de personnes qui travaillent au sein des Forêts Modèles de la planète.*



# Contenu

1 Qu'est-ce qu'une Forêt Modèle?

1 Qu'est-ce que le RIFM?

3 Les recettes

3 Présentation des recettes

3 Conversion du système métrique au système impérial

4 Réseau canadien de Forêts Modèles

5 Recettes des Forêts Modèles canadiennes

## **Forêt Modèle de l'est de l'Ontario**

6 Succulent sauté de la faune, la flore et la mycoflore de la forêt

8 Viande de gibier braisée au sucre d'érable

10 Mousse à l'érable

## **Forêt Modèle de Terre-Neuve-et-Labrador**

12 Conserves de pieds de mouton à l'huile

## **Collectivité forestière de Clayoquot**

14 Ragoût de lentilles aux chanterelles

## **Alliance forestière Nova**

15 Apios d'Amérique au romarin

## **Forêt Modèle du Manitoba**

16 Riz sauvage à éclater

## **Projet le Bourdon**

17 Sirop d'érable et coulis de champignons

## **18 Réseau méditerranéen de Forêts Modèles**

## **19 Recettes des Forêts Modèles méditerranéennes**

### **Forêt Modèle d'Urbión, Espagne**

**20** Longe d'agneau avec pommes de terre et pleurotes

### **Forêt Modèle d'Ifrane, Maroc**

**23** Tajine d'agneau Timahdite aux morilles

### **Forêt Modèle de Yalova, Turquie**

**24** Omelette à la bourrache et aux oignons

### **Bassin de la rivière Mirna, Croatie**

**25** MontMar d'Istrie

### **Tlemcen, Algérie,**

**27** Mauve des bois et légumes

### **Corse, France**

**29** Porc salé de Corse avec fromage de brebis et châtaignes grillées

## **30 Réseau africain de Forêts Modèles**

## **31 Recettes des Forêts Modèles d'Afrique**

### **Forêt Modèle de Campo Ma'an, Cameroun**

**32** Soupe aux crevettes et à la mangue sauvage

**34** Soupe aux pleurotes

- 36 Réseau ibéro américain de Forêts Modèles**
- 37 Recettes des Forêts Modèles ibéro américaines**
- Forêt Modèle d'Araucarias del Alto Malleco, Chili**
- 38** Boisson chaude aux pignons
- Forêt Modèle de Risaralda, Colombie**
- 40** Le yuyo
- Forêt Modèle de Chiquitano, Bolivie**
- 42** Viande de caïman nappée de sauce au lait de babassou et aux amandes chiquitanas
- Forêt Modèle de Chorotega, Costa Rica**
- 44** Vin de Coyol
- Forêt Modèle de Futaleufú, Argentine**
- 46** Morilles marinées
- Forêt Modèle de Pandeiros, Brésil**
- 48** Riz aux fruits du péqui et à la viande
- Forêt Modèle de Tierras Adjuntas, Puerto Rico**
- 50** Dessert au citron
- 52 Réseau régional de Forêts Modèles – Asie**
- 53 Recettes des Forêts Modèles de l'Asie**
- Forêt Modèle de Kodagu, Inde**
- 54** Cari aux feuilles de taro (Kembu Kari)
- 56 Utiliser l'art pour rétablir le lien avec la nature**
- 57 Contacts RIFM**

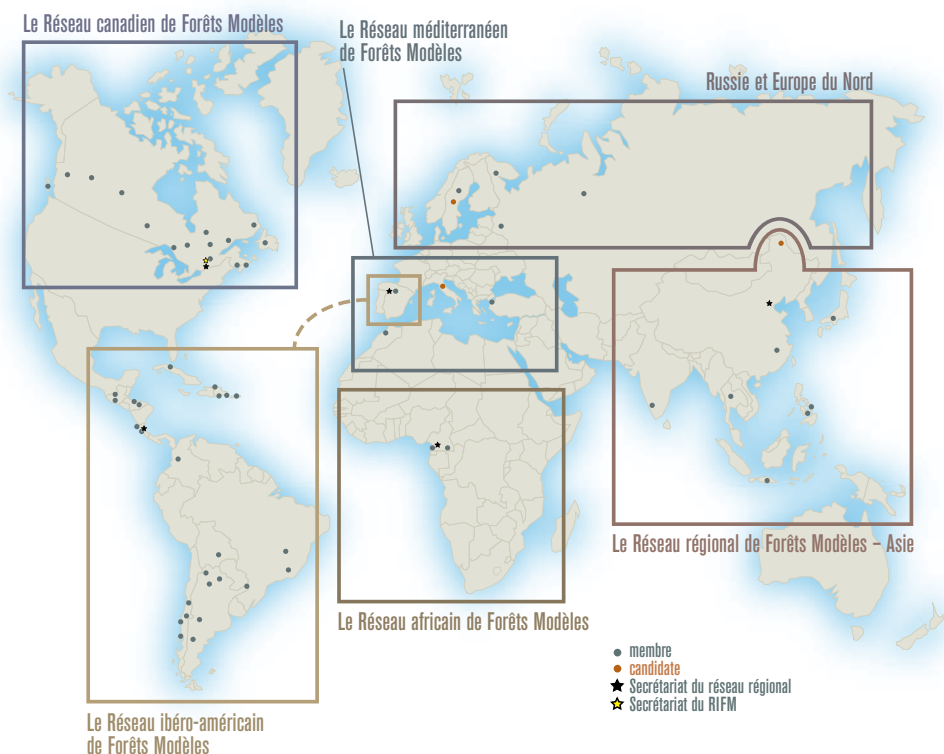
## Qu'est-ce qu'une Forêt Modèle?

Une Forêt Modèle est un vaste paysage forestier où des gens ayant des préoccupations, des valeurs et des points de vue différents (communautés, industrie, gouvernement et groupes autochtones et autres) acceptent de travailler ensemble à la gestion durable de la forêt et de l'écosystème ainsi que des ressources naturelles qui s'y trouvent.

Les Forêts Modèles de la planète sont aussi uniques et diversifiées que les pays et les cultures auxquels elles appartiennent. Les membres d'une Forêt Modèle décident de leur mode de gestion et des programmes qu'ils mettront en œuvre. Cependant, à l'échelle mondiale, les Forêts Modèles sont liées par un ensemble de principes communs – une vaste paysage forestier, travail en partenariat, engagement à l'égard du développement durable, établissement d'une structure de gouvernance participative, élaboration d'un programme d'activités reflétant les valeurs et les besoins des intervenants, réseautage et partage des connaissances.

## Qu'est-ce que le Réseau international de Forêts Modèles?

Le RIFM a été créé au début des années 1990 dans le cadre d'efforts visant à orienter l'expansion de Forêts Modèles sur la planète. Les membres du RIFM partagent des connaissances, établissent des réseaux et collaborent aux paliers local, régional et international à la recherche de solutions novatrices aux problèmes de gestion des ressources naturelles. Le RIFM est voué à la coopération internationale, à la recherche ainsi qu'à l'échange d'idées et de solutions concernant la gestion durable des paysages forestiers et des ressources naturelles qu'ils renferment.



Depuis l'annonce de sa création à la conférence des Nations Unies sur l'environnement et le développement en 1992, le RIFM a grandi. Il englobe maintenant 60 Forêts Modèles réparties dans 30 pays et sur cinq continents (voir la carte du RIFM). Le RIFM regroupe 100 millions d'hectares d'écosystèmes et de paysages forestiers diversifiés et un millier d'organisations partenaires. Par l'entremise du RIFM, les membres de Forêts Modèles, des intervenants et des partenaires internationaux collaborent efficacement à la gestion durable de vastes paysages et écosystèmes.

Aujourd'hui, bien que les chiffres témoignent de la force du RIFM, il ne faut pas oublier que sa véritable valeur réside dans des relations de travail et des liens d'amitié qui dépassent aussi bien les frontières que les barrières des langues, des fuseaux horaires et des écosystèmes. Au cours des vingt dernières années, cette approche collaborative a contribué considérablement à alimenter notre base de connaissances sur la gestion des ressources naturelles et a montré la pertinence de l'application sur le terrain des principes du développement durable.



# Les recettes

## Présentation des recettes

*Les recettes de ce livre sont présentées par réseau régional de Forêts Modèles. Elles ont été soumises par des gens œuvrant au sein de Forêts Modèles. Chacune d'elles est accompagnée d'information sur les PFNL utilisés comme ingrédients et sur les Forêts Modèles où on peut les trouver.*

### Recettes des...

Forêts Modèles canadiennes	5
Forêts Modèles méditerranéennes	19
Forêts Modèles africaines	31
Forêts Modèles ibéro-américaines	37
Forêts Modèles de l'Asie	53

**Avertissement :** Les recettes de ce livre sont fournies uniquement à des fins éducatives. Elles ont été gracieusement offertes par des membres des Forêts Modèles. Le RIFM et ses membres ne sont pas responsables de la mauvaise utilisation de quelque recette ou ingrédients contenus dans ce livre. Veuillez consulter les experts avant de tenter d'identifier, de récolter et d'apprêter les champignons sauvages, les plantes herbacées et d'autres produits forestiers non ligneux.

## Conversion du système métrique au système impérial

Les quantités utilisées dans les recettes sont exprimées selon leur format initial, c'est à dire en kilogrammes (kg) / grammes (g) / litres (L) / millilitres (mL) OU en livres (lb) / tasses / cuillères à table (c. à table) / cuillères à thé (c. à thé). Veuillez utiliser la table de conversion (approximative) suivante au besoin.

2-2,5 mL ou g =  $\frac{1}{2}$  c. à thé

5 mL ou g = 1 c. à thé

15 mL ou g = 1 c. à table

50 mL ou g =  $\frac{1}{5}$  tasse

62,5 mL ou g =  $\frac{1}{4}$  tasse

83 mL ou g =  $\frac{1}{3}$  tasse

125 mL ou g =  $\frac{1}{2}$  tasse

187 mL ou g =  $\frac{3}{4}$  tasse

250 mL ou g = 1 tasse

500 mL ou  $\frac{1}{2}$  L =  $\frac{1}{2}$  pte

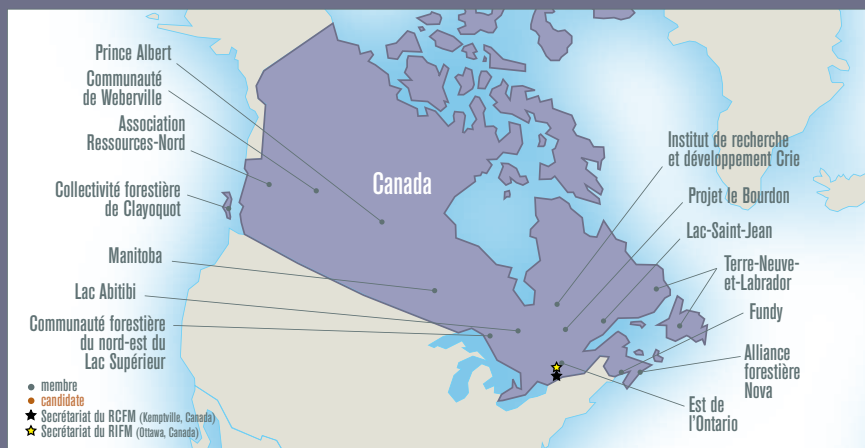
1 L = 1 pte

1 kg = 2,2 lbs

# Réseau canadien de Forêts Modèles

*Créé en 1992, le Réseau canadien de Forêts Modèles (RCFM) a été le premier réseau régional à voir le jour. Il représente actuellement plus de 1 000 organisations partenaires, dont 178 communautés dépendantes de la forêt et 98 communautés autochtones vivant au sein de 14 Forêts Modèles. Les membres du Réseau canadien de Forêts Modèles créent des débouchés pour les ressources forestières dans les régions rurales, facilitent l'adoption de nouveaux modes de gestion forestière et, enfin, partagent des pratiques exemplaires et de l'information avec des communautés forestières de partout dans le monde.*

*Pour plus d'information, voir <http://www.modelforest.net>.*



# Recettes des Forêts Modèles canadiennes

## Forêt Modèle de l'est de l'Ontario

- 6 Succulent sauté de la faune, la flore et la mycoflore de la forêt
- 8 Viande de gibier braisée au sucre d'érable
- 10 Mousse à l'érable

## Forêt Modèle de Terre-Neuve-et-Labrador

- 12 Conserves de pieds de mouton à l'huile

## Collectivité forestière de Clayoquot

- 14 Ragoût de lentilles aux chanterelles

## Alliance forestière Nova

- 15 Apios d'Amérique au romarin

## Forêt Modèle du Manitoba

- 16 Riz sauvage à éclater

## Projet le Bourdon

- 17 Sirop d'érable et coulis de champignons

# Succulent sauté de la faune, la flore et la mycoflore de la forêt

Brian Barkley, président du RCFM

Faune : Gibier

Flore : Ail des bois

Mycoflore : Morilles noires

Beurre

Sel et poivre



Référence photographique : Filip Stone

- 1 Pour préparer l'ail des bois, enlever l'enveloppe parcheminée brune qui recouvre les bulbes, couper les radicelles du plateau et rincer soigneusement avec de l'eau. Enlever les feuilles et les tiges et les réserver (pour la confection d'une salade verte). Trancher finement les bulbes pour la préparation du sauté.
- 2 Rincer les morilles à l'eau courante et les sécher délicatement avec un linge ou un essuie-tout. Utiliser l'ensemble du pied et du chapeau; les trancher grossièrement.
- 3 Déposer 4 ou 5 c. à table de beurre dans une poêle à frire. Quand le beurre est fondu, faire cuire à feu moyen ou vif l'ail des bois et les morilles. Ajouter un peu de sel et de poivre.
- 4 Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que l'ail des bois commence à brunir légèrement; éviter de trop cuire les morilles.
- 5 Retirer du feu et laisser reposer pour permettre aux saveurs de s'intensifier; entre temps, cuire la viande.
- 6 Cuire la viande sur le gril ou dans une rôtissoire, selon la coupe. Une fois la viande cuite, la placer dans une assiette à servir et la recouvrir du mélange d'ail des bois et de champignons.



Référence photographique : Brian Barkley

**PFNL :** Cerf de Virginie (*Odocoileus virginianu*); ail des bois (*Allium tricoccum*); morilles noires (*Morchella elata*).

Le premier ingrédient clé est l'ail des bois fraîchement cueilli. Son bulbe a la saveur de l'oignon ou de l'ail ordinaire. Même si l'ail des bois pousse en talles compactes, il est vulnérable à la cueillette intensive. Ne cueillir qu'un seul bulbe par massif et éviter de ramasser des plants isolés. Laisser intacts les massifs de plants en fleurs. Une douzaine de plants donne suffisamment de bulbes pour assaisonner le plat; utiliser les feuilles pour la confection d'une salade verte qui accompagnera le repas. Heureusement, la saison de l'ail des bois coïncide avec la cueillette de la morille noire : le deuxième ingrédient clé de cette recette.

La morille noire est un champignon sauvage qui a une forme très distinctive. Ce champignon émerge d'ordinaire de terre à la fin de mai ou au début de juin avant de disparaître après quelques jours seulement. Trouvé en forêt, il vit en étroite symbiose avec plusieurs espèces ligneuses, dont le hêtre et l'érable à sucre. Il apparaît souvent dans un peuplement qui a été perturbé. Il est parfois vendu dans les marchés fermiers. Une douzaine de morilles sont suffisantes pour la préparation d'un repas.

# Viande de gibier braisée au sucre d'érable

Henry Lickers (recette que lui a transmise sa grand-mère), aîné, Conseil des Mohawks d'Akwesasne

2-5 lb d'un morceau  
de gibier à braiser  
2 c. à table de beurre ou  
de margarine

## Farine assaisonnée

1 tasse de farine de blé entier,  
de farine blanche ou de farine  
d'avoine

1 c. à thé de sel

1 c. à thé de poivre noir

1 c. à thé de sauge, de basilic  
ou d'origan

## Légumes assaisonnés

4 gousses d'ail tranchées

1 oignon moyen coupé en dés

1 carotte moyenne tranchée

## Liquide

1-2 tasses de sirop d'érable

½ tasse de jus de pomme,  
de bière ou d'eau

- 1 Essuyer la viande avec un linge ou un essuie-tout.
- 2 Combiner toutes les épices et la farine. Rouler le morceau de viande à braiser dans la farine assaisonnée.
- 3 Dans une grande rôtissoire ou poêle à frire, saisir le morceau de viande sur tous ses côtés – cela en conservera toute la saveur.
- 4 Une fois la viande saisie, la placer dans une mijoteuse.
- 5 Ajouter le liquide, les carottes, les oignons et l'ail dans la mijoteuse.
- 6 Arroser la viande de temps à autre.  
Cuire jusqu'à tendreté.





**PFNL :** Cerf de Virginie (*Odocoileus virginianus*), le plus courant et le plus répandu des mammifères de l'Amérique du Nord. Les autochtones (et les colons européens) ont utilisé le cerf de Virginie pour se nourrir et se vêtir pendant des siècles. Chaque partie du cerf était utilisée aussi bien la viande que les bois. Aujourd'hui, le cerf de Virginie est chassé pour sa chair et par les sportifs. Il est également apprécié pour sa beauté et sa grâce; on l'aperçoit régulièrement dans les forêts et les aires de conservation.

Sirop d'érable – sève extraite de l'arbre à sucre (*Acer saccharum*). Une description suit après la recette suivante.

# Mousse à l'érable

Ray et Ruth Fortune, Fortune Farms Sugar Bush Ltd., <http://www.fortunefarms.ca>

*Ce délicieux dessert à l'érable peut être servi réfrigéré ou congelé. Un saupoudrage de sucre d'érable en rehausse la saveur.*

## Donne quatre à six portions

90 mL de sirop d'érable (le sirop de couleur intermédiaire ou foncée a une saveur plus prononcée)

3 œufs

250 mL de crème à fouetter

25 mL de zeste d'orange

Pincée de sel

- 1 Combiner 3 jaunes d'œuf, 90 mL de sirop d'érable et une pincée de sel dans un bain marie; cuire à feu moyen.
- 2 Battre pendant la cuisson; cuire pendant environ 7 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe et passe du brun foncé au marron clair. Éviter de trop cuire, car des grumeaux pourraient se former.
- 3 Ajouter 25 mL de zeste d'orange et laisser refroidir le mélange.
- 4 Battre 250 mL de crème à fouetter jusqu'à la formation de pics fermes; incorporer au mélange refroidi.
- 5 Battre 3 blancs d'œuf jusqu'à la formation de pics fermes; incorporer au mélange refroidi.
- 6 Verser dans un plat de service, puis réfrigérer ou congeler.





**PFNL** : Sirop d'érable – sève extraite de l'érable à sucre (*Acer saccharum*). Dans les régions au climat froid, l'érable à sucre emmagasine de l'amidon dans son tronc et ses racines avant l'arrivée de l'hiver. Au dégel printanier, l'amidon se convertit en sucre et se mêle à l'eau absorbée par les racines pour former la sève sucrée qui circule dans les vaisseaux de l'arbre. Au début du printemps, lorsque la température est au dessus du point de congélation durant le jour et que les nuits sont plus froides, on peut entailler le tronc des arbres et recueillir la sève qui est ensuite chauffée pour que l'eau s'en évapore. C'est ainsi qu'on obtient du sirop d'érable! Le sirop d'érable a d'abord été recueilli et utilisé par les autochtones de l'Amérique du Nord.

**Les activités PFNL dans la Forêt Modèle** : Grâce à un projet unique de mise en valeur des PFNL créé par les membres de la Forêt Modèle de l'est de l'Ontario (FMEO) en 2007, les producteurs de sirop d'érable de l'est de l'Ontario sont maintenant en mesure de commercialiser et de vendre leur sirop d'érable en tant que produit certifié par le Forest Stewardship Council® (FSC®). Le FSC est un organisme de certification international offrant la garantie que les produits forestiers qu'achètent les consommateurs proviennent de forêts gérées de manière responsable. À l'heure actuelle, près de 50 000 hectares de forêts ont été certifiés FSC dans le cadre du programme de certification de la FMEO; la certification s'applique maintenant à certains PFNL, dont le sirop d'érable.



Logo FSC® sur les produits d'érable des forêts certifiées FSC® dans l'Est de l'Ontario.

# Conserves de pieds de mouton à l'huile

Linda Pascali. Recette reproduite avec autorisation. *Omphalia* (vol. II, no 1, 25 janvier 2011), bulletin *Foray Newfoundland and Labrador* (<http://www.nlmushrooms.ca/>).

*Servir comme condiment, sur du pain grillé, dans une salade d'hiver ou comme goûter. Délicieux!*

## La quantité de champignons détermine celle des autres ingrédients

Pieds de mouton

Vinaigre blanc, eau

Huile de tournesol

Sel, poivre

Gousses d'ail, thym,

origan, persil

Bocaux stérilisés

Piments doux et forts

- 1 Nettoyer les champignons; les couper en morceaux.
- 2 Trancher ou hacher les piments; s'ils sont petits, les utiliser entiers.
- 3 Amener à ébullition un mélange constitué de parts égales de vinaigre blanc et d'eau.
- 4 Ajouter les champignons; bouillir pendant 3 minutes.
- 5 Bien égoutter dans une passoire; laisser refroidir un peu.
- 6 Dans un bol, mettre l'huile, les gousses d'ail, le thym, l'origan, le persil, le poivre noir et les piments doux et forts tranchés ou entiers, selon le degré de piquant souhaité, puis saler au goût. Ajouter les champignons égouttés et bien mélanger.
- 7 Remplir les bocaux Mason; ajouter suffisamment d'huile pour couvrir les champignons. Fermer les bocaux à l'aide d'un couvercle. Bouillir pendant 10 minutes les bocaux submergés dans l'eau afin de les stériliser.
- 8 Entreposer les bocaux stérilisés dans un garde manger, car les herbes s'infusent mieux à la température ambiante qu'au réfrigérateur. Réfrigérer les bocaux une fois qu'ils sont ouverts.

**PFNL :** Pied de mouton (*Hydnum repandum*). Le champignon utilisé dans cette recette pousse dans les forêts à prédominance de conifères de Terre-Neuve. C'est un champignon très répandu qui pousse sur le sol, seul ou en groupe, à l'intérieur de forêts de feuillus et de conifères. Le pied-de-mouton est cueilli à l'automne.

**Les activités PFNL dans la Forêt Modèle :** L'organisme *Foray Newfoundland and Labrador* effectue des relevés annuels de champignons dans la province en vue d'améliorer notre compréhension de la répartition et de l'abondance des espèces fongiques. Depuis les huit dernières années, les membres de la Forêt Modèle de Terre Neuve-et-Labrador soutiennent les efforts de l'organisme Foray visant à recueillir les données de base nécessaires au développement d'une cueillette commerciale de champignons dans la province.



# Ragoût de lentilles aux chanterelles

Rebecca Hurwitz, administratrice déléguée, Clayoquot Biosphere Trust

250 g de lentilles vertes du Puy  
1 L de consommé (ce que vous avez sous la main)

6 tranches de bacon de dos, grossièrement hachées

2 échalotes tranchées

2 gousses d'ail hachées

4 poignées de chanterelles ou d'autres champignons sauvages, brossés et hachés

1 feuille de laurier

Pincée de thym

Sel et poivre

- 1 Combiner les lentilles et le consommé; amener à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter.
- 2 Frire le bacon de dos, l'ail, les échalotes et les chanterelles jusqu'à ce que les champignons libèrent leur eau et la réabsorbent.
- 3 Ajouter les lentilles, puis les fines herbes et les assaisonnements.
- 4 Laisser mijoter à feu doux, en ajoutant du consommé au besoin, jusqu'à ce que les lentilles soient bien cuites et que les saveurs se marient. Ce ragoût à cuisson lente supporte bien la congélation.



Référence photographique : Sean Dreillinger

**PFNL :** Chanterelle élégante (*Cantharellus formosus*). Cette variété de chanterelles n'est présente que sur la côte nord ouest du Pacifique et pousse en abondance dans la baie Clayoquot. Une description des chanterelles apparaît sur page 17.

**Les activités PFNL dans la Forêt Modèle :** Ecotrust Canada, partenaire de Collectivité forestière de Clayoquot, répertorie actuellement tous les PFNL trouvés dans la Forêt Modèle.

# Apios d'Amérique au romarin

Terry Stanislaw, Alliance forestière Nova.

*L'apios d'Amérique a la saveur de l'arachide, de la pomme de terre ou du panais lorsqu'il est cuit ou bouilli. La consommation de tubercules crus n'est pas recommandée.*

Apios d'Amérique

Romarin

Huile d'olive

- 1 Peler les tubercules.
- 2 Couper en tranches de 1/4 po d'épaisseur.
- 3 Tremper dans l'huile d'olive et le romarin.
- 4 Déposer sur une plaque à biscuits.
- 5 Cuire au four à 400 °F jusqu'à ce que les tubercules soient croquants.

**PFNL :** Apios d'Amérique (*Apios americana*); ses tubercules sont appelés « pénacs » ou « patates en chapelet ». Il s'agit d'une plante grimpante très connue (des gens qui s'intéressent aux plantes sauvages comestibles) qui pousse dans l'est de l'Amérique du Nord et qui produit des tubercules comestibles qui ressemblent beaucoup aux pommes de terre ordinaires, bien que plus riches en protéines et moins riches en féculents. Les premiers explorateurs et colons de l'Amérique du Nord dépendaient de cette plante quand leurs réserves saisonnières de légumes racines et de céréales étaient épuisées. Elle pousse sur les terres inondables à proximité de rivières, mais on peut aussi la cultiver dans les champs. Elle est séchée en vue de son entreposage ou moulue sous la forme de farine.



Référence photographique : Bob Richmond

**Les activités PFNL dans la Forêt Modèle :** L'Alliance forestière Nova et des partenaires régionaux ont lancé un répertoire électronique de PFNL (<http://www.fromouratlanticwoods.com>) qui comprend des plantes forestières (ex. crosses de fougère), des produits à valeur ajoutée (ex. confitures et meubles) et des activités écotouristiques.

# Riz sauvage à éclater

Terry Ledin. Recette reproduite avec autorisation. *Waasaabiya Living off the Land*  
- *Recipes of Today and Yesterday*. Décembre 2005. 96 pages.

*Quelle délicieuse collation!*

Riz sauvage

Saindoux

Sucre

- 1 Graisser le fond d'une grande poêle à frire en fonte avec du saindoux. Chauffer à feu vif.
- 2 Ajouter une poignée de riz sauvage.
- 3 Couvrir et laisser le riz éclater.
- 4 Saupoudrer le riz de sucre.

**PFNL :** Le riz sauvage (*Zizania aquatica*) est une céréale aquatique de la famille des graminées. Au Manitoba, le riz sauvage pousse en eau peu profonde le long des berges de rivières, de ruisseaux ou de lacs au débit lent et régulier. Récolté à la fin du mois d'août, le riz sauvage est utilisé par les Premières nations depuis des siècles et est maintenant en vente partout.



Référence photographique : dogtooth77

**Les activités PFNL dans la Forêt Modèle :** Afin de favoriser l'émergence de nouvelles avenues de développement économique, les membres de la Forêt Modèle du Manitoba aident les communautés locales à créer des entreprises reposant sur la mise en valeur de PFNL. Ils ont tenu des ateliers axés sur des aspects clés de la mise en marché de PFNL au sein de communautés locales en collaboration avec le Réseau canadien des PFNL et le Centre for Non-Timber Resources, Royal Roads University, Victoria, Colombie Britannique. Pour plus d'information, voir [http://www.manitobamodelforest.net/alternative\\_opportunities.html](http://www.manitobamodelforest.net/alternative_opportunities.html).

# Sirop d'érable et coulis de champignons

Renaud Longrée, propriétaire de *Mycosylva*, entreprise se spécialisant dans la cueillette et la commercialisation durables de champignons et d'épices provenant de forêts locales. <http://www.mycosylva.ca>

2 tasses de sirop d'érable

1 tasse de pommes, en quartiers

1 tasse de poires, en quartiers

1 tasse de chanterelles (ou autre champignon forestier comestible)

- 1 Dans un chaudron, chauffer le sirop d'érable à feu moyen.
- 2 Ajouter les pommes, les poires, les champignons, puis laisser mijoter jusqu'à ce que les fruits soient tendres.
- 3 Verser sur une boule de crème glacée. Bon appétit!

**PFNL :** Chanterelle (*Cantharellus spp.*) et sirop d'érable. Les chanterelles sont des champignons sauvages comestibles courants. Elles poussent le plus souvent dans des forêts de conifères et de feuillus. Certaines espèces de chanterelles peuvent contenir des caroténoïdes antioxydants comme le bêta carotène et d'importantes quantités de vitamine D. Prendre garde de ne pas confondre les chanterelles avec des champignons d'apparence semblable, notamment le clitocybe de l'olivier (*Omphalotus olearius*), qui peuvent rendre une personne très malade (voir <http://fr.wikipedia.org/wiki/Cantharellus> pour plus d'information).

## Les activités PFNL dans la Forêt Modèle :

L'économie des communautés qui vivent dans Projet le Bourdon dépend de la forêt et des produits forestiers. La région voit se transformer le secteur forestier à mesure que la mise en valeur de produits forestiers ligneux est délaissée au profit de la mise en valeur de produits forestiers non ligneux.

Les champignons, les plantes médicinales, les extraits d'écorce, le sirop de bouleau et le sirop d'érable sont de plus en plus importants pour l'économie locale. Projet le Bourdon a appuyé la région en investissant dans des initiatives de mise en valeur de PFNL – dont un projet mis sur pied par la communauté autochtone Manawan – et un atelier sur les PFNL tenu dans la municipalité rurale d'Antoine Labelle en 2010.



# Réseau méditerranéen de Forêts Modèles

*Le Réseau méditerranéen de Forêts Modèles (RMFM) a été créé en 2008 sous la direction du gouvernement régional de Castille-et-León, en Espagne. Grâce à un financement obtenu de l'Union européenne et de partenaires locaux, le RMFM travaille à l'élaboration d'une stratégie de promotion des Forêts Modèles appelée à devenir un outil novateur qui assurera non seulement la gestion des vastes paysages forestiers de la région, mais aussi l'intégration de l'approche de Forêts Modèles aux politiques régionales de l'Union européenne.*





# Recettes des Forêts Modèles méditerranéennes

## **Forêt Modèle d'Urbión, Espagne**

- 20** Longe d'agneau avec pommes de terre et pleurotes

## **Forêt Modèle d'Ifrane, Maroc**

- 23** Tajine d'agneau Timahdite aux morilles

## **Forêt Modèle de Yalova, Turquie**

- 24** Omelette à la bourrache et aux oignons

## **Bassin de la rivière Mirna, Croatie**

- 25** Mer et montagnes d'Istrie

## **Tlemcen, Algérie,**

- 27** Mauve des bois et légumes

## **Corse, France**

- 29** Porc salé de Corse avec fromage de brebis et châtaignes grillées

# Longe d'agneau avec pommes de terre et pleurotes

La Lobita Restaurant, Navaleño. Recette gagnante d'un concours de cuisine à base de produits forestiers dans le cadre du 20<sup>e</sup> anniversaire du RIFM. Recette reproduite avec autorisation.

*Contient de l'agneau laissé à paître dans les forêts de pin de la Forêt Modèle d'Urbión.*

Longe d'agneau

Pommes de terre

Crème

Pleurotes

Pignons, amandes, noisettes

Champignons déshydratés

Romarin

Colchique des Pyrénées

Huile de cèpe

Dextrine de malt

Sel et huile d'olive extravierge

- 1 Bien laver la longe d'agneau; la saisir pour qu'elle conserve ses sucs.
- 2 Frire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Les piler avec la crème et les mettre de côté.
- 3 Moudre les noix et les champignons déshydratés, puis les mélanger.
- 4 Faire sauter les pleurotes avec un peu d'huile d'olive et de sel.
- 5 Enlever les aiguilles de romarin de leurs tiges, puis les rôtir dans une poêle sans huile ni eau jusqu'à ce qu'elles soient croquantes.
- 6 Dans une poêle antiadhésive, chauffer la dextrine de malt et ajouter un filet d'huile de cèpe. Remuer lentement jusqu'à ce que la dextrine de malt ait absorbé toute l'huile. Vous obtiendrez de petites boules blanches parfumées aux cèpes.

## Montage de l'assiette

- 1 Disposer sur l'assiette les noix, les champignons, les pignons et les aiguilles de romarin de manière que l'ensemble ait l'aspect d'un paysage.
- 2 Couper l'agneau en tranches; saisir et mettre dans l'assiette.
- 3 Placer des pommes de terre pilées ici et là autour des pleurotes et sur l'agneau.
- 4 Décorer avec des pétales de colchiques des Pyrénées, des boules blanches parfumées aux cèpes, puis ajouter un peu de sel sur l'agneau et les champignons.



**PFNL :** Pleurote du panicault (*Pleurotus eryngii*), aussi connu sous le nom d'argouane, de bérigoule, de girboulot. Ce pleurote, le plus gros champignon du genre *Pleurotus*, est un champignon indigène du bassin méditerranéen, du Moyen Orient, de l'Afrique du Nord et de certaines régions d'Asie. Contrairement aux autres espèces du genre *Pleurotus*, qui poussent sur le bois en décomposition, *P. eryngii* pousse sur des racines de plantes herbacées ou sur des déchets organiques (ex. feuilles en décomposition dans une forêt). Pour plus d'information, voir [http://fr.wikipedia.org/wiki/Pleurotus\\_eryngii](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pleurotus_eryngii).

Le cèpe de Bordeaux (*Boletus edulis*) pousse naturellement dans les régions de l'hémisphère nord – en Amérique du Nord, en Europe et en Asie. On le trouve dans des forêts de feuillus et de conifères, souvent autour de pins, d'épinettes et de sapins. Il vit en symbiose avec les racines des arbres. Ce champignon est pauvre en glucides digestibles et en lipides, mais riche en protéines, en vitamines, en sels minéraux et en fibres alimentaires. Pour plus d'information, voir [http://fr.wikipedia.org/wiki/Boletus\\_edulis](http://fr.wikipedia.org/wiki/Boletus_edulis).

Le pin parasol ou le pin pignon (*Pinus pinea*) est un arbre indigène de la région méditerranéenne. *Pinus pinea* est cultivé depuis plus de 6 000 ans pour ses noix comestibles. C'est aussi un arbre ornemental prisé, qui agrémenté les jardins et les parcs depuis la Renaissance. Pour plus d'information, voir [http://fr.wikipedia.org/wiki/Pinus\\_pinea](http://fr.wikipedia.org/wiki/Pinus_pinea).

L'amandier (*Prunus dulcis*) est un feuillu cultivé pour ses noix qui sont, en réalité, des drupes ou des fruits à noyau constitués d'une enveloppe extérieure et d'une coque dure renfermant une graine (la « noix »). Décortiquer une amande consiste à enlever la coque pour en extraire la graine. L'amandier est indigène de régions du Moyen Orient au climat méditerranéen. Pour plus d'information, voir [http://fr.wikipedia.org/wiki/Prunus\\_dulcis](http://fr.wikipedia.org/wiki/Prunus_dulcis).

Le noisetier commun (*Corylus avellana*) est un arbrisseau feuillu indigène des boisés européens. Les noisettes sont riches en protéines, en gras non saturés, en thiamine et en vitamine B6; elles contiennent aussi de moindres quantités d'autres vitamines B, de glucides et de fibres. Pour plus d'information, voir [http://fr.wikipedia.org/wiki/Corylus\\_avellana](http://fr.wikipedia.org/wiki/Corylus_avellana).

Romarin (*Rosmarinus officinalis*) et colchique des Pyrénées (*Merendera pyrenaica*).

**Les activités PFNL dans la Forêt Modèle :** Les membres de la Forêt Modèle d'Urbión, si riche en champignons, ont produit de nombreux articles de recherche sur la production champignonnière, la conservation de la forêt et la gestion des ressources naturelles en collaboration avec divers partenaires. À travers le RIFM, ils ont pu partager avec d'autres leurs connaissances de la mycologie ainsi que de la commercialisation de champignons et de produits connexes. Un rapport produit en 2010, qui avait été commandé par le Secrétariat du RIFM, a été remis aux membres de Forêts Modèles de l'Amérique latine qui souhaitent développer et accroître leurs activités de production et de transformation champignonnières. En outre, les membres de la Forêt Modèle d'Urbión appuient la tenue d'activités de formation au sein de communautés locales qui veulent mieux connaître la valeur des PFNL et trouver des avenues de développement économique stable et durable.

# Tajine d'agneau Timahdite aux morilles

Forêt Modèle d'Ifrane

1 kg d'agneau  
2 c. à table d'huile d'olive  
2 oignons hachés  
250 g de morilles déshydratées  
Sel et poivre  
½ c. à thé chaque de gingembre,  
de safran et de curcuma

- 1 Placer tous les ingrédients dans une casserole et couvrir avec 2 litres d'eau; cuire à feu moyen élevé pendant 45 minutes.
- 2 Dans un bocal, faire tremper 250 g de morilles déshydratées dans de l'eau tiède pendant une heure. Égoutter et couper les champignons en deux.
- 3 Une fois que la viande est cuite, la retirer de la casserole et ajouter les champignons; cuire pendant 15 minutes.
- 4 Remettre la viande dans la casserole avec les champignons. Cuire à feu doux jusqu'à l'obtention d'une sauce de consistance crémeuse.
- 5 Servir la viande et les champignons et napper de sauce.

**PFNL :** Agneau (*Timahdite*) et morilles (*Morchella spp.*)

**Les activités PFNL dans la Forêt Modèle :** Dans la Forêt Modèle d'Ifrane, l'élevage du mouton est une activité économique et culturelle qui occupe une large place. La conservation d'espèces ovines indigènes de race Timahdite revêt une grande importance pour les gens d'Ifrane. Les morilles (*Morchella spp.*), qui poussent en abondance dans cette Forêt Modèle, doivent être bien cuites en raison des toxines qu'elles renferment à l'état frais. Dans la province d'Ifrane, on déshydrate les morilles (ce qui en élimine les toxines), puis on les trempe dans l'eau avant de les cuire, comme il est indiqué dans la recette ci devant.

# Omelette à la bourrache et aux oignons

Communauté locale de la Forêt Modèle

1 kg de bourrache du Caucase

2 kg d'oignons hachés

3 œufs

5 c. à table d'huile d'olive

1 c. à thé de poivre noir,  
de poivre rouge et de sel

- 1 Nettoyer les tiges.
- 2 Bouillir les tiges dans un pot d'eau jusqu'à ce qu'elles ramollissent. Mettre les fleurs dans l'eau chaude.
- 3 Bouillir les tiges et les fleurs ensemble pendant 3 minutes. Égoutter.
- 4 Frire les oignons dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils s'attendrissent et brunissent légèrement.
- 5 Ajouter les fleurs et les tiges.
- 6 Ajouter les œufs, le sel et le poivre, puis mélanger.



**PFNL :** La bourrache du Caucase (*Trachystemon orientalis*), plante herbacée vivace indigène qui pousse sous les hêtres dans les forêts situées à proximité d'Istanbul et au nord de l'Anatolie. Les fleurs, les tiges et les feuilles de la bourrache sont vendues dans les marchés d'Istanbul au début du printemps.

# MontMar d'Istrie

Madame Vesna Arzenšek, *Boletus* (association de champignons locale).

*Cette recette reflète le paysage de la Forêt Modèle car il contient des ingrédients qui viennent de la forêt et de la mer.*

700 g de champignons sauvages  
mélangés (lactaires délicieux,  
cèpes, chanterelles, pleurotes  
ou pieds de mouton)

70 g de morilles et de cèpes  
déchiquetés

6 lépiotes élevées de taille  
moyenne et de lépiotes  
mamelonnées

6 coquilles Saint-Jacques

50 g d'asperges sauvages

500 g de farine de maïs

80 g de parmesan

Chicorée, roquette, huile d'olive,  
olives et épices (romarin, thym)

**Ce plat est constitué de lépiotes farcies de champignons, d'asperges, de coquilles de Saint-Jacques et de fromage cuits à l'étuvée. Une polenta aux morilles et aux cèpes déshydratés accompagne et décore l'assiette.**

## Préparation de la polenta

- 1 Dans 1,8 litre d'eau salée, ajouter la farine de maïs ainsi que les morilles et les cèpes déshydratés. Cuire en remuant constamment pendant 3 à 5 minutes.

## Farce pour les lépiotes

- 1 Nettoyer les champignons mélangés hachés; les cuire à l'étuvée dans une petite quantité d'huile d'olive pendant 10 minutes.
- 2 Ajouter les asperges et poursuivre la cuisson pendant 5 à 7 minutes.
- 3 Ajouter les coquilles de Saint-Jacques nettoyées et hachées, quelques olives vertes hachées et le parmesan; poursuivre la cuisson pendant quelques minutes.
- 4 Ajouter le sel, le poivre, le romarin et le thym.





**PFNL :** Le lactaire délicieux (*Lactarius deliciosus*) pousse sous les pins et les épinettes. La lépiote élevée (*Macrolepiota procera*) préfère les climats tempérés et des sols bien drainés comme les pâturages, mais on la trouve à l'occasion dans des boisés. Sa longue tige soutient un organe de fructification qui ressemble à un parasol. La lépiote mamelonnée (*M. mastoidea*) est de plus petite taille que *M. Procera* et plus rare. (Pour les cèpes, les chanterelles, les pleurotes, les morilles et les pieds de mouton, voir les descriptions qui accompagnent les recettes sur les pages précédentes).

L'asperge sauvage (*Asparagus officinalis*), légume printanier et vivace à fleurs, est une plante indigène de la plupart des régions d'Europe, d'Afrique du Nord et d'Asie occidentale. Les jeunes pousses sont consommées avant l'apparition des bourgeons et des fleurs. Peu calorique et très pauvre en sodium, l'asperge est une bonne source de vitamines, de minéraux et de l'acide aminé « asparagine », d'où elle tire son nom. Pour plus d'information, voir [http://fr.wikipedia.org/wiki/Wild\\_Asparagus](http://fr.wikipedia.org/wiki/Wild_Asparagus).

Référence photographique : gmayfield10





# Mauve des bois et légumes

M. Fardeheb Otmame, président, Commission de développement local

2 bottes de mauve des bois

1 botte d'épinards

1 botte de persil frais, 1 botte de coriandre et 1 botte de cerfeuil

5 gousses d'ail

5 c. à table d'huile d'olive

1 bol de haricots variés (pois chiches, haricots rouges, petits haricots blancs, etc.) en conserve; si des haricots secs sont utilisés, les faire tremper toute la nuit.

2 carottes

1 tomate

1 branche de bette à cardes;

2 feuilles de laurier

1 c. à table de sel

1 c. à table de paprika

½ c. à table de poivre noir

½ c. à table de piments

forts séchés

1 c. à table de cumin

- 1 Dans une grande casserole, faire sauter l'ail dans l'huile d'olive avec le sel, le poivre, le paprika et la tomate.
- 2 Ajouter un litre d'eau, les haricots, les carottes, la bette à cardes, les feuilles de laurier et laisser cuire à feu moyen.
- 3 Dans une autre casserole, faire bouillir la mauve et les épinards; égoutter et hacher.
- 4 Hacher le persil, la coriandre et le cerfeuil et les ajouter avec le cumin et les piments forts séchés.
- 5 Remuer sans arrêt jusqu'à épaississement.



**PFNL** : Feuilles de mauve des bois (*Malva sylvestris*). Plante herbacée vivace qui croît à l'état sauvage dans les montages de la région de Tlemcen et les zones côtières avoisinantes. Il s'agit d'une plante médicinale reconnue pour ses propriétés émollientes, désinfectantes, décongestives, laxatives et détoxifiantes. On s'en sert pour traiter le rhume, la toux, l'asthme, la bronchite, la laryngite, les troubles gastriques et intestinaux, la constipation, la diarrhée, l'infection des voies urinaires et la peau sensible ou irritée.

# Porc salé de Corse avec fromage de brebis et châtaignes grillées

Recette reproduite avec la permission du Groupement régional des producteurs et transformateurs de châtaignes et marrons de Corse. *La Cuisine Corse (Cusina Corsa)*. <http://www.chataigne-corse.fr/>.

## Donne six portions.

48 tranches de porc salé corse (lonzu)

120 g de fromage corse fait à partir de lait de brebis

180 g de petites châtaignes

40 mL de vinaigre de miel

12 mL d'huile d'olive

Persil, tomates cerises, petits fruits, melon

- 1 Faire griller les châtaignes : les séparer en deux parties et les placer sous le grill; retirer la peau pendant qu'elles sont encore chaudes et réserver.
- 2 Préparer la marinade : mélanger le vinaigre de miel et l'huile d'olive et réserver.
- 3 Montage des assiettes : utiliser six assiettes; badigeonner le fond de chaque assiette avec un peu de marinade. Déposer 8 tranches de porc salé dans chaque assiette et arroser du reste de la marinade. Parsemer les tranches de porc de copeaux de fromage et de châtaignes broyées tièdes. Garnir de persil, de tomates cerises, de petits fruits et de morceaux de melon.



**PFNL :** Châtaigne (*Castanea sativa*). Fruit du châtaignier européen. Riche en oligoéléments et en minéraux, notamment en calcium, en phosphore, en potassium, en magnésium et en fer, en vitamines B1 et B2, en sucre et, dans une moindre mesure, en protéines (seulement 3,7 %).

# Réseau africain de Forêts Modèles

*Le bassin du Congo en Afrique Centrale abrite la deuxième forêt tropicale humide en importance sur la planète après celle de l'Amazonie. Or, la dégradation de cette forêt constitue en de nombreux endroits un problème majeur accentué par les pressions de l'exploitation minière et forestière ainsi que par la poussée démographique et la pauvreté.*

*L'établissement de deux Forêts Modèles au Cameroun a permis de lancer divers projets ayant pour objectifs l'accroissement du revenu des populations locales, l'atténuation des changements climatiques et le maintien de la biodiversité. En 2009, le Réseau africain de Forêts Modèles (RAFM) est créé et son Secrétariat est installé à Yaoundé, au Cameroun. Des Forêts Modèles sont également en cours d'établissement en République démocratique du Congo, en République du Congo, au Rwanda et dans des pays voisins du bassin du Congo.*



# Recettes des Forêts Modèles africaines

## Forêt Modèle de Campo Ma'an, Cameroun

- 32** Soupe aux crevettes et à la mangue sauvage
- 34** Soupe aux pleurotes



# Soupe aux crevettes et à la mangue sauvage

Hélène Eboto, coordonnatrice pour la Forêt Modèle de Campo Ma'an et fondatrice de la Plateforme des femmes pour la Forêt Modèle de Campo Ma'an (PLAFFERCAM).

## Donne six portions

200 g de ndo (mangue sauvage d'Afrique)

75 g de tomates de provenance locale

20 g d'oignons de provenance locale

300 g de crevettes d'eau douce ou d'un autre poisson d'eau douce (ex. petite carpe ou barbotte)

5 g de poivre noir

5 g de nkala (épice)

5 g de gingembre

5 g de sel

1. Dans une poêle à frire antiadhésive, faire griller à feu vif 200 grammes de graines de ndo pendant 10 minutes. Réduire le feu et continuer à faire griller les graines jusqu'à ce qu'elles aient pris une couleur dorée. Ne pas utiliser d'huile, car les graines perdraient leur saveur.
- 2 Retirer du feu et laisser refroidir.
- 3 Rincer les crevettes; les égoutter et les déposer dans une poêle avec les tomates broyées, les oignons, le gingembre, le poivre et l'épice (nkala); verser 2 litres d'eau.
- 4 Laisser cuire pendant 30 minutes.
- 5 Écraser délicatement les graines de ndo et les ajouter à la soupe de crevettes.
- 6 Poursuivre la cuisson durant 30 minutes. Servir avec du couscous de manioc ou des bananes plantains.



**PFNL :** Ndo ou mangue sauvage d'Afrique (*Irvingia gabonensis*). Il ne faut pas confondre la mangue sauvage et la mangue commune (*Mangifera indica*). La ndo est consommée dans presque tous les pays d'Afrique centrale, en particulier dans le sud-ouest du Cameroun. On utilise surtout le fruit, mais les feuilles et l'écorce sont également employées à des fins médicinales et rituelles. Le fruit mûr est ramassé au sol une fois qu'il est tombé de l'arbre. La ndo'o pousse dans les zones en jachère ou dans la forêt vierge. Les graines d'*Irvingia*, connues pour leurs propriétés laxatives, sont couramment utilisées comme produits amaigrissants. L'épice nkala (*Xylocarpus parviflora*), qui est cultivée localement, s'apparente au poivre.



# Soupe aux pleurotes

Association des femmes de Kribi pour la Forêt Modèle de Campo Ma'an.

## Donne six portions.

2 kg de pleurotes

4 grosses tomates et  
une poignée comble de  
petites tomates du marché

1 citron

2 piments rouges ou jaunes

Sel

- 1 Laver soigneusement les pleurotes; hacher et réserver. Laver et hacher les tomates.
- 2 Couper les piments en deux. Couper le citron en deux; presser le jus au-dessus d'un petit bol ou d'un verre.
- 3 À feu vif, amener à ébullition 1,5 litre d'eau salée.
- 4 Réduire le feu; ajouter les pleurotes hachés; laisser cuire pendant 15 minutes.
- 5 Ajouter les tomates et les piments; laisser cuire pendant 10 minutes.
- 6 Ajouter le jus de citron; poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
- 7 Servir avec du manioc ou des bananes plantains. Il n'est pas nécessaire d'accompagner cette soupe de viande ou de poisson.







**PFNL :** Pleurotes (*Pleurotus ostreatus*). Pour plus d'information, voir la description sur la page 21.

# Réseau ibéro américain de Forêts Modèles

*Le Réseau ibéro américain de Forêts Modèles (RIAFM) compte 26 sites répartis dans 14 pays de l'Amérique centrale, de l'Amérique du Sud et des Caraïbes, ainsi qu'en Espagne. Ses principales priorités actuelles sont les suivantes : établir des partenariats et des initiatives de collaboration propices à l'échange de connaissances et faire mieux connaître le RIAFM – et le concept de Forêts Modèles – partout dans la région. Le RIAFM travaille surtout à la promotion de l'utilisation de Forêts Modèles en tant que plateformes d'exécution de programmes régionaux s'articulant autour de thèmes tels que l'adaptation au changement climatique, le leadership local au service du développement durable ainsi que la planification et l'aménagement des écosystèmes.*



Remarque : La Forêt Modèle d'Urbión est à la fois membre du RIAFM et du RMFM (Réseau méditerranéen de Forêts Modèles). Les recettes inspirées de la Forêt Modèle d'Urbión sont présentées dans la section des recettes méditerranéennes (page 20).

# Recettes des Forêts Modèles ibéro-américaines

## **Forêt Modèle d'Araucarias del Alto Malleco, Chili**

- 38** Boisson chaude aux pignons

## **Forêt Modèle de Risaralda, Colombie**

- 40** Le yuyo

## **Forêt Modèle de Chiquitano, Bolivie**

- 42** Viande de caïman nappée de sauce au lait de babassou  
et aux amandes chiquitanas

## **Forêt Modèle de Chorotega, Costa Rica**

- 44** Vin de Coyol

## **Forêt Modèle de Futaleufú, Argentine**

- 46** Morilles marinées

## **Forêt Modèle de Pandeiros, Brésil**

- 48** Riz aux fruits du péqui et à la viande

## **Forêt Modèle de Tierras Adjuntas, Puerto Rico**

- 50** Dessert au citron

# Boisson chaude aux pignons

M. Juan Carlos Meliñir, recette ancestrale

## Donne six portions

200 g de farine de pignons (*piñón*)

1 litre de lait

Fines herbes aromatiques  
de saison (menthe, verveine  
citronnelle, poleo), au goût

Sucre ou miel, au goût

- 1 Mélanger la farine avec le lait et les fines herbes.
- 2 Faire mijoter jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- 3 Ajouter du sucre ou du miel, au goût. Garnir de feuilles de menthe ou de verveine et servir chaud.





Référence photographique : Scott Zona

**PFNL :** Le piñón est le fruit de l'araucaria du Chili (*Araucaria araucana*). Il fait partie intégrante de la culture des peuples autochtones Mapuche-Pehuenche puisque c'est un élément de base de leur alimentation. La boisson chaude aux pignons dont la recette est présentée ci devant réchauffe et donne de l'énergie à ceux qui la consomment, leur permettant ainsi de mieux supporter les conditions de vie en haute altitude.

**Les activités PFNL dans la Forêt Modèle :** Les membres de la Forêt Modèle d'Araucarias del Alto Malleco soutiennent les recherches visant à démontrer les bienfaits de la composition physique/chimique du pignon ainsi que sa valeur nutritive. Ils participent également à des activités de développement et de commercialisation de produits à valeur ajoutée dérivés du piñón. Par exemple, dans le livre, *Des forêts d'Alto Malleco aux tables du monde*, qui a été publié récemment, on traite de questions liées au développement, à la diversification et à la chaîne de fabrication de trois PFNL – le pignon, la morille et la rose sauvage.

**Forêt Modèle d'Araucarias del Alto Malleco** : Chili : et développement socio économique durable des communautés locales  
Emplacement : Araucanía, IX<sup>e</sup> région Superficie : 400 000 hectares Population : 30 000 Pour plus d'information : <http://www.bosquemodelomalleco.cl>  
Objectifs stratégiques : Gestion durable des ressources forestières, restauration forestière, maintien de la diversité culturelle

# Le yuyo

Maria Rocio Bonilla, chef du village de Santa Cecilia, et Epifanio Marín Ríos (Corporation autonome régionale de Risaralda [CARDER]).

Yuyo (souvent appelé  
« la viande du pauvre »).

## Quatre types de yuyo sont utilisés :

Yuyo Virika

Yuyo (laiteux)

Yuyo Cargamanta

Yuyo Pringamoza

*Vous pouvez combiner les  
quatre types de yuyo pour  
obtenir un excellent repas  
nourrissant et succulent.*

Les dessins à main des variétés du  
Yuyo grâce à Maria Rocio Bonilla.

- 1 Laver les feuilles de yuyo et les faire bouillir dans un chaudron jusqu'à tendreté.
- 2 Retirer les feuilles du chaudron pour les laisser refroidir; hacher finement.
- 3 Dans une casserole, chauffer ensemble l'huile, le sel, l'oignon, la tomate, la coriandre et le céleri.
- 4 Facultatif : ajouter un ou plusieurs des ingrédients suivants : cubes de fromage, cubes de viande fumée, œufs.
- 5 Ajouter les feuilles de yuyo; remuer pour bien mélanger.



### Yuyo Virika

Pousses tendres d'une  
espèce de fougère du  
genre *Pteridium*.

### Yuyo (laiteux)

Vigne suspendue à d'autres  
plantes. On enlève la grosse  
veine centrale avant de  
consommer la feuille.

**PFNL :** Le yuyo est un aliment typique des collectivités afro colombiennes du Pacifique. Il est riche en protéines et se prépare différemment selon les goûts et les cultures (afro colombienne, autochtone ou mestizo). Trouvée à l'état sauvage dans les pâturages et les forêts, cette plante possède des propriétés médicinales qu'elle révèle, selon la légende, à la personne qui la récolte.



### Yuyo Cargamanta

Plante grimpante similaire au yuyo (laineux) dont on consomme les feuilles.



### Yuyo Pringamoza (*Urera caracasana*)

Plante sauvage d'une grande valeur médicinale dont on consomme les feuilles. Elle est utilisée pour revitaliser la peau, traiter les maladies oculaires et les problèmes de circulation ainsi que pour soulager la douleur après l'accouchement.

# Viande de caïman nappée de sauce au lait de babassou et aux amandes chiquitanas

Ulysse Rémillard, travailleur bénévole pour CUSO International dans la Forêt Modèle de Chiquitano

600 g de viande de caïman  
(vous pouvez remplacer le caïman par de l'iguane, du serpent ou du poisson)

250 mL de lait de babassou  
(ou de lait de cocotier)

4 c. à table de farine  
d'amandes chiquitana

4 c. à table d'huile  
de babassou vierge

2 oignons hachés

1 piment rouge frais

1 c. à table de jus de gingembre

1 c. à table de curcuma moulu

1 c. à table de graines  
de coriandre moulues

1 c. à table de cumin moulu

½ c. à thé de poivre blanc moulu

½ c. à thé de paprika moulu

1 gousse d'ail

Sel

- 1 Désosser le reptile et retirer toutes les parties non comestibles. Couper la viande en lanières.
- 2 Moudre les épices ensemble; les ajouter à la viande avec l'huile.
- 3 Râper le gingembre et en presser le jus; ajouter à la viande.
- 4 Saler au goût et laisser reposer le tout pendant une heure; entre temps, faire cuire du riz et frire des bananes plantains.
- 5 Ajouter graduellement le lait de babassou ou de cocotier à la farine d'amandes; mélanger jusqu'à ce que la farine soit dissoute.
- 6 Dans une casserole chaude, faire brunir la viande avec le paprika et les oignons pendant 8 minutes; ajouter le mélange de lait et de farine et réduire le feu.
- 7 Laisser mijoter pendant 20 minutes en remuant jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.





**PFNL :** Viande de caïman (*Caiman yacaré*); lait de babassou (*Attalea speciosa*); amandes chiquitanas (*Dyrteryx alata*). Cette recette non traditionnelle des Caraïbes renferme des ingrédients que l'on trouve dans la Forêt Modèle de Chiquitano : viande de caïman sautée au cari, lait de babassou, amandes chiquitanas. Le caïman, dont on fait un usage autant traditionnel que commercial, est géré de manière durable. Il est élevé pour son cuir. Les peuples autochtones vivant dans la Forêt Modèle pratiquent une chasse traditionnelle au caïman, et ils ont légalement le droit de continuer à la pratiquer d'une manière durable. Le babassou est un grand palmier très répandu dans les forêts semi caducifoliées de Chiquitano. Il est appelé « le palmier de la vie » en raison de ses nombreuses utilisations en cuisine, en médecine, en construction, en cosmétologie et en artisanat.

### Les activités PFNL dans la Forêt Modèle :

L'huile de babassou est l'un des produits les plus importants de la Forêt Modèle de Chiquitano. Il s'agit d'une huile pressée à froid généralement fabriquée par des femmes. Un autre produit vedette de cette forêt est l'amande chiquitana.



Actuellement, plus de 30 communautés participent à la récolte d'amandes chiquitanas. Des groupes de travail communautaires assurent la transformation des amandes destinées à la vente. L'arbre est maintenant utilisé en agroforesterie, notamment à l'intérieur de systèmes sylvopastoraux, en raison de l'intérêt commercial grandissant qu'il présente.

# Vin de Coyol

Gabriela Barrantes et Emel Rodríguez, coordonnateurs pour la Forêt Modèle de Chorotega

Palmier glouglou (palmier)



- 1 Couper l'arbre et le dépouiller de ses feuilles.
- 2 Entailler le tronc sur une largeur de 8 à 10 cm de largeur et une profondeur de 10 cm.
- 3 Recueillir la sève.
- 4 Laisser fermenter la sève pour produire le vin de palmier glouglou (aussi appelé vin de coyol).
- 5 Selon les connaisseurs, que l'on appelle les « coyoleros », pour favoriser l'écoulement de sève, l'entaille doit être faite en forme de croissant par une personne « habile de ses mains ».
- 6 La sève a un goût sucré, moyen ou marqué, selon le moment de son prélèvement durant la journée (tôt le matin, le midi et à 16 h). La sève prélevée à l'heure du midi est si sucrée que les enfants peuvent la boire.
- 7 Le vin de palmier glouglou est servi froid ou à la température ambiante. On le sert avec ou sans accompagnements. Il se marie à une variété de succulents mets régionaux (poulet à la créole, tortillas de maïs).



**PFNL :** Palmier glouglou (*Acrocomia aculeata*). Le glouglou est une espèce de palmier du Costa Rica très répandue dans la Forêt Modèle de Chorotega, surtout dans la province de Guanacaste. Il occupe une place importante dans la culture populaire. Il constitue une source de nourriture pour le bétail, les oiseaux, les rongeurs et les cervidés. Dans le passé, les autochtones fabriquaient de l'huile à partir des graines du fruit du palmier glouglou.

# Morilles marinées

*Champignons sauvages comestibles de la région andine Patagonian*, parution mondiale no 28, Centre d'études et de promotion de la forêt andine patagonique (CIEFAP) - [www.ciefap.org.ar](http://www.ciefap.org.ar).

1 kg de morilles fraîches

1 kg de légumes variés

(oignons, carottes, piment rouge)

Ail, sel et épices, au goût

Vinaigre

Huile végétale

- 1 Choisir des morilles de grosseur petite à moyenne; les laisser à l'air libre durant 24 heures.
- 2 Préparer les légumes et les épices.
- 3 Dans une casserole, faire sauter les légumes dans ½ litre d'huile végétale durant 2 minutes; ajouter les morilles et les faire sauter durant 2 minutes.
- 4 Ajouter ½ litre de vinaigre et assaisonner au goût; amener à ébullition; faire cuire le mélange durant 2 minutes en remuant bien.
- 5 Verser le mélange dans des bocaux; remplir les bocaux à ras bord au besoin (de manière qu'ils ne contiennent pas d'air).
- 6 Fermer les bocaux hermétiquement et les faire bouillir dans de l'eau pour les stériliser (5 litres par bouteille).
- 7 Durée de la stérilisation : 15 minutes pour des bocaux de 200 cm<sup>3</sup>; 25 minutes pour des bocaux de 360 cm<sup>3</sup>; 45 minutes pour des bocaux de 660 cm<sup>3</sup>; 55 minutes pour des bocaux de 720 cm<sup>3</sup>.
- 8 Retirer les bocaux et appuyer délicatement sur le dessus des couvercles; les passer sous un filet d'eau froide pour les refroidir; les laisser reposer à l'envers sur du papier durant 2 jours.
- 9 Entreposer les bocaux dûment identifiés dans un endroit frais et sombre. Une fois ouverts, les bocaux doivent être conservés au réfrigérateur et leur contenu doit être consommé dans la même semaine.





**PFNL :** Morille (*Morchella spp.*). La morille (*panza mare*) présente un chapeau brun pâle, creux et plissé. Elle n'est pas associée à un arbre particulier et se nourrit des nutriments du sol. On la trouve dans de nombreux types de forêts, seule ou en groupe. Ce champignon, qui a une saveur très riche, se mange cru ou cuit, et il accompagne délicieusement les viandes et les sauces. Il se vend à très bon prix sur les marchés locaux et d'exportation (la majorité des récoltes est exportée).

# Riz aux fruits du péqui et à la viande

Natália Neves Rust, Analyste de l'environnement pour l'IEF (Institute de foresterie de l'état de Brasil) de Minas Gerais.

12 fruits du péqui

2 tasses de riz brun ou blanc

2 oignons verts, hachés

1 piment vert, haché

5 gousses d'ail, émincées

½ livre de cubes de viande

Piment rouge, au goût

100 g de bacon fumé, haché

1 c. à table de beurre

Coriandre et ciboulette

Sel, au goût

- 1 Faire bouillir les fruits du péqui dans de l'eau.
- 2 Déposer le beurre dans une poêle et faire frire le bacon et la viande.
- 3 Ajouter les oignons verts, l'ail et le piment.
- 4 Ajouter le riz et poursuivre la cuisson durant 3 minutes.
- 5 Incorporer les fruits cuits et l'eau chaude; ajouter encore de l'eau au besoin.
- 6 Pour terminer, ajouter la coriandre et la ciboulette.



**PFNL :** Fruit de l'arbre péqui (*Caryocar barsiliense*). Le péqui est reconnu comme un symbole de la région du Cerrado (Brésil), biome abritant une vaste biodiversité florale et faunique. Il est très répandu dans le nord du Minas Gerais, où est située la Forêt Modèle. Le fruit du péqui est un aliment traditionnel de la région; sa pulpe est très riche en bêta carotène, en protéines, en fibres et en vitamines A et C. Il est également utilisé dans les produits cosmétiques et pharmaceutiques en raison de ses propriétés antioxydantes.



**Les activités PFNL dans la Forêt Modèle :** Grâce au soutien de la Banque mondiale et de la Forêt Modèle de Pandeiros, une coopérative de fermiers a été créée en 2008 pour assurer le développement et la commercialisation des fruits du péqui et d'autres produits agricoles. L'Institut de foresterie de l'état de Brasil (IEF) a fourni une formation et une assistance technique aux familles rurales sur la mise en valeur de PFNL à valeur ajoutée, ce qui s'est traduit par une augmentation du revenu agricole.



# Dessert au citron

Edgardo González, Forêt Modèle de Tierras Adjuntas

2 ou 3 cédrats

Eau

Sucre

1 bâton de cannelle

Graines de cardamome

*\*Remarque : Vous pouvez également déposer les morceaux de mésocarpe dans de l'eau additionnée d'une cuillère comble de bicarbonate de soude 15 minutes avant de commencer la recette.*

- 1 Peler les cédrats et les couper en six morceaux.
- 2 Avec les pouces, séparer la pulpe du mésocarpe (partie blanche du fruit).
- 3 Mettre les morceaux blancs (mésocarpe) dans de l'eau; les laisser reposer toute la nuit en veillant à changer l'eau lorsque cela est possible.\*
- 4 Faire bouillir les morceaux de cédrat dans de l'eau pendant deux heures. Jeter l'eau de cuisson.
- 5 Faire caraméliser 2 c. à table de sucre dans 1 c. à thé d'eau dans une casserole ou un chaudron.
- 6 Ajouter suffisamment d'eau pour recouvrir tous les morceaux de cédrat.
- 7 Ajouter  $\frac{1}{2}$  tasse de sucre par tasse de cédrats, un bâton de cannelle et six graines de cardamome.
- 8 Amener à ébullition; réduire le feu et laisser mijoter durant 2 heures.
- 9 Laisser refroidir la préparation avant de la mettre au réfrigérateur.
- 10 Servir au dessert avec des morceaux de fromage frais.







Référence photographique : Juan Francisco Delgado-López

**PFNL :** Cédrot (fruit) (*Citrus medica*). Le cédrotier est un arbuste de la famille des Rutaceae. Le cédrot est utilisé dans les préparations pour la peau, pour produire une huile essentielle et comme aromatisant dans les pâtisseries. L'arbuste a été introduit à Puerto Rico par des immigrants corses. Aujourd'hui, le cédrot de la Forêt Modèle de Tierras Adjuntas est une culture importante, et il est apprécié pour son goût sucré. Près de 150 tonnes de cédrots sont exportées en Europe chaque année. Ce PFNL a largement contribué au développement et à la survie de la ville d'Adjuntas et des fermes situées dans la région de la Forêt Modèle.



# Réseau régional de Forêts Modèles – Asie

*Le Réseau régional de Forêts Modèles – Asie comprend les Forêts Modèles de la Chine, de l'Inde, de l'Indonésie, du Japon, de la Thaïlande et des Philippines. Ses grandes priorités sont de consolider le réseau et de renforcer les capacités des Forêts Modèles de cette région. L'ouverture du Secrétariat du RRFM-Asie, installé à l'Académie chinoise de foresterie de Beijing, en Chine, représente un jalon important de la démarche entreprise. Les deux thèmes prioritaires des membres du réseau sont les écobiens et les écoservices ainsi que l'aménagement intégré du paysage.*



# Recettes des Forêts Modèles de l'Asie

## Forêt Modèle de Kodagu, Inde

**54** Cari aux feuilles de taro (Kembu Kari)



# Cari aux feuilles de taro (Kembu Kari)

Forêt Modèle de Kodagu

## Donne 4-5 portions.

1 kg de feuilles de taro  
1 tasse de pois perdrix  
½ c. à thé de curcuma en poudre  
½ c. à thé d'assaisonnement  
au chili  
1 c. à thé de coriandre en poudre  
Sel, au goût  
½ de noix de cocotier fraîche  
(râpée ou moulue)  
Jus de 1 ½ lime

## Assaisonnement à l'indienne

1 c. à table d'huile  
¼ c. à thé de graines de moutarde  
1-2 chilis rouges séchés  
(sans leurs graines)  
3-4 gousses d'ail écrasées  
3-4 feuilles de cari

*Remarque : Le jus de lime rehausse le goût et prévient l'irritation de la bouche.*

*Variation : Vous pouvez remplacer les pois perdrix par des haricots à œil noir (vous devrez toutefois les faire tremper toute la nuit avant de les utiliser).*

- 1 Laver et nettoyer les feuilles de taro. Retirer la nervure centrale des feuilles avant de les couper en fines lanières.
- 2 Laver les pois perdrix.
- 3 Déposer les feuilles de taro et les pois perdrix dans une casserole; ajouter suffisamment d'eau pour les recouvrir; amener à ébullition; réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à tendreté.
- 4 Ajouter la poudre de curcuma, l'assaisonnement au chili, la poudre de coriandre et le sel; remuer et poursuivre la cuisson une ou 2 minutes; retirer du feu.
- 5 Dans une autre casserole, chauffer l'huile pour l'assaisonnement à l'indienne; ajouter les graines de moutarde et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles éclatent; ajouter les chilis rouges; remuer, puis ajouter l'ail et les feuilles de cari.
- 6 Lorsque l'ail commence à changer de couleur, ajouter les feuilles de taro, les pois perdrix et la noix de cocotier; poursuivre la cuisson 2 minutes. Ajouter le jus de lime avant de servir.





Référence photographique : Newflower

**PFNL :** Les feuilles de taro (*Colocasia esculenta*), couramment appelées « oreilles d'éléphant » en français et Kembu dans le dialecte local, sont très répandues dans les zones marécageuses des forêts caducifoliées humides de l'est de Kodagu. Il faut choisir des feuilles tendres, car celles qui sont matures sont plutôt âcres et irritent la bouche.





# Utiliser l'art pour rétablir le lien avec la nature

## *Le musée dans la forêt*

Le projet du « Museo en el Bosque » (musée dans la forêt), une initiative mise de l'avant par le Réseau ibéro américain de Forêts Modèles (RIAFM), le Réseau international de Forêts Modèles (RIFM) et le Centre agronomique tropical de recherche et d'enseignement (CATIE), vise à utiliser l'art pour remettre les gens en contact avec la forêt et la nature.

Ce projet a débuté par une peinture réalisée sur un arbre du jardin botanique du CATIE, dans la Forêt Modèle de Reventazón, au Costa Rica. Charles Veiman, jeune costa ricain, a peint Dame nature et les esprits de la forêt sur l'écorce d'un noyer à pain (ojoche ou ramón) (*Brosimum alicastrum*). Cet arbre, qui a inspiré la création d'autres « musées dans la forêt » ailleurs dans le monde, a également servi à souligner l'Année internationale des forêts. Les Forêts Modèles de l'Argentine, du Brésil, du Cameroun, du Canada et du Paraguay se sont également jointes à l'initiative.

Pour plus d'information : [info@bosquesmodelo.net](mailto:info@bosquesmodelo.net).



# Les Réseaux régionaux de Forêts Modèles

## Le Réseau africain de Forêts Modèles

Quartier Dragages  
Carrefour Ministère de la Ville  
P.O. Box 33678, Yaoundé  
Cameroon

[www.africanmodellforests.org](http://www.africanmodellforests.org)

## Le Réseau canadien de Forêts Modèles

Boîte postale 2150  
10 Campus Drive  
Kemptville, Ontario Canada K0G 1J0

[www.modelforest.net](http://www.modelforest.net)

## Le Réseau ibéro-américain de Forêts Modèles

División de Investigación y Desarrollo  
CATIE 7170,  
Turrialba, Costa Rica

[www.bosquesmodelo.net](http://www.bosquesmodelo.net)

## Le Réseau méditerranéen de Forêts Modèles

Plaza de la Universidad  
Numero 4 - Entreplanta 1  
47002 Valladolid  
Espagne

[www.mmfn.info](http://www.mmfn.info)

## Le Réseau régional de Forêts Modèles - Asie

Académie chinoise de foresterie  
Wan Shou Shan  
Boîte postale 38  
Beijing 100091  
Chine

## Russie a/s Forêt Modèle Komi

Boîte postale 810  
Syktyvkar, Komi  
Russie 16700

[www.komimodelforest.ru](http://www.komimodelforest.ru)

## Europe du Nord a/s Forêt Modèle de Vilhelmina

Volgsjövägen 27, S-912 32  
Vilhelmina, Suède  
[www.vilhelminamodelforest.se](http://www.vilhelminamodelforest.se)

## Secrétariat du Réseau international de Forêts Modèles

580, rue Booth  
Ottawa, Ontario, Canada K1A 0E4

[rifm@rifm.net](mailto:rifm@rifm.net)  
télec.: +613-947-9020

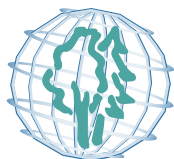
# rifm.net

Cette publication a été possible grâce à  
une subvention du Centre de recherche pour  
le développement international, Ottawa, Canada

IDRC  CRDI

Cette publication a été réalisée avec  
le soutien du Gouvernement du Canada





## Secrétariat du Réseau international de Forêts Modèles

580, rue Booth  
Ottawa, Ontario, Canada K1A 0E4

[rifm@rifm.net](mailto:rifm@rifm.net)  
télec.: +613-947-9020

[rifm.net](http://rifm.net)

