

Calendrier été-automne 2025

ForestoMobile au parc de la Forêt Ouareau

De 12 h à 17 h

- Sam. 7 juin*, secteur Massif
- Sam. 21 juin*, secteur Pont Suspendu
- **Sam. 28 juin, voir volet Événement spéciaux**
- Vend. 4 juillet, Atelier culinaire au Massif
Thème : pizza à la poêle – 20 \$ / adulte
- Sam. 5 juillet*, secteur Contreforts
- **Sam. 12 juillet : voir volet Événement spéciaux**
- Vend. 25 juillet, Atelier culinaire, Contreforts
Thème : vinaigrette d'été – 20 \$ / adulte
- Sam. 26 juillet*, secteur Contreforts
- **Sam. 9 août : voir volet Événements spéciaux**
- Vend. 29 août, Atelier culinaire au Massif
Thème : champignons sauvages – 20 \$ / adulte
- Sam. 30 août*, secteur Contreforts
- Sam. 6 septembre*, Contreforts
- Sam. 20 septembre*, Massif
- Sam. 11 octobre*, secteur Grande Jetée
- Sam. 18 oct.* et 25 oct.* au Massif
s'il fait beau!

Les jours marqués d'un astérisque (*), vous pouvez vous inscrire sur place à une randonnée d'interprétation guidée pour découvrir la forêt et les forestibles qui s'y trouvent dans un parcours ludique de niveau facile. Plaisir garanti pour petits et grands!

Départ 14 h
Coût : 20 \$ adulte
10 \$ enfant (+ taxes)
Entrée au parc en sus.

Donne droit à un rabais de 15 % sur achat au ForestoMobile.

Balade du Marcheur

Dimanche 6 juillet, secteur Massif
Dimanche 7 septembre, secteur Pont Suspendu
De 10 h à 13 h (durée 3 h)
Une rando pour découvrir les forestibles de la forêt,
suivie d'un dîner à saveur forestière!
90 \$ + tx par personne

Journée Marcheur des Bois

Les mercredis, de 10 h à 15 h (durée 5 h)

- 25 juin, secteur Grande Jetée
- 9 juillet, secteur Massif
- 20 août, secteur Contreforts
- 10 septembre, secteur Pont Suspendu

Vivez une expérience unique de cueillette en forêt avec Jean-Guy, votre guide. Le matériel de cueillette ainsi que votre boîte à lunch à saveur forestière sont fournis. 149 \$ + tx par personne

Rando cueillette & cuisine

Parc de la forêt Ouareau, secteur Massif
samedi 31 mai – légumes printaniers
samedi 16 août – cuisine estivale
De 10 h à 15 h (durée 5 h)

Venez cueillir et cuisiner les forestibles avec nous!
Une randonnée-cueillette suivie d'un bon repas à saveur forestière! 149 \$ + tx par personne

Randonnée "Épicurieuse"

Les dimanches 27 juillet et 31 août, secteur Massif
De 10 h à 15 h (durée 5 h)
Cette randonnée guidée est suivie d'un dîner gastronomique 4 services à saveur forestière.
Savourez plus de 30 forestibles différents!
169 \$ + tx par personne

Pour plus de détails sur les activités et pour réserver, scannez le code QR ou allez sur marcheurdesbois.ca



Cueilleurs avant tout!



351, 102e avenue, St-Côme (Québec) J0K 2B0

info@marcheurdesbois.ca

www.marcheurdesbois.ca

450 760-6206



Quelques forestibles utilisés dans les produits **Marcheur des Bois**

Toutes les parties de la **comptonie voyageuse** s'utilisent. En effet, les feuilles, les nucules (fruits) et les chatons (**nard des pinèdes**) sont très aromatiques et s'harmonisent tant aux mets sucrés que salés. Les feuilles ont un goût fruité et astringent, au parfum rappelant l'eucalyptus.

Le **poivre des dunes** (ou aulne crispé) n'est pas un « vrai » poivre. Il s'agit en fait d'un bourgeon résineux qui, lorsqu'encore vert, possède un parfum envoûtant. Si vous le croquez, vous aurez une sensation d'engourdissement sur la langue! Une fois séché, il est moins piquant mais tout aussi aromatique.

Le **sumac vinaigrier** qui pousse ici au Québec est un « cousin » du sumac utilisé dans la cuisine du Moyen-Orient. C'est sa sommité fleurie, constituée de centaines de petits fruits rouges et poilus qu'on va récolter. Nous l'utilisons surtout en épice, seul ou dans nos mélanges. Il ajoute un petit goût acidulé à tous les mets qu'on veut rehausser ou équilibrer.

Les feuilles de **peuplier baumier**, à peine sorties du bourgeon, sont une véritable merveille pour parfumer presque tous les plats. Extrêmement aromatique, son odeur est capiteuse. Une merveille avec les oeufs.

La **monarde** est une fleur dont l'odeur évoque la sauge citronnée. Tellement pratique, on peut l'utiliser à toutes les sauces, littéralement! Nous aimons utiliser la fleur pour son pouvoir colorant, qui rend la vinaigrette d'été rose fuchsia! La feuille séchée, quand à elle, rappellera l'origan.

Les aiguilles de **sapin** ou d'**épinette** font un excellent aromate, très polyvalent. On l'utilise frais pour en faire du sirop ou un pesto, ou alors séché dans une tisane ou pour faire un mélange d'épices. Nous l'utilisons dans nos délicieux biscuits **Marcheur des Bois**.

Le **myrique baumier** est un arbuste qui pousse le long des berges. On utilise ses feuilles et ses fruits. Le myrique est délicat à utiliser : si on en met trop, le plat devient rapidement amer, il faut donc bien le doser. Ça évoque l'odeur du fruit de la passion.

Le **thé des bois** (gaulthérie couchée) porte bien son nom en anglais : wintergreen! En effet, il reste vert sous la neige et c'est ainsi qu'on le retrouve encore intact au printemps. Excellent en tisane, il aide à la digestion.

Le **thé du Labrador** (lédon du Groënland) n'est pas un thé à proprement parler. Ses feuilles s'utilisent surtout en tisane, pour ses propriétés légèrement sédatives. Son parfum délicat peut être capturé dans un sirop, qu'on utilisera sur les crêpes, par exemple.

ForestoMobile ÉVÉNEMENTS PRIVÉS OU CORPORATIFS

Vous aimeriez faire une activité avec nous en **groupe privé**?

C'est possible! Faites-nous part de votre projet à

info@marcheurdesbois.ca

ou au **450 760-6206**



Événements spéciaux en collaboration avec le parc de la Forêt Ouareau

- **Sam. 28 juin**, secteur du Pont Suspendu
Randonnée d'interprétation guidée sur les forestibles – à 15 h, durée : env. 1h30
Coût : 20 \$ adulte, 10 \$ enfant (tx incl.)
Accès au parc en sus.
- **Sam. 12 juillet**, secteur Massif (Pins gris)
Service : de 11 h à 14 h
ForestoDégustation : Goûtez à plus de 15 forestibles différents en trois stations culinaires – 3 bouchées à chaque station : chaude, froide et sucrée
Coût : 46 \$ adulte (tx et accès au parc inclus)
- **Sam. 9 août**, secteur du Pont Suspendu
Service de 17 h à 19 h
BBQ forestier : burger de sanglier, volaille ou végé. Tout est forestier, des accompagnements au dessert. Tisane à volonté!
Coût : 30 \$ adulte / 17,25 \$ enfant (tx incluses)
Accès au parc en sus.