

# Guide pratique



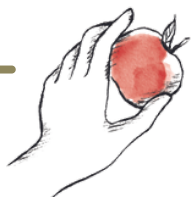
CONSERVATION

RECETTES

ASTUCES

CREATEURSDSAVEURS.COM

# Le guide pratique d'autocueillette



## 03 Autocueillette

Éditorial

## 04 Astuces de pros

Les meilleurs conseils pour savourer vos fruits préférés comme un vrai pro !

## 09 Calendrier de cueillette

Pas toujours simple de trouver le bon moment pour cueillir, suivez le calendrier!

## 10 Recettes

Des idées simples et savoureuses pour faire rayonner l'été dans votre assiette !

## 13 Guide de survie en autocueillette

Quoi apporter pour une activité d'autocueillette et comment cueillir... version bleuet !

Qui sommes-nous?

Depuis maintenant 15 ans, Créateurs de saveurs Cantons-de-l'Est est la certification phare des produits agroalimentaires de la région! Plus de 225 entreprises y sont représentées, offrant des produits et des commerces certifiés : fruits, légumes, fromages, viandes, bières, vins et bien plus encore!

Grâce à notre regroupement Souvenirs de cueillette, vous pouvez désormais découvrir plus de 52 entreprises d'autocueillette à travers la région, proposant plus d'une vingtaine de cultures à cueillir au fil des saisons!



CRÉDITS 2025

Rédaction / Design graphiques

Valérie Martin - Créateurs de saveurs Cantons-de-l'Est

Illustrations

Karina Dupuis

info@createursdesaveurs.com

\*Tous droits réservés. Toute modification ou reproduction doit être approuvée.

# Autocueillette

## À LA DÉCOUVERTE DES PRODUCTEUR·TRICE·S D'ICI

En visitant les fermes d'autocueillette des Cantons-de-l'Est, de mai à décembre, vous partirez à la rencontre de plus de cinquante producteur·trice·s passionné·e·s. Soucieux·ses de vous offrir une expérience savoureuse, iels vous proposent ici un petit guide rempli de conseils de pros, à la fois pratiques et inspirants!

Que vous soyez en famille, en solo ou en amoureux·se, venez cueillir vos plus beaux souvenirs directement à la source. Vous aurez ainsi la certitude de récolter des produits frais, de qualité, tout en découvrant leur véritable origine.



YAN KACZYNSKI

*Tout le monde  
aime les astuces!*

De la cueillette au garde-manger, les producteur·trice·s vous dévoilent ici tous leurs secrets! On vous garantit que vous deviendrez des pros en un rien de temps!

  
**SOUVENIRS de  
CUEILLETTE**





CRÉDIT: EMMANUELLE FAUCHER

# CAMERISE

La camerise doit être congelée directement dans le contenant dans lequel elle a été cueillie, puis transférée dans un sac de congélation. Ainsi, les fruits ne seront pas endommagés et ne colleront pas entre eux !

- Les Petits Fruits du Clocher

# FRAISE

## Saviez-vous que...

Lorsque la fraise est mûre, elle doit être cueillie dans les 2 jours, beau temps, mauvais temps. Sinon, elle deviendra molle, trop mûre, fera pourrir les autres fraises autour d'elle et finira par se gaspiller.

- Vallée des grands potagers

**Il faut environ 1 mois entre le moment où le fraisier est en fleur et le moment où celle-ci devient un petit fruit rouge prêt à être cueilli.**



Saviez-vous qu'il existe plusieurs variétés de fraises? Elles se distinguent notamment par leur forme, leur goût et leur fermeté.  
- Fraisière RouGI et fils inc.

GUIDE PRATIQUE | 5



FERME FRUITIÈRE SÉVIGNY

Les framboises  
détestent l'eau!  
Nettoyez-les seulement  
avant de les consommer.  
- Ferme St-Élie

# FRAMBOISE

Saviez vous que...

Une tige de framboisier d'été ne produit que pendant une seule année. Chaque tige qui a donné des fruits durant l'été devra être coupée à l'automne afin de laisser place aux nouvelles pousses qui produiront l'année suivante.

Pour la cueillette des framboises, un bon cueilleur ou une bonne cueilleuse attachera son panier à sa taille avec une corde ou une ceinture afin de libérer ses deux mains pour la cueillette. Cela permet de gagner en efficacité.

-La Fruitière des Cantons

# BLEUET

**Notre secret pour une bonne récolte ?**

Un plant de bleuets prend environ 4 ans avant que l'on puisse cueillir ses fruits. Les deux premières années, il faut enlever les fleurs au printemps afin que les racines puissent bien s'ancrer dans le sol et ainsi prendre de la force pour produire ses fruits.

Ne lavez pas vos bleuets et placez-les en une seule couche sur une plaque au congélateur. Une fois durcis, déposez-les dans un contenant et conservez-les au congélateur jusqu'à leur prochaine utilisation. Cela évitera qu'ils collent ensemble et que de la glace se forme.



Saviez-vous que le bleuëtier forme  
ses bourgeons à fruits à l'automne  
qui précède la cueillette?  
- Bec Bleu

**PSSST....**  
Un plant mature ayant plus de  
40 ans produit autant de bleuets  
que des plants plus jeunes!



Saviez-vous que  
l'argousier possède plus de 100  
cultivars différents disponibles au  
Québec?  
- Les Jardins de Merridor

# ARGOUSIER

La meilleure façon de conserver  
votre récolte plus longtemps?

Après la cueillette, congelez le  
plus rapidement possible les  
baies que vous ne consommerez  
pas dans la journée.

- Les Jardins Merridor

Conseil de cueillette?

Pour bien cueillir l'argousier,  
choisissez une belle branche et  
cueillez délicatement de  
l'intérieur vers le bout de la  
branche. Mangez-les dans la  
semaine suivante ou mettez-les  
sous vide au congélateur, elles se  
conserveront ainsi longtemps !

-Jardin Zone Orange

# POMME

Saviez-vous que...

La maturité est différente  
selon les variétés de  
pommes?

La meilleure façon de  
conserver votre récolte plus  
longtemps?

Placez les fruits dans le  
 tiroir du réfrigérateur et  
recouvrez-les d'un linge  
humide. Pensez à changer le  
linge humide chaque  
semaine. La température  
idéale se situe entre 1 et 4  
degrés.

- Verger le Gros Pierre



PSST...  
N'enlevez jamais le pédoncule  
(petite tige) lorsque vous  
cueillez vos pommes. Elles se  
conserveront mieux!  
- Cidrerie Milton



Saviez-vous qu'une seule cuillère à soupe de sol en santé peut contenir plus d'organismes vivants qu'il n'y a d'humains sur la planète?

- Ferme Florale Libella

FERME FLORALE LIBELLA

# FLEUR

**Cueillez les fleurs avec une bonne longueur de tige, en prenant soin de séparer celles à tiges robustes de celles plus délicates.**

**Le meilleur moyen de conserver votre récolte plus longtemps?**

**Retirez les feuilles des tiges pour garder l'eau du vase propre et prolonger la fraîcheur des fleurs.**

**- Ferme Florale Libella**

# ARBRE DE NOËL

**Vérifiez chaque jour le niveau d'eau dans le support de votre arbre de Noël afin qu'il ne s'assèche jamais. Un arbre fraîchement installé peut absorber jusqu'à 4 litres d'eau le premier jour, puis environ 1 litre par jour par la suite. Si votre arbre manque d'eau pendant plus de deux heures, il est recommandé de refaire une coupe à la base du tronc.**



Saviez-vous que le cycle de production des sapins dure environ 10 ans ?

- Ferme Horti-Plus



Les poires "Beauté  
Flamande" se  
conservent jusqu'à 3  
mois au réfrigérateur.



# POIRE

Les poires ne mûrissent pas sur l'arbre, contrairement aux pommes. Elles mûrissent lentement au réfrigérateur et plus rapidement à température ambiante.

## Calendrier de cueillette

Calendrier de cueillette	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Fleurs variées								
Fleur d'ail								
Camerise								
Fraise d'été <small>(juin et juillet)</small>								
Fines herbes variées								
Amélanche								
Cassis								
Gadelle								
Cerise griotte								
Framboise d'été <small>(juillet et août)</small>								
Framboise noire								
Bleuet d'été <small>(juillet et août)</small>								
Groseille								
Prune-cerise								
Mûre								
Mais								
Argousier								
Pomme								
Prune								
Framboise d'automne <small>(août à octobre)</small>								
Poire								
Raisin								
Courge								
Bleuet d'automne <small>(septembre et octobre)</small>								
Citrouille								
Arbre de Noël								

Ne manquez pas la saison de cueillette de vos fruits et légumes préférés, et découvrez de nouvelles variétés !



Cliquez sur l'icône pour découvrir les entreprises productrices de votre cueillette préférée!

# Cuisiner ses souvenirs!

Transformez vos récoltes en petits bonheurs à savourer ! Avec les fruits fraîchement cueillis chez nos producteur·trice·s d'ici, chaque bouchée devient un doux rappel d'une journée passée dans les champs. Inspirez-vous de ces recettes simples, colorées et gourmandes pour faire durer le plaisir!

  
**SOUVENIRS** *de*  
**CUEILLETTE**





# Confiture de camerise

TEMPS: 20 MINUTES PORTIONS: 8

PAR **LES PETITS FRUITS DU CLOCHER**

## INGRÉDIENTS

8 tasses de camerises

1 tasse de sucre

1 sachet de poudre pour confiture sans cuisson (Club House)

## PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, réduire les camerises en purée à l'aide d'un pilon à pommes de terre.
2. Ajouter le sucre et laisser reposer pendant 15 minutes.
3. Incorporer graduellement le contenu du sachet de poudre pour confiture en brassant durant 5 minutes.
4. Verser dans des pots et sceller.



Durant la saison de la cueillette de la camerise, nos quatre filles gagnent beaucoup en autonomie ! Les confitures sans cuisson sont une excellente façon de cuisiner quand on n'a pas encore le droit d'utiliser le four, mais qu'on est entouré·e de fruits. Selon Eugénie, ouvrir un pot de confiture à la camerise en janvier, c'est comme ouvrir un pot de soleil...



- Eugénie Gosselin, 6 ans



# Crêpe aux bleuets de grand-maman Anita

TEMPS: 15 MINUTES PORTIONS: 10

PAR **AUX P'TITS FRUITS**

## INGRÉDIENTS

1 1/2 tasse de lait  
1 tasse de farine  
1 cuillère à table de sucre brun  
1 cuillère à thé de vanille  
1/4 cuillère à thé de sel  
1/2 tasse de bleuets frais ou congelés



## PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger le lait, la farine, le sucre brun, la vanille et le sel.
2. Ajouter les bleuets et mélanger délicatement.
3. Faire cuire les crêpes dans une poêle jusqu'à ce que les 2 côtés soient bien dorés. Pour la cuisson, utilisez du beurre, du saindoux ou de l'huile de coco, selon votre préférence.
4. Servir avec du sirop d'érable ou une gelée de gadelle ou d'églantier.
5. Garnir de quelques bleuets frais !

Quand j'étais jeune, ma mère nous préparait souvent des crêpes minces (de type français), que nous savourions avec différentes garnitures et que nous adorions. J'ai perpétué cette tradition avec mes filles, en y ajoutant la variante de ma grand-mère : sa délicieuse crêpe aux bleuets, servie avec de la crème fouettée légèrement parfumée au rhum. Mon grand-père avait un faible pour ce doux élixir brun des îles. C'est savoureux, et chaque bouchée me ramène à ces tendres souvenirs d'enfance.

- Lise Racine, Aux P'tits Fruits





# Muffin aux bleuets de grand-maman Lucie

TEMPS: 30-40 MINUTES PORTIONS: 12

PAR **FERME API**

## INGRÉDIENTS

- 1 tasse de farine
- 1 tasse de gruau
- 2 cuillères à thé de poudre à pâte
- $\frac{1}{4}$  de cuillère à thé de bicarbonate de soude
- $\frac{1}{4}$  de cuillère à thé de sel de table
- $\frac{1}{2}$  tasse lait
- $\frac{1}{2}$  tasse de jus d'orange
- 2 œufs
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale
- 1  $\frac{3}{4}$  tasse bleuets surgelés
- $\frac{1}{2}$  tasse de miel de la Ferme API

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C)
2. Dans un petit bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le gruau et le sel. Réserver.
3. Dans un grand bol, mélanger le lait, le jus d'orange, les œufs, l'huile et le miel.
4. Ajouter les ingrédients secs en remuant juste assez pour bien mélanger. Incorporer les bleuets.
5. Répartir la pâte dans les moules à muffins chemisés de papier.
6. Cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés ou qu'ils reprennent leur forme après une légère pression du doigt.



Pendant le confinement, cette recette nous rappelait nos visites chez grand-maman Lucie. Comme disaient les enfants : "Miam, ça goûte chez grand-maman!" Un pur réconfort.





# Limonargouse

TEMPS: 30-40 MINUTES PORTIONS: 12

PAR **JARDINS ZONE ORANGE**

## INGRÉDIENTS

5 litres d'eau

500 g de sucre de canne biologique

3 tasses de fruits d'argousier (de notre variété russe)

## PRÉPARATION

1. Mettre l'eau et le sucre dans une casserole. Chauffer jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous, puis porter à ébullition et laisser bouillir pendant une minute. Laisser refroidir.
2. Pendant ce temps, déposer les fruits dans un robot culinaire (Vitamix ou autre) et réduire en purée lisse.
3. Filtrer la purée pour retirer les résidus et obtenir un jus clair.
4. Ajouter le jus au sirop refroidi puis mettre au frigo quelques heures. Servir très froid!



Merci Nathalie Plouffe  
de nous hydrater par  
temps chaud!



Saviez-vous que...  
Ce sont les argousiers mâles qui  
pollinisent les femelles?  
- Les Argousiers du Lac Brome



## Guide de survie en autocueillette

L'autocueillette est une expérience agréable qui vous permet de découvrir la beauté de la nature tout en récoltant des produits frais directement de la terre. Pour en profiter pleinement, il est essentiel d'être bien préparé·e. Une bonne préparation vous permettra de vous concentrer sur l'essentiel : cueillir, savourer et vous reconnecter à la nature.



ARGENT COMPTANT



CHAPEAU



SOULIERS FERMÉS



CASQUETTE



IMPERMÉABLE



BOTTES DE PLUIE



BOUTEILLE D'EAU



LUNETTES DE SOLEIL



PAIRE DE GANTS



CRÈME SOLAIRE

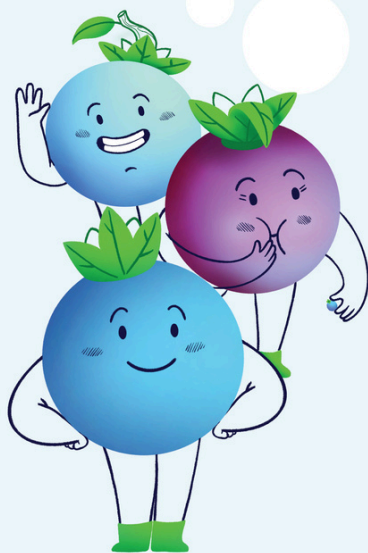


CHASSE-MOUSTIQUES



CONTENANTS RÉUTILISABLES





## 1 Chaque bleuete a sa personnalité

Les bleuets rouges sont acidulés, les bleus bien mûrs sont sucrés.

Pour un bleuete goûteux, choisissez un bleuete entièrement bleu, même derrière, près de la queue.



## 2 La bonne méthode pour cueillir un bleuete

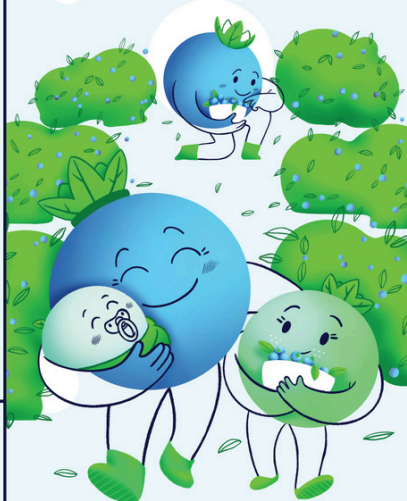
**Prenez un bleuete à la fois.**  
**Utilisez vos deux mains :**  
une pour tenir la branche, l'autre pour cueillir délicatement le bleuete avec le pouce et l'index.

**Explorez sous les branches :**  
Les meilleurs bleuets se cachent souvent sous les feuilles !

Avec la participation financière de :

Québec 

# PANNEAU DU BON CUEILLEUR



## 3 Les bonnes pratiques pour petits et grands

Respectez les rangées assignées par le personnel (c'est là que les fruits sont prêts à être récoltés).

**Accompagnez vos enfants :**  
marchez entre les rangées et préservez les plants.

**Cueillez avec intention, sans gaspillage, et savourez avec modération.**

  
**SOUVENIRS de CUEILLETTE**



## 4 Savourez chaque moment

Prenez un moment dans la nature. Appréciez cette activité en plein air.



## 5 Partagez votre expérience

Immortalisez ces instants avec des photos et partagez-les sur vos réseaux sociaux !

**Scannez le QR code pour en découvrir encore plus sur l'autocueillette dans les Cantons-de-l'Est.**





## Un lot de souvenirs

VISITER LES 52 ENTREPRISES D'AUTOCUEILLETTE  
DE LA RÉGION, C'EST AUSSI REPARTIR À LA  
MAISON AVEC DES SOUVENIRS IMPÉRISSABLES EN  
FAMILLE OU ENTRE AMI·E·S.

CHOISISSEZ LES ALIMENTS LOCAUX DE CHEZ NOUS ET  
CONTRIBUEZ AU DÉVELOPPEMENT DE L'AGRICULTURE D'ICI.

