

10 fleurs à manger

On ne le sait pas toujours mais il est facile de faire pousser dans son jardin de jolies fleurs comestibles qui viendront égayer vos recettes.

De mai à octobre, elles se succèdent au jardin et apporteront une touche d'originalité, un peu de « peps » et de couleurs à vos assiettes !

Au goût sucré, amer voire iodé... Elles viendront relever vos plats et surprendre vos convives !

La bourrache (*borago officinalis*)



Cette herbe annuelle duveteuse atteint jusqu'à 60 cm de haut. À son sommet, d'avril à août, apparaît une jolie petite fleur bleue pâle, à la forme en trompette.

N'hésitez pas à la faire tomber dans vos plats, son croquant dégage un surprenant goût iodé qui rappelle celui de l'huître. Riche en oméga 6, elle favorise également le transit intestinal.

Et si le bleu ne vous convient pas, elle existe aussi avec des fleurs blanches ou roses !

Bon à savoir : la bourrache est appréciée des jardiniers car elle a un effet répulsif contre les limaces !

La ciboule de Chine (*allium tuberosum*)



Également appelée la ciboulette chinoise, cette fleur s'accommode parfaitement, finement ciselée, dans une salade ou avec des crudités.

Résistante au froid et au soleil, cette plante bulbeuse de massif peut atteindre jusqu'à 50 cm de haut. Elle fleurit de juin à septembre et déploie de délicates ombelles de fleurs blanches odorantes en forme d'étoile.

Elle apporte aux recettes un bon goût d'ail ou d'oignon qui relève le goût.

Bon à savoir : tout se consomme dans cette plante, les fleurs et les feuilles pour leur goût d'ail, mais aussi les tiges, souvent utilisées dans la cuisine asiatique, et également très parfumées !

Le romarin (*rosmarinus officinale*)



Nous connaissons tous l'herbe aromatique qui se consomme en cuisine, mais on pense moins souvent à utiliser ses petites fleurs au goût similaire, légèrement plus léger.

Résistant au froid et au soleil, cet arbuste aux feuilles persistantes peut monter jusqu'à 1,5 m de haut et fleurit de mars à juin, et pour certaines espèces, de nouveau à la fin de l'été.

Il donne à la floraison une multitude de minuscules fleurs allant du bleu pâle au violet se répandant tout au long de ses branches.

Bon à savoir : cette plante originaire du bassin Méditerranéen est également mellifère dont on tire un excellent miel. On recense plus de 150 espèces différentes !

La capucine (*tropaeolum majus*)



Originnaire d'Amérique du Sud, cette plante annuelle a fait son apparition en Europe au XVIIe siècle.

En pot ou en massif, elle pousse rapidement au sol ou en palissade, créant des tapis de fleurs de mai jusqu'aux premières gelées.

Les fleurs, tout comme les feuilles, s'associent parfaitement à une salade apportant un goût légèrement piquant et un croquant qui rappelle le cresson alénois.

Riches en vitamine C, ces fleurs allant du jaune au rouge orangé possèdent des propriétés diurétiques, stimulantes et antiseptiques.

Bon à savoir : attirant les pucerons, elle est souvent plantée à proximité d'autres plantes ou d'arbres fruitiers comme « piège préventif ». Attention, ses tiges sont fragiles et se cassent facilement.

La menthe (mentha)



La feuille de menthe s'utilise sous toutes ses formes, tout comme sa fleur qui fleurit de juin à septembre et qui offre une grande gamme de saveurs.

Poivrée, citronnée, piquante... Chaque variété possède sa particularité qui se distinguera dans un plat, en taboulé ou pour une entrée.

Résistant au soleil et montant jusqu'à 50 cm pour les plus hautes, cette vivace se multiplie rapidement, donnant de nombreuses fleurs, au goût plus subtil que la feuille mais qu'il faudra ciseler pour en décupler le parfum.

Bon à savoir : on recense environ soixante espèces de menthe.

La ciboulette (allium schoenoprasum)



On apprécie tous la ciboulette dans une salade mais on pense moins souvent à déguster sa fleur qui peut être utilisée comme condiment.

Belle et rose, elle rehausse les plats, avec son goût d'oignon, sa jolie couleur et sa forme de pompon.

Cette aromatique bulbeuse pousse en terre ou en pot, et donne du printemps jusqu'au début de l'automne.

Bon à savoir : on la trouve aussi, selon les régions, sous le nom de ciboule, de civette ou de cive !

Le souci (*calendula officinalis*)



En fleurs dès le début du printemps jusqu'aux premières gelées, le souci colore les salades par ses teintes jaune-orangées.

Surnommé « le safran des pauvres », il rappelle cette épice par sa couleur et son petit goût vert et poivré.

Aux fleurs nombreuses, les pieds poussent dans la plupart des jardins, résistent au plein soleil et au froid (pour les graines).

Bon à savoir : cette plante aux nombreuses vertus (anti-inflammatoire, effet cicatrisant, aide aux troubles intestinaux...), tient son nom du latin solsequier qui signifie « qui suit le soleil ». Depuis le Moyen-âge, elle est également utilisée pour les teintures et cuite avec du riz, elle colorera votre plat.

L'aspérule odorante (*galium odoratum*)



Cette plante de sous-bois fleurit à mi-ombre du printemps jusqu'au début de l'été.

Sa tige porte de jolies fleurs blanches à la forme étoilée, comestibles, et qui, après une coupe aux ciseaux, apportent un petit goût sucré et vanillé dans un plat.

Également connue sous le nom de gaillet odorant, l'aspérule habille le pied des arbres et s'avère un joli couvre-sol n'excédant jamais les 40 cm de haut.

Bon à savoir : sa particularité est de dégager une odeur de coumarine en séchant qui rappelle le foin. Répulsif contre les mites, on la plaçait autrefois dans le linge. Elle est également utilisée en Alsace, en Allemagne et au Luxembourg dans la confection de vins apéritifs, de bière et d'eau-de-vie.

La coriandre (*coriandrum sativum*)



La plante en terre se dénote par une odeur de « punaise » mais en bouche, elle dégage des saveurs fraîches et bien particulières, que l'on retrouve dans les cuisines asiatiques ou du Proche-Orient.

Ses petites fleurs blanches, très nombreuses, offrent les mêmes caractéristiques que ses feuilles plus communément utilisées, mais apportant une touche de couleur en plus et un goût légèrement plus relevé.

On peut les récolter tout au long de l'été jusqu'au début de l'automne, et faire grandir les pieds en plein soleil, en pot ou en terre, mais à l'abri du vent.

Bon à savoir : on lui donne des vertus aphrodisiaques depuis l'Antiquité... Mais elle est surtout antioxydante, anxiolytique, tonifiante et riche en vitamines.

La violette (*viola odorata*)



Petite, cette jolie fleur parfumée, légèrement amère et sucrée, affiche une belle couleur allant du rose au pourpre.

Elle vient colorer délicatement les plats dès la fin de l'hiver jusqu'à l'été avec une floraison allant d'avril à juillet. Elle s'épanouit dans une exposition entre soleil et mi-ombre.

Robuste, demandant peu d'entretien, elle se ressème seule et ne dépasse jamais les 20 cm de haut.