

Égayez vos assiettes avec les fleurs comestibles



Les fleurs comestibles peuvent ravir nos papilles autant que nos yeux. Farcies, confites, en infusion, limonade ou simplement crues en salade, elles sont souvent très nutritives et apportent de la gaieté à vos plats.

À savoir, la plupart d'entre elles ont des propriétés médicinales.

Recommandations d'usage :

- Attention: ne dégustez que des fleurs et dont vous.
- Évitez absolument les fleurs provenant de fleuristes ou autres commerces. De la même façon, les bords de route sont à proscrire.
- Certaines fleurs sont : ne mangez que celles dont vous êtes absolument sûr de l'identification.
- Ne manger : ôtez le pistil et les étamines.
- Si vous souffrez d'allergies/asthme ou avez de la fièvre, ne consommez pas de fleur de la famille des Asteracées. Elles pourraient déclencher des allergies.
- Mangez-en en petite quantité.
- Évitez de faire manger des fleurs comestibles à de très jeunes enfants pour éviter des réactions allergiques.

Achillée millefeuille



L'achillée est une plante vivace à longues feuilles très découpées (famille des Astéracées – Nom botanique : *Achillea millefolium*) dont l'espèce la plus commune est l'achillée millefeuille. Fleurs et fruits comestibles

Cuisine : tisane, thé, limonade

Agastache



Les agastaches sont des plantes herbacées, vivaces (famille des Labiées), comprenant une trentaine d'espèces, dont beaucoup sont cultivées comme plantes ornementales, aromatiques ou condiments. La plupart d'entre elles sont très appréciées des abeilles et autres insectes pollinisateurs.

Outre l'aspect décoratif de leurs magnifiques épis floraux, elles sont employées comme herbes aromatiques dans les cuisines nord-américaines et asiatiques.

Les fleurs hachées aromatisent fromages blancs, vinaigrettes et céréales. Les feuilles et les fleurs d'agastache agrémentent les tomates.

Cuisine: salade, fromage, vinaigrette, céréale.

Amarante



Les amarantes (Nom botanique: *Amaranthus*), appelées aussi queue-de-renard, sont des plantes annuelles la famille des Amaranthacées dont certaines espèces sont cultivées comme plantes potagères.

Pour leurs feuilles comestibles à la manière des épinards ou pour leurs graines, et parfois comme plantes ornementales pour leur floraison en épis spectaculaires. On se sert des graines d'amarantes pour faire de la farine qui donne des pains ou des cakes parfumés.

Cuisine : salades, pâtisseries

Bégonia



Le bégonia est une plante annuelle (famille des Bégoniacées), ornementale, cultivée pour ses fleurs.

Les fleurs accompagnent la salade de fruits, le fromage blanc, les légumes crus.

On peut aussi les confire ou les servir en garniture.

La fleur de bégonia a un goût acidulé, presque vinaigré (un peu comme l'oseille). Ce qui est très rafraîchissant.

Les pétales peuvent être préparés en beignets, revenus au beurre ou simplement servis frais avec de la mayonnaise.

Les graines (en garniture) et ses feuilles sont comestibles en salade ou confits.

Pétale croquant, légèrement acidulé. Goût à la fois citronné et fruité. Texture de "plante grasse" aux couleurs rouge, rose, blanc.

Cuisine : poisson, coquillages et crustacés, salades, beurre aromatisé, taboulé, beignet, soupe, salades de fruits.

Bourrache



Surnommée l'huître végétale grâce à son goût iodé et une légère saveur de concombre. Pétale très fin en forme d'étoile bleu indigo. Le goût provient de la tige duveteuse et non du pétale. À consommer avec modération.

Cuisine: crèmes, poissons et crustacés, légumes.

Camomille



La camomille est une plante herbacée aromatique (Famille des Astéracées, anciennement Composées), dont les capitules floraux sont utilisés pour leurs propriétés (autres noms : anthémis noble, ou camomille romaine, matricaire).

La camomille est aussi le nom de l'infusion des fleurs de cette plante.

De nos jours, elle parfume les gâteaux, les glaces ou les macarons.

Cuisine : tisane, thé, limonade, pâtisserie.

Capucine



La capucine est une plante annuelle. De la famille des Tropæloacées (nom botanique : *Tropaeolum majus*). Elle est surtout cultivée comme plante ornementale.

Les boutons de fleurs, la fleur, les feuilles et les graines sont comestibles. Toute la plante possède un goût épicé.

La feuille est excellente mélangée à de la laitue à laquelle elle ajoute un peu de saveur piquante.

La fleur peut être utilisée en décoration sur les plats de crudités, ou cristallisée. Ciselées, leurs couleurs vives apportent une distinction tout à fait originale à la présentation des plats froids. Fleur aux tons jaune orangé, à la saveur piquante, proche du radis noir.

Les boutons floraux et les graines encore tendres peuvent être confits dans du vinaigre avec de l'estragon et utilisés ensuite en condiment, comme les câpres.

Cuisine: poisson, coquillages et crustacés, salade, beurre aromatisé, farcis, beignet, lasagnes, œufs.

Chrysanthème



Le chrysanthème est une plante vivace (famille des Astéracées – Nom botanique : *Crysanthemum x monifolium*), qui pousse au mois de juin et dont les pétales ont un goût de cresson. Il faut blanchir les pétales avant de s'en servir. Les feuilles aussi sont comestibles. Les fleurs sont séchées et servent à parfumer les infusions comme le thé. Les fleurs se dégustent aussi en soupe et dans les salades composées. Un peu amer, les chrysanthèmes conviennent bien aux sautés et se marient avec des légumes tels que poivrons et courgettes. Les jeunes feuilles, riches en vitamines, sont mangées en salades, crues ou cuites.

Goût amer, blanchir les pétales avant l'usage. Feuilles comestibles.

Cuisine: salade, soupe, sauce.

Courgette (fleur de)



La courgette est une plante potagère (famille des Cucurbitacées) cultivée pour ses fruits.

Fleur mâle de la courgette (la femelle étant celle accrochée au fruit, la mâle à une tige).
Aspect de velours au goût subtil et délicat de la courgette..

Cuisine: beignets, farcis, omelette, salade.

Ciboulette



La ciboulette est une plante (familles des Liliacées) voisine de la ciboule, à petits bulbes réunis par les racines, dont les feuilles fines et tubulées sont employées comme condiment (Nom botanique : *Allium schoenoprasum*).

Fleur en forme de pompon parme, parfum doux, saveur proche de l'oignon et de l'ail. Les fleurs de ciboulette cueillies jeunes accompagnent une salade, une viande ou une pâtisserie.

Cuisine: décoration, poisson, salade, fromage, omelette, potage et sauce au yaourt, veau, agneau.

Citrouille (fleur de)



La citrouille est une plante de la famille des Cucurbitacées (Nom botanique : Cucurbita). Les fleurs se consomment tout comme celles de la courge et de la courgette. Un goût pas du tout surprenant de... courge. Elles se farcissent très bien. Mais il ne faut manger que les fleurs mâles, sinon on risque d'hypothéquer la récolte (les fleurs mâles ont une grande tige droite, tandis que les fleurs femelles ont un petit renflement à la base).

Cuisine: beignets, farcis, omelette, salade.

Concombre (fleurs de concombre)



Voici le meilleur du concombre, à croquer sans modération !

Cuisine : En salade ou pour accompagner vos plats, optez pour la douceur, le craquant et l'originalité de la Fleur de Concombre.

Cosmos



Décoration comestible, ou alors la fleur elle-même peut être utilisée comme une mini soucoupe destinée à accueillir un tartare, une salade, etc.

Cuisine: décoration, salade.

Dahlia



Le dahlia (famille des Astéracées – Nom botanique : Dalhias pompon) cultivé en tant que légume, cette plante était consommée quotidiennement par les Aztèques.

Les racines de dahlia ont, une fois cuites à l'eau, une saveur sucrée qui rappelle les fonds d'artichaut.

Elles contiennent de l'inuline, un glucide voisin de l'amidon, présent dans la racine de l'aunée et le topinambour, les artichauts et les salsifis.

On peut aussi les apprêter en beignets salés.

Cuisine: soupes ou accompagner les poissons ou les crustacés.

Girolée



La giroflée est une plante annuelle et herbacée (famille des Brassicacées, anciennement nommées Crucifères – Nom botanique : Matthiola) aux fleurs odorantes, de couleurs diverses.

La fleur de giroflée a un goût très parfumé. On la consomme en salade ou confite.

Cuisine : salade, confite.

Hibiscus



L'hibiscus est un arbuste tropical à fleurs ornementales (famille des Malvacées – Nom botanique : *Hibiscus rosa sinensis*).

Les fleurs parfument l'eau, le lait et le vin. Hachées, elles peuvent accompagner une farce. On en trouve dans certains desserts en infusion ou en sorbet.

Cuisine : tisane, thé, limonade, pâtisserie.

Impatiante



L'impatiante est une plante annuelle de la famille des Balsaminacées (Nom botanique: *Impatiens walleriana*).

À texture croquante, les fleurs d'impatiennes se servent en garniture. L'impatiante a un petit goût sucré qui rappelle un peu celui de la violette.

Cuisine : garniture.

Lavande



La lavande est un arbrisseau vivace (familles des Lamaciées ou Labiées – Nom botanique : Lavandula), aux fleurs bleues en épi, très odorantes.

En cuisine, on se sert des graines de lavande pour parfumer un fromage de chèvre, un rôti ou un sauté d'agneau.

Le miel de lavande est utilisé pour laquer un travers de porc, une cuisse de canard ou accompagner du foie gras.

L'essence de lavande peut parfumer une salade de melon ou de nectarines.

Les fleurs fraîches de lavande peuvent décorer une crème brûlée ou une Tatin aux pêches. On fait aussi un sorbet ou une glace à la lavande, une gelée et une confiture de lavande.

Épi floral séché, parfum au tanin proche du camphre. À utiliser avec parcimonie compte tenu de la puissance de l'arôme.

Cuisine: dessert, sorbet, boissons, viandes en sauce, gibier.

Lavatère



Elles appartiennent à la famille des Malvacées et elles sont très proches des mauves et des guimauves.

Les fleurs et les feuilles sont consommables en salade notamment.

Cuisine: dessert, sorbet, boissons, viande, poisson.

Mauve



La mauve est une plante vivace (famille des Malvacées – Nom botanique : *Malva moschata* ou *Malva sylvestris*), très commune dans les champs, les haies et sur les bords des chemins.

Elle a des fleurs roses ou violet pâle, c'est-à-dire mauve, la couleur de son nom. La plupart des Malvacées sont comestibles.

On utilise ses fleurs et ses feuilles, qui contiennent un abondant mucilage aux propriétés émoullientes et pectorales, notamment en infusion ; elle entre dans la composition de la tisane des quatre fleurs.

En cuisine, riche en mucilage, elle peut servir pour épaissir les crèmes, les desserts ou encore les sauces.

On peut la préparer en salade ou confite ou en décoration pour les pâtisseries. Elle sert aussi comme colorant naturel dans les sorbets.

Cuisine: dessert, sorbet, boissons, tisane, thé.

Menthe (fleur de)



La menthe est une plante herbacée (famille des Lamiacées – Nom botanique : Menthae), très aromatique, qui croît dans les lieux humides.

Sa fleur mauve et touffue est employée en tisane, mais aussi en décor floral de salade, de viande ou de dessert.

Cuisine: garniture, dessert, sorbet, boissons, viandes en sauce, gibier.

Monarde



La monarde est une plante vivace condimentaire herbacée (famille des Lamiacées – Nom botanique : *Monarda didyma*), vivace aux fleurs rouge écarlate ou violette et au goût sucré. En cuisine, ses feuilles et fleurs sont ciselées et servent à aromatiser les crudités et les salades et en décoration. Elles ont un goût très épicé qui rappelle aussi celui du thym et de la menthe. Donc, à utiliser avec parcimonie.

Cuisine: garniture, dessert, sorbet, boissons.

Monnaie-du-pape



La monnaie-du-pape est une plante ornementale (famille des Brassicacées) aussi appelée lunaire ou herbe-aux-écus.

La monnaie-du-pape est à grandes fleurs violettes ou pourpres, à fruits en disques blanc argenté.

On consomme les boutons floraux, les fleurs et les jeunes feuilles.

Muflier



La fleur de muflier a un parfum fort et un goût légèrement amer qu'il convient de marier avec des saveurs typées. Vous pouvez en parsemer vos salades, ou l'utiliser comme décoration mangeable sur vos plats de charcuteries.

La fleur de muflier se consomme également confite.

Cuisine: décoration, charcuterie, salade.

Myosotis



Le myosotis est une plante herbacée (famille des Boraginacées) à petites fleurs bleues (parfois blanches, roses) qui croît dans les lieux humides. Le myosotis sert de décoration dans les salades et aussi en confiserie.

Cuisine: salade, décoration, dessert.

Nigelle



La nigelle est une plante dicotylédone (famille des Renonculacées), herbacée, dont les graines à la saveur piquante sont utilisées comme condiment (toute-épice).

Cuisine: condiment.

Œillet



L'œillet est une plante bisannuelle et vivace (famille des Caryophyllacées), cultivée pour ses fleurs rouges, roses, blanches, très odorantes.

Très parfumés, les œillets comestibles les plus courants sont :

- l'œillet fleuriste (*Dianthus caryophyllus*)
- l'œillet de poète (*Dianthus barbatus*)

On apprête les œillets en salade, au beurre, confits, en garniture et même en limonade. L'œillet a un goût surprenant de clou de girofle sucré et convient bien dans les desserts. Très parfumé, arôme de muscade.

Cuisine: Salade, confite, beurre, limonade, garniture.

Origan



L'origan est une plante aromatique (famille des Lamiacées aux inflorescences roses comme le dictame ou la marjolaine). Aromate tiré de cette plante. Très utilisé en Italie, sur les pizzas notamment. On trouve l'origan aussi dans les sauces pour les pâtes sans et avec viande.

Ses fleurs roses servent à décorer des plats comme les pâtes ou les poissons.

Cuisine: salade, soupe, beurre, sauce, pâte, pizza.

Onagre



L'onagre bisannuelle appelée aussi herbe aux ânes ou œnothère (familles des Onagracées – Nom botanique : *Oenothera biennis*).

L'onagre est cultivée pour ses fleurs. Les fleurs, les feuilles et racines également

comestibles.

On en tire une huile très parfumée.

Les racines d'onagre se consomment comme celles des panais et accompagnent les viandes rôties.

Cuisine: salade, soupe, beurre, sauce, accompagnement.

Certains pelargoniums, *Pelargonium nervosum* & *graveolens*, etc.



Les feuilles des espèces parfumées peuvent être infusées.

Géranium : Le géranium est une plante odorante herbacée (famille des géraniacées) aux fleurs roses ou blanches et aux feuilles très fortement aromatiques.

On l'apprête en salade, en vinaigrette, en gelée, dans du beurre et on s'en sert aussi en pâtisserie. Le géranium odorant et le géranium zonal sont les espèces les plus consommées. Les fleurs de géranium ont beaucoup de saveur : pomme, citron, orange, menthe, rose...etc.

Cuisine: Salade, confite, eau de fleur, garniture, tisane.

Primevère



La primevère est une plante (famille des Primulacées – Nom botanique : *Primula acaulis*) dont les fleurs apparaissent au printemps. Les jeunes feuilles tendres de la primevère peuvent se manger en salade. Les fleurs sont utilisées pour décorer certains mets froids ou pour préparer des infusions calmantes ; elles interviennent également dans diverses recettes de cuisine aux fleurs, dont un rôti de veau auquel on les ajoute une demi-heure avant la fin de la cuisson. On se sert aussi de sa racine en infusion.

Cuisine: potage, gratin soufflé ou cristallisée sur des gâteaux.

Rose trémière, *Alcea rosea*



Rose trémière : (mot venant de l'altération de rose d'outremer). Plante herbacée bisannuelle, (famille des Malvacées – Nom botanique : *Alcea rosea*) la rose trémière est une variété de guimauve à très haute tige, très décorative aux fleurs. Appelée aussi guimauve rose ou passerose ou primerose.

Les pétales ont une faible saveur florale. C'est une fleur qui convient bien aux desserts. On la prépare en salade, confite, ou farcie. Les boutons floraux sont aussi comestibles.

Cuisine: salade, confite, farcie, boutons comestibles.

Sarriette



La sarriette est une plante (famille des Labiées) dont une variété, la sarriette des jardins, est cultivée pour ses feuilles aromatiques qui servent de condiment.

Les petites fleurs violettes de sarriette sont utilisées en décoration florale pour présenter les fromages de montagne et pour parfumer des salades ou encore sur une pizza.

Cuisine: salade, soupe, beurre, sauce, pâte, pizza.

Sauge



La sauge est une plante aromatique (famille des Lamiacées – Nom botanique : *Salvia sclarea* L.) comprenant plusieurs variétés (herbes, arbrisseaux) dont certaines sont utilisées en médecine (sauge officinale).

D'autres encore comme plantes ornementales, d'autres en cuisine dans les salades ou pour parfumer (et décorer) un plat de pâtes.

Cuisine: salade, soupe, beurre, sauce, pâte, pizza.

Souci, *Calendula Officinalis*



Substitut au safran, les boutons sont aussi comestibles.
La fleur de souci est épicée, et sa feuille légèrement amère.

Le souci (mot venant du latin *solsequia* qui signifie « tournesol ») est une plante annuelle (famille des Astaracées – Nom botanique : *Calendula officinalis*) commune dans les champs. Le souci des jardins est cultivé pour ses fleurs ornementales jaunes ou orangées qui fleurissent presque toute l'année. En cuisine, les pétales du souci servent à confectionner une soupe, un beurre, des sorbets et des sauces.

Ils peuvent remplacer le safran pour colorer le riz.

Depuis le début des années 2000, des plats à base de soucis fleurissent à la table de certains chefs, comme le risotto aux fleurs de soucis. Les boutons floraux sont aussi comestibles.

On peut également se servir des pétales de souci pour parfumer la limonade.



Nombreuses propriétés thérapeutiques, notamment antiseptique, anti-inflammatoire et cicatrisante.

Cuisine: salade, soupe, beurre, sauce, boisson, biscuits.

Sureau



Le sureau est un arbre ou arbrisseau (famille des Caprifoliacées – Nom botanique : Sambucus) dont le bois très léger renferme un large canal médullaire et dont la fleur blanche très odorante donne des grappes de baies rouges (sureau rouge) ou noires (sureau noir). Les fleurs de sureau, très aromatiques, s'apprêtent en beignets et parfument les confitures, les yaourts, la limonade et les vinaigres. Les fleurs se cuisent en beignets. Les boutons confits dans le vinaigre en salade.



Cuisine: salade, soupe, beurre, sauce, boisson, biscuits.

Tagète



Appelée aussi œillet d'Inde. On utilise le tagète dans les potages, les beurres aromatisés ou « beurres fleuris », et ses pétales égaient volontiers les salades de fruits. Ses propriétés colorantes lui valent le surnom de « safran du pauvre ».

Cuisine: salade, soupe, sauce, colorant.



Thym



Le thym est une plante ligneuse (famille des Lamiacées). Le thym commun est employé comme aromate, assaisonnement, condiment. Les fleurs de thym qui sont en fait des inflorescences, ont une couleur blanche ou rosée, parfois tirant sur le mauve. On emploie les fleurs de thym pour confectionner des glaces, des sorbets et pour parfumer des sauces pour desserts ou dans des pâtisseries (cake, biscuits, tuiles,...).

Cuisine: salade, soupe, beurre, sauce, boisson, biscuits.

Tournesol, *Helianthus annuus*



Le tournesol est une grande plante herbacée annuelle (famille des Astéracées – Nom botanique : *Helianthus annuus*), dont les grosses fleurs en capitules jaunes se tournent vers le soleil. On prépare les fleurs de tournesol en salade ou en soupe.

Les fleurs se préparent en légumes, frites ou revenues dans l'huile. Les boutons floraux en gratins ou à la vapeur. Les pétales hachés dans farces.

Les graines, qui fournissent de l'huile, sont aussi comestibles. Elles ont une saveur aigre-douce qui convient bien aux salades.

Cuisine: salade, soupe, accompagnement, huile, farce, graine.

Trèfle



Le trèfle est une plante herbacée, aux feuilles composées de trois folioles (trilobées), (famille des Fabacées – Nom botanique : *Trifolium*) aux fleurs groupées en capitules ou en épis, qui pousse dans les prairies des régions tempérées. Trèfle blanc, ou rampant. Trèfle des prés ou trèfle rouge (à fleurs roses, mauves). On consomme ses fleurs en salade. Séchées, ses feuilles et fleurs s'apprêtent en tisane. Et il existe le fameux miel de fleurs de trèfle.

Cuisine: salades, tisanes, thé.



Pensée Pensee, Viola xwittrockiana, Viola tricolor, etc.



La pensée est une plante vivace (famille des Violacées – Nom botanique : Viola tricolore ou Viola x wittrockiana) cultivée dans les jardins pour ses fleurs veloutées très colorées. De couleurs violettes ou jaunes, il existe des pensées sauvages à petites fleurs. Seules, les fleurs de pensée sont comestibles (sauf le pédoncule). Elles peuvent être utilisées dans les salades, comme décorations de crème glacée, sur les gâteaux au fromage, sur les légumes crus, ou dans les « punches » ou encore confites ou en beurre. Il faut enlever le pédoncule amer avant usage.

En salade, confite, beurre, très décoratives, goût sucré.

Enlever le pédoncule amer avant usage.

Fleurs bicolores aux coloris vifs. Texture de velours, saveur de sous-bois.

Comme les fines herbes, les fleurs doivent être ajoutées au plat en dernière minute, entières. La pensée décore les salades des belles saisons, mais aussi les gâteaux.

On l'utilise également en sirop, ou prisonnière dans un glaçon afin de donner une touche colorée aux cocktails. Au fond d'une coupe de champagne ou accrochée sur le rebord d'un verre (par sa tige naturellement recroquevillée), la pensée à mille et une manières de vous séduire.

Cuisine: décoration, salade, cristallisée au sucre, potages, mélangée à d'autres légumes ou fruits.

Violette, *Viola odorata*



Très parfumée. Feuilles comestibles.

Cuisine: Salade, vinaigre, beurre, thé, sirop, gelée.



Zinnia



Le zinnia est une plante herbacée, d'origine exotique, ornementale, à fleurs jaunes, rouges, orange et roses.

Zinnia est un genre de 20 espèces de végétaux annuels de la famille des Asteracées,

originaires des prairies sèches d'une zone s'étendant du sud-ouest de l'Amérique du Nord à l'Amérique du Sud, mais aussi et surtout du Mexique. Elles sont remarquables par leurs longues tiges fleuries et leur diversité de couleurs.
Seules les fleurs du zinnia élégant sont comestibles. On le prépare en salade ou en décoration de plat.

Cuisine: Salade, confite, garniture.