

Fleurs comestibles

Le printemps arrive à grands pas. C'est l'occasion, pour celles et ceux qui n'ont pas encore testé les fleurs comestibles, de se lancer et de les introduire dans leur alimentation ! Voici une liste (non exhaustive) de fleurs comestibles et leurs utilisations. En 2ème partie, j'ai ajouté des fleurs comestibles qui ont des contre-indications.



Bourrache



Hémérocalle

A

- **Agastache**, goût de réglisse parfois camphré, crues et hachées avec une salade de tomates, des vinaigrettes, du fromage blanc ou avec des céréales
- **Ail des ours**, crues en salade, dans les sauces
- **Ail triquètre**, crues en salade
- **Ail des vignes**, crues en salade
- **Alliaire**, crues en salade, en beurre ou avec du fromage blanc
- **Aubépine**, crues ou en beignets

B

- **Bourrache**, crues dans les salades et les desserts (goût iodé)
- **Basilic**, crues en petite quantité (goût fort) dans les salades ou les pizzas,
- **Bouillon blanc**, plus particulièrement corolles et étamines, en infusion

C

- les 3 **Camomilles**, crues dans des desserts ou des salades, en infusion, goût plus ou moins amer
- **Campanule** (*Campanula rapunculus*), crues en salade
- **Capselle bourse à pasteur**, goût piquant, crues en salades salées
- **Capucine**, crues (goût poivré) dans tous types de salades
- **Cerisier**, crues (goût léger de pomme ou fleur d'oranger), dans les plats sucrés/salés, les salades sucrées et salées, les crèmes ou les desserts
- **Chicorée sauvage**, crues en salade, en petite quantité car goût amer
- **Ciboule et Ciboulette**, crues en salade, avec des viandes ou du poisson (goût entre l'ail et l'oignon)
- **Coquelicot**, confites dans le sucre ou en salade
- **Coriandre**, crues plutôt dans des salades
- **Cosmos**, crues, peuvent aussi servir de contenant pour des bouchées sucrées
- **Courgette**, cuites en poêlée, farcies, en omelette ou en beignets

E

- **Églantier**, crues dans les desserts lactés, salades de fruits, certaines sauces (goût acidulé)
- **Épiaire des bois**, crues en salade

F

- **Fenouil**, crues en salade salée, en beignet

G

- **Gentiane jaune**, fleurs en décoction pour sirops ou sorbets

- **Guimauve**, crues en salade verte, en salade de fruits, en tisane

H

- **Hémérocalle**, crues en salade de fruits
- **Hibiscus sabdarifa**, plantes exclusivement cultivées en Afrique, séchées en tisane ou dans des desserts
- **Hibiscus syriacus**, crues ou séchées en desserts, sorbets ou glaces, dans les boissons gazeuses (champagne, cidre, limonade...)
- **Houblon**, parfument les boissons, en tisane, pour la fabrication de la bière
- **Hysope**, en infusion ou pour parfumer des plats salés

L

- **Laitue vivace**, crues en salade mais très amer
- **Lamier (blanc et pourpre)**, crues en salades sucrées ou salées
- **Lavande vraie**, crues en très petite quantité car goût prononcé dans des desserts ou salade de fruits, certaines boissons froides ou en tisane, des sauces pour gibier
- **Lierre terrestre**, crues en salade

M

- **Maceron**, crues en salade sucrées ou salées
- **Mauve**, crues dans les salades, en pâtisserie, en infusion
- **Mauve musquée**, crues en salade salées ou sucrées
- **Monarde rouge**, goût de bergamote, crues dans certains desserts ou infusées dans les desserts lactés ou les tisanes
- **Moutarde sauvage**, crues dans un beurre de fleurs, en salade

O

- **Œillet d'inde**, cuites avec des poissons ou dans les potages, crues dans les salades de fruits, infusées avec des desserts lactés
- **Onagre**, crues en salade sucrée ou salée
- **Origan**, crues en salade, en infusion
- **Oxalis jaune**, crues en salade

P

- **Pâquerette**, crues en salade, goût amer
- **Pensée sauvage**, goût légèrement mentholé, crues avec du salé, sucré (salade de fruits, crème) ou des cocktails
- **Phlox paniculé**, crues, au goût de noix et de miel, dans les desserts, avec des fromages de chèvre, dans certaines salades, ou plats salés, confites
- **Pissenlit**, crues en salade (quelques « pétales » suffisent car amères), cuites en vin, en sirop, en gelée
- **Poireau sauvage**, crues en salade
- **Primevère officinale** (« Coucou »), crues en salade salée ou sucrée
- **Prunellier**, en infusion pour les entremets, en beignets
- **Pulmonaire**, crues en salades salées ou plats salés

R

- **Roses** (toutes les variétés parfumées), crues en petite quantité dans des desserts, des sorbets ou des glaces car goût prononcé, séchées avec des plats salés, confites au sucre
- **Rose trémière**, crues dans les salades et les salades de fruits, confites au sucre
- **Reine des prés**, en infusion pour les entremets et les laitages, en tisane
- **Robinier faux-acacia**, cuites en beignets, en gelée, ou avant la pleine floraison en légumes, crues pour aromatiser des boissons
- **Romarin**, crues en salade de fruits, pour aromatiser des desserts
- **Roquette jaune**, crues en beurre floral, en salade ; cuites dans les sauces sauce

S

- **Sauge ananas**, crues en salade de fruits, certains desserts, certains plats salés, des purées
- **Sauge des prés**, crues en salades salées ou plats salés, en salade de fruits

- **Sauge clarée**, crues en plats ou salades salés
- **Serpolet**, crues ou en fin de cuisson pour les plats salés, les sauces, les viandes, certains desserts
- **Souci**, crues en salades (salées ou sucrées), avec des desserts, des fromages de chèvre
- **Sureau**, en beignets

T

- **Tagète** (= Œillet d'inde)
- **Thym**, crues ou en fin de cuisson pour les plats salés, les sauces, les viandes, certains desserts
- **Tilleul**, en infusion pour parfumer les laitages, les entremets, les boissons, en tisane
- **Trèfle**, crues pour parfumer des desserts, en salade de fruits

V

- **Verveine**, goût citronné, crues en salade, dans des desserts, en infusion
- **Violettes** (toutes les violettes sont comestibles), confites au sucre, cuites en sirop ou en gelée, crues en salade de fruits, desserts, liqueurs, ou dans du beurre



Roses, campanules et Lavande



Monarde rouge, Hysope et Mélisse



Œillet d'inde

Fleurs comestibles mais à risques pour certaines personnes

- **Aspérule odorante**, goût de vanille, crues en desserts, liqueurs, confiserie
- !** à éviter chez les personnes avec un traitement anticoagulant car présence de coumarines, et chez les femmes enceintes, risque d'hémorragie
à trop fort dosage, peut provoquer des maux de tête, des vertiges et de la somnolence

Sources

- *cours en herboristerie, EBH-Cap Santé, Plouneour-Ménez*
- <https://pause-maison.ouest-france.fr/fleurs-comestibles/>
- « *Carnet de Cuisine Sauvage* » de Bernard Bertrand aux éditions Terran