

LES FLEURS COMESTIBLES

NOM COMMUN	NOM LATIN	DESCRIPTION	SAVEUR	UTILISATION	CULTURE
Hysope	Agastache foeniculum	Vivace Haut : 60 cm Fleur lavande en épis	Doux goût de réglisse, d'anis.	Les fleurs séchées déposées dans un bol de sucre le parfumeront subtilement et on pourra l'ajouter dans le thé ou dans des biscuits. Les fleurs fraîches, détachées de l'épi, donnent une douce saveur à la crème glacée, au flan, au gâteau, aux breuvages froids, aux beurres, aux pâtes, aux sautés ainsi qu'aux marinades pour les viandes ou les légumes.	Se cultive au plein soleil dans n'importe quel sol bien drainé.
Haricot d'Espagne	Phaseolus coccineus	Annuelle Haut: de 3 à 3,5 m Fleur rouge Grimpant sur treillis. Se comporte bien en culture en contenant.	Texture croustillante et goût frais de haricot / petits pois	Les fleurs fraîches ajoutent une touche de couleur quand on le mélange au fromage à la crème. Décore joliment une salade de haricots ou une soupe.	Cultiver au soleil dans un sol fertile et drainé. Garder quelques fleurs sur les plants car les haricots qu'elles produisent sont délicieux.

NOM COMMUN	NOM LATIN	DESCRIPTION	SAVEUR	UTILISATION	CULTURE
Bégonia tubéreux	Begonia X tuberhybrida	Annuelle Haut : 60 cm Couleur : blanc, jaune, rouge, orange, rose.	Quelques variétés peuvent avoir un goût astringent mais la plupart des fleurs sont délicieusement citronnées.	Fleur entière pour décoration. Les pétales trempés dans un yogourt aromatisé font un amuse-gueule original. Utilisez les pétales hachés dans les salades, desserts aux fruits ou plats de poisson.	Cultiver à l'ombre ou mi-ombre en contenant ou en pleine terre. Garder le sol humide.
Bergamote ou monarde	Monarda didyma, M. fistulosa, M.citriodora	Vivace Haut : de 60 cm à 1,2 m Couleur : rouge, blanc, rose, lavande	Goût prononcé épicé, rappelant la menthe et le thym	Fleur entière en décoration ou utiliser les fleurettes pour garnir salades, poissons, porc et poulet. Elles aromatisent agréablement les salades de fruits, thé glacé et gâteaux. N'en mettez pas trop, le goût est très prononcé.	Cultiver au soleil ou à mi-ombre dans un sol riche et bien drainé
Soucis	Calendula officinalis	Annuelle Haut : 60 à 75 cm Couleur : orange, jaune	Goût légèrement amer et piquant.	Utilisé principalement pour sa couleur. N'utiliser que les pétales de la fleur (car le centre a un goût très amer), dans les omelettes, les plats au fromage, les soufflés, riz ou muffins. Mêler les pétales hachés avec du beurre ou du fromage à la crème. Très bon colorant alimentaire.	Cultiver au soleil dans un sol riche et bien drainé, en pleine terre ou en contenant à mi-ombre.

NOM COMMUN	NOM LATIN	DESCRIPTION	SAVEUR	UTILISATION	CULTURE
Bourrache	Borago officinalis	Annuelle Haut : 60 à 75 cm Couleur : bleu ciel en forme d'étoile	Goût de concombre	Garnir les soupes-crème, les salades, les tomates et les fruits. Mêler à du fromage à la crème et aux herbes ou faire congeler dans des cubes de glace et laisser flotter dans un breuvage. Pour séparer la fleur de ses sépales duveteux, tenir la tige d'une main et tirer doucement, en pinçant la fleur de l'autre main.	Semer en pleine terre une semaine après le dernier gel ou planter en plant au soleil dans un sol frais. Se resème facilement d'elle-même.
Ciboulette Commune ou Ciboulette à l'ail	Allium schoenoprasum A. tuberosum	Vivace Haut: 40 à 60 cm Couleur : lavande ou blanc	Goût d'oignon doux	Cueillir les fleurs quand elles viennent à peine d'ouvrir, sinon elles seront fibreuses. Ajouter à tout plat qui s'accommode d'une saveur d'oignon. La ciboulette commune fleurit à la fin du printemps. La ciboulette à l'ail s'épanouit à la fin de l'été.	Se cultive au soleil dans un sol riche et bien drainé ou en pot à mi-ombre.
Hémérocailles	Hemerocallis spp.	Vivace Haut : de 60 à 120 cm Couleur : variées	Les boutons floraux sont cueillis une journée avant l'épanouissement. Le goût se situe entre l'asperge et le haricot vert. Quand les fleurs sont ouvertes, goûtez-les avant de les utiliser. Plusieurs variétés ont une douce saveur florale tandis que d'autres ont un goût métallique déplaisant.	Bouton : sauté, au four ou frit dans une pâte tempura. Fleurs : enlever les étamines et le pistil et farcir de fromage ou d'une farce aux fruits de mer, etc. Utiliser les pétales tranchés dans les salades ou les soupes.	Cultiver en sol humide, bien drainé, de préférence au soleil pour avoir plus de fleurs.

NOM COMMUN	NOM LATIN	DESCRIPTION	SAVEUR	UTILISATION	CULTURE
Lavande	Lavandula angustifolia	Vivace Haut: 60 cm Couleur: lavande, rose, violet	Parfum fort de citron et un peu d'eucalyptus.	Détacher les fleurettes de l'épi et en parsemer les salades et les soupes. Elles sont toutes indiquées pour la confection de gelées. S'harmonise bien au poulet, desserts, biscuits et gâteaux. Les fleurettes macérées dans un bol de sucre serviront à aromatiser le thé.	Cultiver au plein soleil dans un sol fertile et perméable. Garder la forme en taillant chaque année au printemps et encore plus après la floraison.
Lilas	Syringa vulgaris	Arbuste Haut : de 2 à 3 m Couleur : variées	Doux parfum floral. Goûtez avant d'utiliser en cuisine : tous les lilas n'ont pas un parfum agréable.	Cueillir les fleurs juste après l'épanouissement. Utiliser les fleurettes pour garnir les biscuits et gâteaux. Bon pour parfumer la crème glacée, le yogourt, le fromage à la crème et les desserts aux fruits.	Le lilas se plaît en plein soleil dans un sol humifère et bien drainé.
Marygold *Lemon Gem* et *Tangerine Gem*	Tagetes *Lemon Gem* *Tangerine Gem*	Annuelle Haut: 40 cm Couleur: jaune	Saveur citronnée	Utiliser les pétales dans les salades ou mêlez-les à du fromage à la crème, du beurre, des œufs brouillés. Excellent aussi quand saupoudré sur des légumes à saveur prononcée comme le brocoli.	Pousse bien au soleil, en pleine terre ou en contenant, dans un sol bien drainé.

NOM COMMUN	NOM LATIN	DESCRIPTION	SAVEUR	UTILISATION	CULTURE
Capucine	Nasturtium Tropaeolum	Annuelle Haut : de 25 à 60 cm Couleur : de jaune à rouge en passant par toutes les teintes d'orangé	Goût poivré ressemblant au cresson de fontaine	Farcir les fleurs complètes de fromage, guacamole, etc. Utiliser les pétales et les feuilles hachés dans les salades, sur la pizza, dans du beurre ou dans la vinaigrette, avec de la crème sûre sur des pommes de terre.	Cultiver en sol drainé, au soleil. Ne pas abuser d'engrais car la feuillaison sera excessive, aux dépens de la floraison.
Pensée, Violette	Viola wittrockiana, cornuta, tricolor, odorata	Annuelle ou vivace Haut: de 7 à 20 cm Couleur : variées	Léger goût de laitue	Cueillir les fleurs dès qu'elles ouvrent. Saupoudrer les salades avec les pétales. Les fleurs, pressées dans un fromage à pâte molle ou dans du beurre, sont très décoratives. Conserver dans l'huile ou le vinaigre. On peut aussi les givrer en les badigeonnant de blanc d'œuf et en les trempant dans le sucre, très bon avec le chocolat.	Cultiver en sol riche, humide et frais, à mi-ombre
Rose	Rosa	Arbuste Haut : variée Couleur : variées	Parfum floral plus ou moins prononcé, selon la variété. Les variétés anciennes sont plus goûteuses. Goûtez avant d'utiliser en cuisine : toutes les roses n'ont pas un parfum agréable. Retirer la partie blanche à la base des pétales, elle a un goût amer.	Les pétales et ou les petites roses entières peuvent être givrés, confits au vinaigre. On en fait de la gelée; on aromatise le miel, le sirop, le beurre, le sucre, l'huile ou le vinaigre.	Cultiver en sol riche, humifère, au plein soleil, dans un endroit dégagé.

NOM COMMUN	NOM LATIN	DESCRIPTION	SAVEUR	UTILISATION	CULTURE
Fleurs de courges et courgettes	Cucurbita pepo var.	Annuelle Le plant peut atteindre jusqu'à 3 m de long Couleur : jaune	La fleur a un léger goût de miel.	Cueillir le matin quand la fleur vient d'ouvrir. Cueillir les fleurs mâles (elles possèdent une longue tige, tandis que les fleurs femelles en ont une très courte.) Farcir la fleur de riz, couscous, farce à la viande, aux noix ou au poisson et frire à grande friture, ou émincer dans les salades, pâtes, omelettes, soupes-crèmes.	Cultiver en sol riche et bien drainé, au soleil.
Oeillet	Dianthus	Vivace Haut : 15 à 60 cm Fleur simple ou composée rose, blanche, rouge	Goût de girofle sucré Enlever l'onglet blanc à la base du pétale car il a un goût amer.	Cueillez les fleurs quand elles ouvrent. Cristallisez les pétales ou conservez-les dans le sirop, le miel, le sucre, l'huile ou le vinaigre. Délicieux dans les préparations sucrées : salades de fruits, gâteaux, confitures, tartes aux fruits, gelées.	Cultiver en sol plutôt pauvre, perméable, au soleil.