



Fleurs comestibles du jardin (extrait de « Rustica »)

Les capucines

Elles ont des fleurs à la saveur poivrée, un peu piquantes, au goût de cresson ainsi que des jeunes feuilles légèrement sucrées qu'on peut utiliser en salade et préparer des boutons floraux et des graines dans du vinaigre pour utiliser comme condiment.

La bourrache

Elle a des fleurs qui ont un goût iodé qu'on peut consommer fraîches ou séchées en salades. Elles peuvent se cuisiner en beignets, en soupe ou farcies, cristallisées au sucre elles servent de décoration de gâteaux ou dans des glaçons. Retirer la partie verte de derrière la fleur.

Le souci

Il a des fleurs jaunes ou oranges et un léger goût de radis. Faire sécher les fleurs les unes à côté des autres sur du papier absorbant. Ils servent de décoration de plats. Ils peuvent parfumer des huiles, des soupes, des gelées, des infusions.

Les fleurs de chrysanthèmes

Elles se consomment comme des légumes dans les pays orientaux. Elles se dégustent en soupes, dans les salades et en infusions. Les jeunes feuilles, riches en vitamines sont mangées en salades, crues ou cuites. Le tout est de blanchir les pétales à l'eau bouillante pour ôter la légère amertume avant de les cuisiner.

La rose, pétales cristallisés, confiture de roses, confiseries, liqueur, vinaigre

La courgette, les fleurs mâles se préparent en beignets ou farcies

Le coquelicot, pétales crus dans les salades, confits au sucre, en décoration, pour aromatiser les boissons

La mauve, les fleurs et les feuilles dans les salades ou en décoration pour les pâtisseries

Le pissenlit, tout est comestible, en omelette, en salade, en soupe ou en confiture avec les fleurs

La violette, pétales pour les salades et salades de fruits, liqueur, fleurs cristallisées ou en sirop

La pensée, pétales pour les salades ou en décoration de plat (enlever le pédoncule)

La marguerite, pétales dans les salades, les cocktails, en décoration pour les pâtisseries

La primevère, pétales cristallisés ou en décoration pour les plats, vinaigre

La ciboulette, fleurs cueillis jeunes pour accompagner une salade, une viande ou une pâtisserie

*Privilégier les fleurs du jardin et les cueillir le matin après la rosée.
Attention toutes les fleurs ne sont pas comestibles, certaines peuvent être toxiques.*