



# SORTIR LES PFNL DE LA MARGE

Les forêts constituent notre garde-manger originel. Pourtant, la peur et le manque de connaissances ont longtemps relégué les aliments issus de la forêt dans la marge. Mais les choses sont en train de changer, et plusieurs acteurs québécois du monde agroforestier s'activent pour que les produits forestiers non ligneux (PFNL), ou produits de la forêt autres que le bois, retrouvent une place de choix dans nos assiettes.

TEXTE ET PHOTOS DE GUILLAUME ROY



En me promenant dans la section des bières au supermarché, j'ai l'impression de suivre un cours accéléré sur les produits forestiers non ligneux. Myrique baumier, achillée millefeuille, agastache fenouil, thé du Labrador, armoise, verge d'or, comptonie voyageuse, bourgeons d'épinette, petits fruits de toutes sortes et même certains champignons, dont le lactaire à odeur d'érable et le chaga, viennent désormais aromatiser les bières québécoises. «C'est une vitrine extraordinaire pour les produits forestiers non ligneux (PFNL)», remarque Maxim Tardif, spécialiste des PFNL et de l'agroforesterie chez Biopterre, un centre collégial de transfert technologique œuvrant dans les bioressources basé à La Pocatière.

«Quand les PFNL ressemblent à ce qui est connu, ils sont plus facilement adoptés», admet Ariane Paré-Le Gal, copropriétaire de l'entreprise Gourmet sauvage, fondée par son père Gérard Le Gal pour faire rayonner les produits de la forêt, qu'ils cueillent et transforment eux-mêmes. Par exemple, Gourmet sauvage a réussi à introduire avec succès sur le marché l'essence de mélilot (une plante sauvage qui pousse un peu partout au Québec) depuis près de trois ans... en la présentant comme un substitut idéal à l'essence de vanille.

Selon eux, toutefois, c'est toujours un dilemme de présenter un produit pour en remplacer un autre d'usage courant au lieu de créer de nouvelles habitudes. «J'ai une relation amour-haine avec le concept d'offrir un produit de remplacement, parce que les plantes sauvages ont tout ce qu'il faut pour nous permettre d'être créatifs plutôt que de répéter ce qu'on connaît déjà, estime Ariane Paré-Le Gal. Par exemple, il faudrait inventer de nouvelles recettes et trouver de nouveaux usages pour mettre en valeur l'asclépiade (une plante vivace qui produit des gousses soyeuses, essentielle pour les papillons monarques).»

L'idée de goûter la vraie nature des produits uniques issus du terroir forestier finit par séduire le public. Ariane Paré-Le Gal fait remarquer qu'il faut laisser le temps faire les choses pour que les produits méconnus deviennent d'usage courant, comme ce fut le cas pour l'adoption des sushis ou du kombucha.

«On ne parlait pas tellement des têtes de violon quand mon père a lancé son entreprise, il y a 27 ans, alors qu'elles sont maintenant communes.» Idem pour les champignons séchés.

Maxim Tardif abonde dans son sens. «À voir l'engouement pour les différents PFNL, je crois qu'on s'apprête à sortir de la marge», dit-il en soulignant qu'il y a désormais plusieurs entreprises de cueillette et de transformation bien enracinées chez nous, et qui présentent une belle croissance. C'est le cas de Chapeau les bois!, Gourmet sauvage, Morille Québec, la Jardinière, la Cabotine, Champignon boréal et plusieurs autres.

Maxim Tardif ajoute que la science et les données sur le potentiel de récolte ont favorisé l'essor des marchés partout au Québec. «Des inventaires réalisés sur la Basse-Côte-Nord il y a 10 ans ont permis de mettre un chiffre sur la valeur approximative des produits. Grâce à ces données, on a pu financer des projets.» En 2015, la Coopérative de solidarité Les Bioproduits de la Basse-Côte-Nord a investi plus de 500 000 \$ pour la construction d'une usine de transformation des petits fruits sauvages à Rivière-Saint-Paul, près de Blanc-Sablon.

«L'avantage des PFNL, c'est qu'ils sont portés par quelque chose qui a du sens, une conscience logique, parce qu'ils font partie de notre ADN, du garde-manger qui nous est propre»,

note Ariane Paré-Le Gal, qui est également la coautrice du livre *Forêt – Identifier, cueillir, cuisiner*, publié en mai 2019.

En plus de vendre ce livre au grand public, Gourmet sauvage, qui connaît une croissance de plus de 20 % depuis cinq ans, travaille énormément sur le volet éducatif: l'entreprise offre des conférences ainsi que des ateliers de cueillette et de cuisine. «Quand tu cherches, cueilles et cuisines un produit avant de le partager avec des amis, ça te permet de ramener le sens du sacré dans tes assiettes», explique Ariane Paré-Le Gal.

Selon Pascale Marcotte, professeure de géographie à l'Université Laval, qui a notamment réalisé des recherches sur le mycotourisme (tourisme lié à la cueillette et à la consommation de champignons sauvages), les sorties de cueillette en forêt permettent de transformer notre regard sur les aliments qu'on y trouve. «On a souvent peur de ce qu'on ne connaît pas», dit-elle. Vivre une expérience avec ses cinq sens transforme aussi le regard qu'on pose sur certaines espèces, comme c'est le cas avec la dermatose des russules, un champignon délicieux dont le nom ressemble plus à une maladie qu'à un produit gastronomique.

### SE REGROUPER POUR DÉVELOPPER LES PFNL

En Mauricie, c'est tout un groupe d'acteurs du milieu, menés par le Syndicat des producteurs de bois de la Mauricie (SPBM), qui se sont unis pour donner de la valeur aux comestibles forestiers. Après avoir réalisé une étude sur le potentiel des PFNL dans la région en 2009, des représentants du SPBM ont participé en 2012 à une mission commerciale dans la région de Castille-et-León, en Espagne, où l'industrie du mycotourisme est évaluée à près de 100 millions de dollars par année. Pour maximiser les retombées et créer chez nous une vraie culture des champignons sauvages, les promoteurs ont décidé de calquer leur organisation sur le modèle espagnol en travaillant à la fois sur la récolte, la gastronomie, le tourisme et l'éducation.

C'est ainsi qu'est née en 2014 la Filière mycologique de la Mauricie, qui regroupe aujourd'hui une cinquantaine d'entreprises. Au départ, la Filière a aidé les entreprises émergentes à se structurer et à stabiliser leurs approvisionnements en formant des cueilleurs professionnels et amateurs, explique Patrick Lupien, qui en est le coordonnateur. «On forme plus de 50 cueilleurs professionnels par année», note-t-il, ce qui permet de faciliter l'approvisionnement des entreprises.

Selon Samir Shaid Raha, qui coordonne pour sa part l'Association pour la commercialisation des produits forestiers non ligneux (ACPFNL), des formations de cueilleurs professionnels, comme celle du SPBM ou l'attestation d'études collégiales en service

#### C'EST QUOI LES PFNL ?

Les PFNL, ou produits forestiers non ligneux, sont des produits d'origine biologique, autres que le bois d'œuvre, tirés des forêts. L'éventail des PFNL est très diversifié et comprend notamment les fruits sauvages, les champignons et les produits de l'érable.



«L'avantage des PFNL, c'est qu'ils sont portés par quelque chose qui a du sens, une conscience logique, parce qu'ils font partie de notre ADN, du garde-manger qui nous est propre.»

ARIANE PARÉ-LE GAL, GOURMET SAUVAGE



et gestion de produits fins offerte au Cégep de Saint-Félicien, au Lac-Saint-Jean, devront être multipliées et uniformisées pour que la cueillette puisse devenir un métier reconnu.

En Mauricie, le grand public souhaite lui aussi apprivoiser le terroir forestier. Ainsi, la demande de sorties de cueillette en forêt a triplé au cours des trois dernières années, et plus de 1 000 personnes sont allées cueillir leurs propres champignons l'été dernier avec des entreprises locales.

Pour pousser le concept encore plus loin, la Filière mycologique de la Mauricie souhaite sensibiliser la prochaine génération à la question en mettant sur pied des programmes éducatifs dans les écoles primaires et secondaires, en partenariat avec l'Association forestière de la Vallée du Saint-Maurice. «On veut exposer tout le potentiel des comestibles forestiers en organisant des sorties en forêt, des ateliers de cuisine et des conférences dans les classes», explique Patrick Lupien.

Pour faire connaître davantage les PFNL, il faut rejoindre les gens dans les endroits où les nouvelles tendances émergent: les restaurants, estime pour sa part Samir Shaid Raha. «On doit surprendre et créer un effet "wow".»

### TERROIR FORESTIER ET GASTRONOMIE

Ce concept, la Filière mycologique de la Mauricie l'a bien compris en créant le Rendez-vous de la gastronomie forestière qui, depuis trois ans, se tient la première fin de semaine d'octobre. Et on n'y parle pas seulement de champignons, mais de tous les aliments

issus de la forêt, comme les huiles, les épices, les racines et les viandes sauvages.

Le nombre de restaurateurs participants est passé de 7 à 13 en trois ans, et plus de 2 000 repas ont été servis durant la dernière édition. «C'est le seul événement gastronomique qui attire des gens de l'ensemble du territoire [de la Mauricie]», dit Patrick Lupien.

Ce rendez-vous gastronomique permet également de tisser des liens durables, car 18 ententes y ont été conclues entre les cueilleurs et les restaurateurs, qui se sont engagés à mettre des PFNL à leur menu toute l'année.

La gastronomie forestière est également à l'honneur au Festival des champignons forestiers du Kamouraska, qui a attiré plus de 800 personnes lors de sa cinquième édition en septembre 2019. «On a des gens qui reviennent depuis cinq ans, et nos soupers gastronomiques affichent complet trois semaines avant l'événement», soutient Maxim Tardif, qui fait partie du comité organisateur.

### DU PRÊT-À-MANGER À LA MAISON

Pour élargir sa clientèle, Morille Québec, une entreprise de Saguenay qui commercialise les champignons forestiers et les PFNL depuis 10 ans, a pour sa part lancé une nouvelle gamme de produits prêts-à-manger présentés dans des pots Mason, l'Empreinte sauvage, en octobre 2019. Les clients peuvent par exemple mettre la main sur un couscous forestier garni de trompettes de la mort, d'aiguilles de sapin, de poivre des dunes et de canneberges, ou encore sur une soupe forestière où l'on retrouve un mélange d'algues de Gaspésie et de champignons crabes.

Il suffit de rajouter le bouillon de son choix au contenu séché pour avoir un repas végétarien prêt en cinq minutes, souligne Anne-Julie Gagné, directrice générale des opérations de Morille Québec. «On veut rejoindre la clientèle plus jeune, qui cuisine moins, et les épicuriens pressés», dit-elle, avant d'ajouter que ces produits s'ajoutent aux différentes sauces de Morille Québec qui mettent en vedette les aliments de la forêt.

Pour valoriser ses produits, Morille Québec a également ouvert une boutique il y a un an au centre-ville de Chicoutimi, le



Marché sauvage, qui sert de point de ralliement aux participants à des excursions de cueillette en forêt, en plus d'offrir des formations et des ateliers culinaires.

#### CULTIVER LES PFNL ?

Mais est-il vraiment souhaitable que tous les Québécois se mettent à manger des PFNL ? Certains produits devront rester peu consommés si l'on souhaite assurer la pérennité de la ressource, estime Ariane Paré-Le Gal. « Quand on cueille le fruit, il n'y a pas de problème, car on ne met pas la plante en danger. Mais il faut lever le drapeau jaune en ce qui concerne la cueillette des feuilles, car si on en prélève trop, il peut y avoir des dérives, comme on le voit avec le thé du Labrador. Et quand on doit cueillir la racine, comme c'est le cas avec la livèche écossaise, la ressource n'est généralement pas assez abondante pour récolter de gros volumes. »

Selon Maxim Tardif, ce problème peut parfois être contourné en cultivant des PFNL dans des systèmes agroforestiers. « On sait que l'ail des bois est une plante en péril. La récolte est limitée à 50 bulbes par personne par année, mais on pourrait en faire la culture pour réduire la pression sur la récolte sauvage. » Le problème, c'est que le statut d'espèce en péril implique l'interdiction de cultiver la plante. Pourtant, l'ail des bois pourrait être implanté en grande quantité dans les érablières. La culture permettrait de protéger la plante, de générer un revenu supplémentaire et de rendre le produit accessible à un prix abordable. Idem pour le ginseng.

Il est même possible de cultiver le thé du Labrador, ajoute Maxim Tardif. « Ça se cultive très bien, mais la rentabilité n'est pas là. » Du moins pas pour l'instant, car seuls des essais préliminaires ont été réalisés.

#### TRANSFORMER DE GROS VOLUMES

Pour fournir les gros transformateurs et les marchés institutionnels, la Filière mycologique de la Mauricie souhaite construire une usine qui serait en mesure de transformer de 150 000 kg à 200 000 kg de champignons par année, ainsi que des petits fruits et des légumes de production agricole, pour que l'usine puisse fonctionner toute l'année. Les champignons seraient utilisés pour faire des poudres et des copeaux destinés

au marché de l'alimentation. Par exemple, on pourrait retrouver des champignons forestiers du Québec dans les soupes Campbell, ou encore dans tous les hôpitaux du Québec, rêve Patrick Lupien. « On est en train de faire une étude de mise en marché et de s'assurer qu'un groupe d'investisseurs est intéressé à se lancer dans l'aventure. »

#### PLUS DE DONNÉES POUR ALLER PLUS LOIN

Pour faire exploser les PFNL, l'ACPFNL souhaite recueillir davantage de données économiques et prouver au grand public, aux décideurs et aux investisseurs qu'il s'agit d'une industrie prometteuse. « C'est le dernier frein qui empêche de pousser l'aventure plus loin », souligne Samir Shaïd Raha, coordonnateur de l'Association. Celui-ci estime que la cueillette devra sortir du marché noir pour démontrer son potentiel de création de richesse. « Ces données vont nous permettre d'être reconnus comme secteur à part entière par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec », explique-t-il, tout en soutenant que c'est la première étape avant de parler d'appellations contrôlées et de termes valorisants.

Dans le cas de certains PFNL, les investissements seront la clé pour transformer de plus gros volumes, ce qui permettra d'abaisser le coût pour le consommateur. Mais plusieurs autres produits resteront toujours dans la marge, pour le plus grand plaisir des producteurs artisanaux, comme Gourmet sauvage, qui souhaite garder l'entreprise à l'échelle humaine en transformant de petits volumes. ♡

#### LES AUTRES UTILISATIONS DES PFNL

Les produits issus du bois n'ont pas qu'un intérêt gustatif. Des entreprises œuvrant dans le domaine des cosmétiques, comme l'Institut Lise Watier, misent ainsi sur le thé du Labrador pour faire des crèmes anti-âge. Par ailleurs, l'if du Labrador est utilisé dans l'industrie pharmaceutique, et plusieurs projets de recherche laissent croire que de nouveaux remèdes pourraient émerger des plantes cueillies dans la grande forêt boréale. Des projets sont aussi en cours pour exploiter le potentiel des mycomatériaux et de la mycoremédiation.