

LE JARDIN DES CURIOSITES

LES FLEURS COMESTIBLES

Nombreuses sont les fleurs qui peuvent être cultivées pour leur beauté, mais aussi pour leur goût. Depuis l'Antiquité de nombreuses civilisations ont consommé des fleurs. Elles s'utilisent surtout (très) fraîches, en décoration, et peuvent aussi être séchées ou conservées de différentes manières.

➤ CAPUCINE

Tropaeolum Majus- Tropéolées

Fleur jaune, rouge, orange et plus rarement crème. Boutons fleurs graines et feuilles sont comestibles. Fleur et feuille ont un parfum poivré. Elle est riche en vitamine C



➤ BOURRACHE

Borago officinalis - Boraginiacées

Petite fleur bleu indigo, en forme d'étoile. Elle a un léger goût iodé, s'accommode bien avec les poissons et crustacés, et donne une belle touche de couleur aux salades.

➤ MAUVE

Malva sylvestris - Malvacées

Jolie fleur à pétales mauves, ou rose violacé. Les feuilles fleurs et boutons se consomment en salade ou confits.



SOUCI

Calendula officinalis - Astéracées

Donne tout l'été des fleurs de couleurs vives jaunes, ou orange, simples ou doubles. Les pétales frais s'utilisent dans les salades, omelettes (saveur plutôt amère) ou pour colorer les beurres. Séchés ils donnent de la couleur au riz d'où le nom « safran des pauvres ».

Dans cette parcelle, et dans le potager, vous trouverez d'autres fleurs comestibles, moins utilisées en cuisine :

Le dahlia -*Dahlia hybrides*-(tubercules et fleurs),
le chrysanthème-*Chrysanthémum*-(fleurs)
l'orpin-*Sédum*-(fleurs et jeunes feuilles)
le pavot-*Papavert somniférum*-(fleurs)
la rose trémière-*Althéa roséa*-(fleurs et boutons)
l'œillet d'Inde- *Tagètes*-(fleurs et feuilles)
le tournesol-*Hélianthus*-(pétales, boutons floraux, graines grillées)

la campanule-*Campanula*-(fleurs)
l'œillet-*Dianthus*-(fleurs)
la rose-*Rosa*-(fleurs)
la nigelle-*Nigella*- (graines)
la giroflée—*Erysimum*-(fleurs)
la lavande-*Lavandula*-(fleurs)
l'artichaut-*Cynara scolymus*-
(boutons floraux)