

# Des fleurs comestibles ?



Le souci, du soleil dans la salade



L'origan, l'herbe à pizzas



L'agastache, au parfum anisé



La violette, en confiserie



Le coquelicot, en sirop



Le trèfle, sucré dans les salades



La mauve, pour la bakoula marocaine



La primevère, le décor de vos plats



La bourrache, pour les cocktails

Elles attirent les insectes pollinisateurs, apportent couleurs et parfums et trouvent aussi leur place en cuisine. Les fleurs sont le gage d'une diversité précieuse... Nous vous proposons d'en découvrir quelques-unes.

Leur consommation demande toutefois discernement et modération : certaines sont toxiques, d'autres doivent être consommées avec parcimonie du fait de leurs concentrations élevées en principes actifs ; parfois seule une partie de la plante est comestible.

# La bourrache – *Borago officinalis*

Famille des Boraginacées

Très mellifères, les jolies fleurs étoilées de la bourrache attirent de nombreux insectes pollinisateurs du printemps jusqu'au milieu de l'automne.

Le goût légèrement acidulé des jeunes feuilles et des fleurs rappelle un peu celui du concombre et vient relever agréablement les salades.

Les fleurs égaiant les salades de fruits ou les cocktails d'été : petites étoiles bleues flottant librement à la surface ou figées dans la glace (enlever les sépales poilus avant d'insérer les fleurs dans les alcôves du bac à glaçons).

Les feuilles peuvent aussi se consommer cuites comme des blettes et être incorporées dans les galettes, les gratins, les omelettes.



© Marion Poiret

# La capucine – *Tropaeolum majus*

Famille des Tropaéolacées

Son goût poivré est idéal pour pimenter une salade verte et ses fleurs la rehausseront de leurs vives couleurs. Le nectar des capucines se concentre dans l'éperon, loin à l'arrière de la fleur. Les rusés bourdons percent ce dernier sur le côté pour accéder plus facilement au précieux suc.

Rampantes ou grimpantes, les capucines sont utiles au jardin : elles attirent les pucerons et constituent un garde-manger vivant pour les coccinelles. Attention, elles peuvent aussi héberger les chenilles de la piéride du chou.

Ses feuilles peltées d'un beau vert vif et ses fleurs prolifiques sont du plus bel effet au jardin. Plante facile par excellence : elle se ressème toute seule.



# La ciboulette – *Allium schoenoprasum*

Famille des Amaryllidacées

La ciboulette est l'aromatique incontournable du jardin. Peu exigeante, elle poussera facilement même en situation très sèche et s'installera au jardin pour longtemps. C'est une plante excellente pour les toitures végétalisées. Les fleurs peuvent être utilisées au même titre que les feuilles : en accompagnement des omelettes, des salades, du fromage frais. Attention, la ciboulette perd sa saveur à la cuisson.

Cette plante pousse à l'état sauvage dans les lieux humides d'altitude : en Italie, en Corse, dans les Alpes, le Jura et les Ardennes....

*Sauce à la ciboulette pour accompagner des légumes crus, des gressins, ou des patates douces avec du saumon fumé :*

- *Ciseler les feuilles de la ciboulette*
- *Mélanger avec de la crème fraîche*
- *Ajouter du sel*
- *Agrémenter de quelques fleurs*



© Gilles Carcassès

# Le souci – *Calendula officinalis*

Famille des Astéracées

Les larges fleurs jaunes ou orange du souci sont très attractives, par leur nectar facilement accessible, pour les syrphes et les guêpes parasitoïdes qui sont de précieux auxiliaires au jardin. Les larves de ces espèces sont friandes de pucerons, chenilles et autres ravageurs alors que les adultes sont floricoles. Il est donc très utile de semer au jardin ces plantes à fleurs indispensables au cycle de vie des insectes auxiliaires.

Les pétales du souci peuvent parsemer les salades d'été ou être utilisés pour colorer du beurre ou du riz à la manière du safran.



© Marion Poiret