

LES FLEURS DANS LA CUISINE.

Bouillon à la ciboulette et au souci.

1,11 de bouillon, les pétales de 12 soucis, la même quantité de feuilles de ciboulette, jus de citron, sauce soja.

Préparer un bouillon de légumes ou un bouillon clair de bœuf ou de veau, ou encore un bouillon de poisson servi chaud. Avant de servir, parsemer le bouillon de soucis et de brins de ciboulette coupés en brins de la même longueur que les pétales de soucis.

Renforcer le goût avec du jus de citron et éventuellement avec de la sauce soja.

Autres utilisations du souci.

Aromatiser les salades avec des pétales.

Ajouter quelques fleurs extérieurement à des œufs brouillés.

Figier des fleurs dans des glaçons destinés aux rafraîchissements estivaux.

Décorations comestibles des salades.

Les salades peuvent être agrémentées de fleurs de primevères, violettes, pâquerettes, cardamines (ou cresson des prés, aubépines, fleurs de choux frisés, brocolis ou autres, trèfle blanc, lamier blanc, bourraghe, fenouil, diverses sauges, tilleul, angélique, etc...capucines, lavaterre...fleurs d'hostas, et bien d'autres encore.

Gelée de pissenlit.

Cueillez 365 à 400 fleurs de pissenlit épanouies. Coupez les pédoncules. Laissez sécher quelques heures au soleil.

Coupez 2 oranges et 2 citrons en morceaux.

Faites - les cuire avec les fleurs, dans 1 litre d'eau à feu doux, pendant une heure. Filtrez et pressez bien pour extraire un maximum d'arômes.

Terminez en ajoutant du sucre gélifiant ou un gélifiant naturel. Si vous voulez lui ajouter un parfum, piquez un rameau fleuri de romarin ou de thym dans chaque pot.

Omelette soufflée aux pissenlits confits.

Battez légèrement 4 jaunes d'œufs avec 25 g de sucre et une pincée de sel, jusqu'à l'obtention d'un épais ruban jaune pâle.

Incorporez délicatement à ce mélange, au moyen d'une spatule, 4 blancs d'œufs battus en neige très ferme avec 25 g de sucre et 2 cc de jus de citron.

Faites fondre une noix de beurre dans une poêle et faites cuire l'omelette 3 minutes à feu doux ; glissez - la dans le four, 5 minutes à 175 °, puis 5 minutes à 150 °, jusqu'à ce qu'elle ait bien monté et soit bien dorée.

Servez - la avec des fleurs de pissenlit confites.

Pour confire les fleurs de pissenlit, piquez des bâtonnets à cocktail dans la tige creuse des fleurs fraîches. Enduire au pinceau les fleurs de blanc d'œuf, saupoudrez de sucre fin cristallisé, secouez et piquez les bâtonnets dans un morceau de mousse de fleuriste(oasis). Placez - les dans le four à 50° jusqu'à ce qu'elles soient sèches.

Beignets de fleurs de sureau

Il vous faut : 8 grappes de fleurs avec leur queue, un bol de sucre en poudre et pour la pâte à frire : 120 gr de farine, une pincée de sel, 1 œuf, un peu de bière, un peu de sucre.

Dans un saladier, versez un bol de farine soit 120 gr. , faites un puits au milieu, versez – y l'œuf entier, le sel et un peu de sucré. Mélangez bien et ajoutez de la bière jusqu'à l'obtention d'une pâte un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpes. Faites chauffer l'huile dans une friteuse. Lorsqu'elle aura atteint 120°, prenez une fleur par la queue, trempez – la dans la pâte, puis dans la friture jusqu'à ce qu'elle soit dorée et croustillante. Saupoudrez de sucre et servez aussitôt.

Dessert au chocolat, friandises au magnolia

Pour empêcher la décoloration des pétales, enduisez – les d'un blanc d'œuf battu, avec une pointe d'acide citrique. Battez légèrement le blanc d'œuf à la fourchette, enduisez d'une fine couche de blanc et laissez égoutter les fleurs. Saupoudrez soigneusement de tous les côtés avec du sucre cristallisé très fin (pas de sucre impalpable, le résultat serait vilain et terne) et secouez pour éliminer le surplus. Préchauffez le four à 50°C et laissez sécher les fleurs au four, porte ouverte.

Faites dissoudre 250 g. De chocolat noir à cuire dans ¼ litre de lait, à feu doux. Fouettez 3 jaunes d'œufs avec 75 g. De sucre jusqu'à obtention d'un ruban moussieux jaune pâle. Ajoutez – y le lait chocolaté et faites épaissir à feu doux ou au bain marie, sans cesser de remuer. Laissez refroidir. Incorporer 3 blancs d'œufs battus en neige ferme. Versez dans des verres et mettez au réfrigérateur. Servez avec de la crème fraîche et les fleurs confites de magnolia, en accompagnement.

Extrait de « La Saveur des Fleurs »

A la découverte de la cuisine aux fleurs

Chez Casterman

Par Selena De Belder et Elisabeth de Lestrieux.

La primevère (Primula officinalis)

Plus connue sous le nom de « coucou », elle est très commune et affectionne les talus frais où elle fleurit dès le mois de mars. Ses fleurs attirent les abeilles qui y récoltent un abondant nectar.

Toutes les parties de la plante jouissent de propriétés médicinales. On utilise les fleurs fraîches en infusion et les racines en décoction (elles ont un léger parfum d'anis), pour soigner les migraines, les bronchites, les toux, et les rhumatismes.

En usage externe, les feuilles bouillies et appliquées bien chaudes calment les douleurs.

La racine réduite en poudre soulage les rages de dents.

Sainte Hildegard la recommandait contre la mélancolie et l'apoplexie.

Extrait de « L'Almanach 2 000 » Rustica.

Liste des diapositives :

- 1°-Limonade de mélilot au goût de miel : 2 poignées macérées dans l'eau pendant une nuit .
- 2°-Limonade aux fleurs de sureau : très rafraîchissante , 2 poignées macérées une nuit dans de l'eau , en y ajoutant un peu de jus de citron.
- 3°-Vin de fleurs de camomille au melon : 10 fleurs de camomille + tranches de melon dans un litre de vin blanc doux. + un peu de gingembre, le tout macéré pendant quelques heures.
- 4°- Feuilletés en bleu de fromage frais : fleurs de bourrache, d'allium, de chicorée, d'hosta accompagnent des fromages tels que : mascarpone, gorgonzola, munster, bleu crèmeux...
- 5°-Beignets de fleurs de courgettes : fleurs farcies de mozzarella et d'anchois trempées dans une pâte à beignets et refermées, puis plongées dans la friture.
- 6°-Beurre de fleurs : 250 gr de beurre ramolli à la fourchette, mélangé à des fleurs d'œillets, de capucines, de trèfle incarnat, de fleurs de basilic, d'origan...ou d'oignons rouges. Le rouler dans une feuille d'aluminium et laisser durcir au frigo.
- 7°-Soupe d'orties aux boutons de fleurs de pissenlit présentés sur des carrés de pain roti.
- 8°-Salade de concombre aux fleurs d'onagre : morceaux de concombre avec vinaigrette au yoghourt + feuilles de ciboulette et fleurs d'aneth parsemés de pétales de fleurs d'onagre.
- 9°-Purée de pois chiches accompagnée d'une poignée de fleurs de romarin.
- 10°-Hors d'œuvre délicieux : céleri blanc, farci de fromage frais avec fleurs de ciboulette ou d'ail piquées dans la farce et accompagné de toasts.
- 11°-Petits vases de tulipes (enlever pistil et étamines) : farcis d'oignons rouges, sur une tranche de dinde et du concombre frais...repas insolite...
- 12°-Aubergines en manteau de thym : les tranches sont enrobées dans les œufs battus, la chapelure, les fleurs de thym (2 X) et cuites dans un mélange beurre – huile.
- 13°-Glace aux pétales de roses : sucre, jus de citron, sirop de pétales de roses et blanc d'œuf.
- 14°-Tartelettes des tropiques : gelée de vin pilée accompagnée de litchi, de physalis ou groseilles du Cap et décorée d'ornithogales.
- 15°-Meringues à la rose et à la lavande passées au four dans leur porcelaine à feu.
- 16°-Sorbet aux fleurs de sureau décoré de roses confites.
- 17°-Bavarois d'ananas parfumé à la rose : - ananas frais piqués de roses fraîches ;
- petits bavarois démoulés sur une tranche d'ananas frais , décoré de roses confites.
- 18°-Crêpes aux fleurs de sauge : crêpes sucrées, avant de les retourner, parsemer chaque crêpe de 5 fleurs de sauge.
- 19°-Omelette sucrée, soufflée, et décorée de fleurs de pissenlit confites.
- 20°-Glace à la lavande : mixer ensemble fleurs séchées, sucre, lait, jaunes d'œufs et crème fraîche.

Comment prendre le pollen ?

1. *1 tasse de fromage blanc, 1 cuillerée à café de pollen, 2 cuillères de miel, ½ banane ; mélangez et servez frais. On peut y ajouter du citron.*
2. *1 gobelet de yaourt, 1 à 2 cuillerées de muesli, 1 cuillère à thé de pollen, miel à volonté ; mélangez.*
3. *Tartinez la tranche de pain avec du miel dans lequel vous aurez mélangé du pollen. Etendez ensuite une couche de fromage blanc.*
4. *Pour les personnes qui n'aiment pas le miel ou le sucre : mélangez le pollen en pelotes ou moulu dans le beurre ou la margarine et tartinez.*
5. **Bouillie de santé** : *dissoudre le pollen dans du lait ou du jus de fruit ; mélangez à du gruau d'avoine (ne pas faire bouillir).*
6. **Soin de beauté** (mélange revitalisant) *2 cuillerées à soupe de miel 1 jaune d'œuf 1 cuillerée à soupe de fromage blanc 2 cuillerées à soupe de pollen. Mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte qui peut être appliquée sur le visage. Laissez pendant 25 minutes environ puis, enlevez à l'eau tiède. Ce traitement est rafraîchissant et revitalisant.*

QUELQUES LEGUMES – FLEURS OUBLIES MAIS CULTIVES

Alliaria officinalis – Alliaire ail

Alliaria petiolata – Moutarde : on utilise les graines comme épices

Artichaut sauvage – chardon – Marie – *Silybum* : réceptacles crus ou cuits

Asclépias : boutons floraux cuits

Aspergette – *Orithogalum pyrenaicum* / *sulfureum* : fleurs sucrées et piquantes, dans les salades

Asphodelus : graines = condiment comme le pavot

Amarante

Angelica – Angélique : fleurs pour parfumer boissons et desserts

Bourrache : décorer et parfumer boissons et salades

Bourse à pasteur : petites fleurs blanches sucrées

Cardamine oligosperma / *pratensis* – cresson des prés : feuilles et fleurs crues ou cuites (potages)

Capucines – *Tropaeolum majus* & *minus* : fleurs et feuilles jeunes crues en salade ; boutons et fruits confits au vinaigre comme les capres

Centranthes – lilas d'Espagne – valériane rouge : boutons et inflorescences crus (goût très fort) ou cuits à l'eau et accomodés comme des épinards

Cerfeuil sauvage, d'âne – *Anthriscus sylvestris* : on consomme feuilles, fleurs et fruits

Choux de Chine divers (culture très courte = radis) ; tout est à consommer (même monté en graines) feuilles, cardes, tiges et fleurs

Chou rapa Da Cima – Brocoli – Asperge (à couper) ; tiges, feuilles, boutons et fleurs ensemble ou séparément, crus ou cuits

Cirsium – Cirse (chardons) vivace, ornementale et potagère ; on consomme racines, feuilles et réceptacle

☞ Ommeline tubéreuse : fleurs bleu ciel vif, en salade

Courgettes à fleurs – buisson : très grandes fleurs pour la friture ; beignets, assaisonnement, décoration des plats

- Cresson sauvage – *Lepidum ruderales* : jeunes inflorescences crues ou cuites
- Guimauve – *Althea officinalis* (H : 1 à 2m) : boutons floraux, fleurs et fruits tendres, crus ou conservés au vinaigre
- Hémérocalle : boutons floraux crus, cuits, confits au vinaigre ; fleurs crues, frites ou ajoutées aux soupes, fanées et séchées
- Lavatera : *arborea*, *trimestris*, *assurigentiflora*
- Malope trifida : boutons floraux et fleurs encore tendres crus, cuits ou conservés au vinaigre
- Massette – Typha : pollen des fleurs très riche et très bon aromate ; saupoudre salades et gâteaux
- Mauve sylvestris et toutes variétés : boutons, fleurs et jeunes fruits : crus, cuits ou au vinaigre
- Lamiers (ortie blanche) *Lamium alba* : fleurs blanches (sucrées) dans les salades
- Pavots – *Papaver* : feuilles crues ou cuites, fleurs crues, graines comme condiment
- Pétasite (*frigidus*, *Fuki*) : fleurs et boutons floraux
- Réséda *Lutea*, jaune, sauvage : ornementale, aromatique, très odorante ; toute la plante est comestible (saveur piquante),
- Rose trémière *alcea rosea* / *althaea rosea* : jeunes feuilles et fleurs crues, en salades ; elles sont très tendres, d'un goût agréable
- Roselle – *Hibiscus sabdariffa* : le calice charnu des fleurs est utilisé, soit séché et donne le thé d'Égypte, le karkadé ; soit utilisé pour faire des confitures, des tartes, des gelées, des sirops
- Scandix, annuelle, ornementale (H : 25 à 50 cm) : fleurs et jeunes fruits ; feuilles crues ou cuites
- Véronique du Japon (H : 80 à 150 cm) : fleurs en salades ou soupes
- Crateagus – Aubépine, pl. médicinale : jeunes feuilles excellentes crues, en salades ; les fleurs parfument plats, salades et desserts ; chenilles (fruits) crus, cuits, en confiture ou sauce
- Aunée – *Inula* (*Helenium*, *magnifica*) : fleurs en décoration des plats
- Câprier – *Capparis* (*inermis*, *spinosa*) : bouton floral en condiment
- Dianthus caryophyllus* – Œillet giroflée, des fleuristes, giroflier œillet commun : fleurs odorantes pour aromatiser boissons, desserts
- Gainier – *Cercis occidentalis* arbuste vivace H : 200 cm : on consomme crus, en salade, boutons, fleurs, gousses

Hélychrysum stoechas (variété d'immortelle vivace) : capitules aromatiques (curry) pour céréales, légumes

Hysope : feuilles et fleurs exceptionnelles pour parfumer salades, soupes, plats ; tisane très agréable

Lunaire Annua – Monnaie du Pape/ Redivia vivace : feuilles, fleurs et jeunes fruits crus

Mélilot – Melilotus : feuilles, fleurs et graines (vanille) pour thé et aromatiser salades et plats sucrés

Myrte – Myrtus : boutons floraux, feuilles et fruits comme épices

Rosa – rosiers églantiers : fleurs en salade ou boissons

Reine des prés – Spirea ulmaria, Fili pendula ulmaria : feuilles et fleurs en tisane ou pour boissons et desserts

Valériane : feuilles et fleurs en petite quantité dans la salade

Carthamus tinctorius : fleurs donnant une teinture

Isatis tinctoria : pastel des teinturiers

Lysimachie – Lysimachia : feuilles et fleurs font un thé médical

Pyrèthre de Dalmatie – Chrysanthemum cinerariaefolium : insecticide inoffensif pour l'homme et pour la terre

Trèfle blanc nain (coucou) : fleurs décorant les salades...

et autres plantes condimentaires telles thym, marjolaine, menthe, mélisse, lavande, marube, coriandre, fleurs de tilleul, camomille, bouillon blanc, etc...

(Extrait du catalogue « Jardin bio »

Mousscron

de Fraternités ouvrières)

Les fleurs mellifères.

Janvier : bruyère d'hiver .

Février : crocus ; daphné ; perce-neige ; cornouiller ; aulne.

Mars : tussilage ; noisetier ; saule marsault ; hellébore ; ficaire ; saule commun ; colza ; buis

Avril : peuplier ; arabette ; prunellier ; pêcher ; prunus ; merisier ; groseillier ; aubretia ; pissenlit ; érable champêtre ; magnolia ; mahonia ; cerisier ; myosotis .

Mai : prunier ; pommier ; laurier ; giroflée ; sorbier ; aucuba ; houx ; sycomore ; épine-vinette ; genêt ; framboisier ; marronnier ; ronce ; cotonéaster ; thym ; deutzia ; saxifrage ; fraisier ; doronicum ; coing du japon ; lupuline ; consoude ; nepeta ; acacia (robinier faux acacia).

Juin : centaurée ; weigelia ; symphorine ; lotier ; trèfle ; choux ; lamier ; sagine ; sauge ; chèvrefeuille ; orpin ; moutarde ; agripaume ; salicaire ; lavande ; chicorée ; polygonum ; vesce ; campanule .

Juillet : tilleul ; serpolet ; héraclée ; épilobe ; sumac ; mélilot ; menthe ; chardon ; vipérine ; bourrache ; troène ; bardane ; cardère ; châtaignier ; léonure ; solidage ; courge ; balsamine ; citronnelle ; phacélie .

Août : sophora ; échinops ; gaillarde ; souci ; trigonelle ; tournesol ; réséda ; actinoméris ; verveine ; pyrèthre ; linairé ; hélium ; scabieuse .

Septembre : renouée ; bruyère callune ; sédum ; aster .

Octobre : lierre .

Novembre : bruyère d'hiver .

Décembre : bruyère d'hiver .

Extrait de : « Le cadre – témoin » de Roger VANHEE , ancien président de la fédération d'apiculture du Brabant Wallon.