



## Les fleurs comestibles

Manger des fleurs n'est pas une invention de la nouvelle cuisine.

Depuis l'antiquité, en passant par le moyen âge, les différentes civilisations ont tous eu au menu des fleurs.

En effet Égyptiens, Romains, Japonais utilisaient déjà les fleurs dans leur gastronomie.

Nous avons toujours utilisées des fleurs ou des produits floraux dans notre alimentation: clou de girofle, safran, brocoli, artichaut, eau de rose...

Cependant manger des fleurs avait perdu en popularité avec l'avènement de la réfrigération et de la plus grande variété d'aliments disponibles.

### Principe de base

- N'utiliser que des fleurs que vous avez cultivées vous même ou bien acheter des fleurs qui sont identifiées comme étant comestibles.
- Les cueillir de préférence le matin, par temps sec quand la rosée s'est évaporée ou au coucher du soleil. Si possible les cueillir au moment de s'en servir
- Une fois cueillies , vérifier qu' il n'a pas d'insectes.
- Les rincer à l'eau claire et froide légèrement
- Ne jamais utiliser des pesticides ou insecticides chimiques sur les fleurs destinées à la consommation ainsi qu'aux autres plantes environnantes.

*Voici une liste de fleurs comestibles pour vous aider à planifier un Jardin Mangeable*

Nom français	Nom latin	Type	Utilisation culinaire	Remarque
Achillée millefeuille	Achillea millefolium	vivace	tisane, limonade	feuilles et fruits sont aussi comestible
Bégonia	Begonia semperflorens	vivace tendre	salade de fruit, confite, garniture	.
Capucine	Tropaeolum majus	vivace tendre	salade, beurre, confite	Riche en vitamine C. Bouton, graine et feuille sont aussi comestible
Chrysanthème	Crysanthemum x monifolium	vivace	salade, soupe	Il faut blanchir les pétales avant de s'en servir. Feuille aussi comestible
Coquelicot	Papaver rhoeas	annuelle	garniture , sirop	Pétale seulement
Fuchsia	Fuchsia spp.	annuelle	confite, garniture	.
Giroflée	Matthiola	annuelle	salade, confite	Goût parfumé

Glaïeul	Gladiolus cv.	annuelle	salade, farcie, garniture	Goût sucré
Hosta	Hosta spp.	vivace	salade, frite, marinée, cuite, confite	Boutons sont aussi comestible . La Hosta fortunei est la meilleure au goût.
Impatiente	Impatiens walleriana	vivace tendre	garniture	Texture croquante
Mauve	Malva sylvestris	annuelle	salade, confite	La plupart des malvacées sont comestibles
Muflier	Antirrhinum majus	vivace tendre	salade, confite	Parfum fort
Monarde	Monarda didyma	vivace	salade, limonade, viande	Goût sucré. Les feuilles sont aussi comestible
Oeillet de fleuriste	Dianthus caryophyllus	Annuelle	salade, beurre, confite, garniture, limonade	Très parfumé
Oeillet de poète Oeillet mignardise	Dianthus barbatus Dianthus plumarius	bisannuelle vivace		
Pâquerette	Bellis perennis	bisannuelle	salade, confite	.
Pélargonium odorant	Pélargonium spp.	vivace tendre	salade, vinaigrette, limonade, gelée, beurre, pâtisserie	Beaucoup de saveur: pomme, citron, orange, menthe, rose...etc
Pensée	Viola tricolore Viola x wittrockiana	vivace	salade, confite, beurre	Enlever le pédoncule amer avant usage
Phlox	Phlox paniculata	vivace	salade de fruit, beurre, confite	Goût légèrement épicé
Pissenlit	Taraxacum officinale	vivace	salade, confite, vin	Les jeunes feuilles et les boutons sont aussi comestibles
Platycodon	Platycodon grandiflorus	vivace	salade, farcie, confite, beurre	Goût sucré
Reine des prés	Filipendula ulmaria	vivace	tisane, boisson	Très parfumée
Rose trémière	Alcea rosea	bisannuelle	salade, confite, farcie	Les boutons sont aussi comestible
Souci	Calendula officinalis	annuelle	salade, soupe, beurre, sauce, boisson, biscuit, riz	Substitut au safran. Les boutons sont aussi comestibles
Tournesol	Helianthus annuus	annuelle	salade, soupe	Les graines sont aussi comestibles
Tulipe	Tulipa vc.	vivace	salade, confite, farcie	Goût légèrement sucré. Enlever les étamines et le pistil avant usage.
Violette	Viola cornuta  Viola odorata	annuelle  vivace	salade, vinaigre, beurre, thé, sirop, gelée, soupe froide, punch, salade de fruit, gâteau, pouding au riz	Très parfumée. Les feuilles sont aussi comestibles
Yucca	Yucca filamentosa	vivace	garniture	Pétales comestible