

Collection Fleurs comestibles

Très prisées par les grands cuisiniers, les fleurs comestibles, qu'elles soient fraîches ou séchées, agrémentent les plats à toutes les saisons ! Et elles ont aussi d'autres atouts :

- elles **protègent les cultures contre les nuisibles** (pucerons, doryphores...),
- elles **attirent les papillons**,
- elles sont **méllifères** et favorisent ainsi la pollinisation.

Cependant, avant de les mettre dans son assiette, il est primordial de savoir certaines choses à propos de ces jolies plantes !

• La majorité des fleurs sont très toxiques

Par exemple, il ne faut absolument pas consommer celles des plantes suivantes : les Ancolies, les Anémones, l'Aristolochie, l'Arum, la Bourdaine, le Bouton d'or, la Bryone, la Chélidoine, le Chèvrefeuille des haies *L. xylosteum*, toutes les Ciguës, la Clématite, le Cornouiller sanguin, le Cyclamen, le Delphinium, la Digitale, l'Euphorbe, le Fusain, le Genêt, la Giroflée, le Laurier-rose, le Laurier-cerise, le Lupin, le Muguet, le Narcisse, le Rhododendron, le Seneçon vulgaire, le Troène, la Yèble (liste non exhaustive)...

• Certaines plantes n'ont QUE les fleurs comestibles

Toutes les autres parties de la plante sont toxiques (acacia, chèvrefeuille, glycine). Inversement, certains fruits comestibles sont issus de fleurs toxiques, comme chez les Solanacées (tomate, aubergine)... à tel point qu'on peut réaliser des purins insectifuges !

Même pour les fleurs comestibles, il faut d'abord en consommer en petites quantités pour vérifier que vous n'y êtes pas allergique. Naturellement, il ne faut ramasser que des fleurs identifiées avec certitude et que sur des plantes non traitées et éloignées de toutes sources de pollution.

Comme pour les champignons, ne vous fiez pas à ce que mange les escargots !

• Plusieurs fleurs sont comestibles même crues à condition de ne garder que les pétales (il convient d'enlever au moins le pistil et les sépales si elles sont grandes).

C'est le cas de : l'Acacia, Achillée filipendule, Agastache, Altroèmère aurantiaca, Alysse odorant, Amarante, Angélique, Arbre de Judée, Aspérule odorante, Aubépine, Bégonia, Bergamote, Bleuet, Bourrache, Camélia, Camomille romaine, Capucine, Carthame, Chèvrefeuille (pas le fruit !!), Chrysanthème comestible, Ciboulette, Cléome, Coquelicot, Cosmos, Courgette, Dahlia, Deutzia, Eschscholtzia, Fuchsia, Glaïeul, Glycine, Haricot d'Espagne, Hémérocalle, Hosta, Gardenia jasminoides, Géranium odorant, Hibiscus sabdariffa, Impatiens walleriana, Iris d'Allemagne, Jacinthe d'Orient, Jasmin officinal, Julienne des dames, Lavande vraie, Lavatère, Lilas, Lis, Luzerne, Magnolia, Marguerite, Mauve, Mimosa, Mertensia maritime, Monarde, Moutarde noire, Muflier, Muscaris à grappes, Népeta, Nigelle, Oeillet de poète, Oeillet d'Inde, Onagre, Oranger amer, Pavot, Pâquerette, Pensée, Phlox étoilé, Pissenlit, Primevère, Reine des prés, Rose, Rose trémière, Safran, Scolyme, Sedum spectaculaire, Seringat, Souci, Sureau, Tagette, Tilleul, Tournesol, Trèfle rouge, Tulipe, Violette, yucca.

Vous pouvez aussi les servir comme décoration d'apéritif ou dans des cocktails originaux, cristallisées dans le sucre ou le sel, dans les salades, les desserts, le vinaigre, l'huile ou le beurre pour les parfumer. Certaines fleurs peuvent être séchées (souci, mimosa, tagète) et rangées dans des bocaux hermétiques.

Nom commun	Nom latin	Parties comestibles
Achillée millefeuille	<i>Achillea millefolium</i>	Fleurs, feuilles
Bleuet	<i>Centaurea cyanus (syn. De Cyanus segetum)</i>	Fleurs au goût d'artichaut
Bourrache officinale	<i>Borago officinalis</i>	Feuilles, fleurs crues ou cristallisées au goût de concombre
Capucine grande variée	<i>Tropaeolum majus</i>	Boutons floraux, fleurs, feuilles, graines. fraîches ou confites au vinaigre
Capucine Major naine	<i>Tropaeolum majus</i>	Boutons floraux, fleurs, feuilles, graines. fraîches ou confites au vinaigre
Chrysanthème comestible	<i>Glebionis coronaria</i>	Fleurs, jeunes feuilles ou tiges en friture
Coquelicot sauvage	<i>Papaver rhoeas</i>	Pétales, graines. fraîches, en sirop ou confiseries. Colorant alimentaire
Cosmos sensation varié	<i>Cosmos bipinnatus</i>	Fleurs
Cosmos sulphureus	<i>Cosmos sulphureus</i>	Fleurs
Haricot d'Espagne	<i>Phaseolus coccineus</i>	Gousses et grains
Lavatère annuelle	<i>Lavatera trimestris</i>	Fleurs, feuilles
Lin blanc	<i>Linum usitatissimum</i>	Fleurs et graines
Mauve de Mauritanie	<i>Malva sylvestris</i>	Fleurs, feuilles
Millepertuis perforé	<i>Hypericum perforatum</i>	Fleurs, feuilles, boutons, en huile ou infusions seulement
Nigelle de Damas	<i>Nigella damascena</i>	Graines
Pois de senteur	<i>Lathyrus odoratus</i>	Fleurs fraîches
Reine marguerite à fleur simple	<i>Callistephus chinensis</i>	Fleurs
Souci officinal	<i>Calendula officinalis</i>	Fleurs séchées, boutons floraux
Tagete Patula	<i>Tagetes patula (syn. Tagetes erecta)</i>	Fleurs, feuilles en salade ou en infusion
Vipérine	<i>Echium plantagineum</i>	Fleurs confites ou en salades
Zinnia	<i>Zinnia elegans</i>	Fleurs en salade ou en décoration de plat