



Fleurs comestibles



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 !

Attention cependant, les fleurs sont à considérer comme les champignons. Il ne faut consommer que celles dont on est sûrs d'identifier comme comestibles car certaines sont extrêmement toxiques ! Il faut bien sûr éviter les sols pollués et les bords de routes.

On évitera également de consommer celles vendues chez le fleuriste, généralement bourrées aux engrais.

On privilégie donc les fleurs (non traitées) ramassées au jardin, ou en plein pré et clairement identifiées encore une fois.

Vous pouvez également en trouver directement en grandes surfaces.

Il suffit de se baisser ou de lever le nez pour les trouver ...

Senteur & douceur

La fleur de **robinier faux-acacia**, pousse en grappe et est excellente sous forme de beignets frits notamment. Son pouvoir odorant est très fort.

La fleur de courgette est parfaitement comestible mais dispose d'une plusvalue gustative assez faible. Cependant, elle forme une excellente base pour des beignets par exemple.

La tagete ou œillet propose un parfum similaire aux agrumes. On appréciera donc l'associer avec une volaille ou dans la préparation d'un gravlax.

La Bourrache : C'est une plante annuelle duveteuse qui fleurit d'avril à août. Son croquant dégage un surprenant goût iodé qui rappelle celui de l'huître. Riche en oméga 6, elle favorise

La pensée, fleur bien connue, se trouve à l'état sauvage et facilement chez tous les botanistes. On l'utilise plutôt pour la décoration mais elle peut tout à fait être utilisée dans une salade de fruits ou pour parfumer une crème.

La violette : Les fleurs, font bien-sûr une décoration splendide sur tous les plats salés et sucrés. Enfermés dans des glaçons, elles feront sensation à l'apéritif. Mieux encore, une violette cristallisée, dans une coupe de Champagne où elle remontera à la surface – la classe !

également le transit intestinal. On la trouve de couleur bleu, rose ou blanche.

La Capucine : Elle dispose d'un fort goût piquant, très surprenant, excellent pour relever une salade ou des poissons d'eau douce.



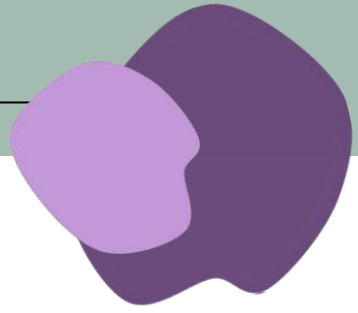
Flours de robinier faux-acacia



Zoom sur le lilas

Le lilas : Ses fleurs parfumées sont comestibles, cependant, on ne croque pas les fleurs de lilas car elles sont astringentes : c'est leur parfum que l'on capte dans des infusions de lait, légèrement sucrées, ou servant à réaliser des crèmes ou laitages types riz au lait. On capte également le doux parfum du lilas dans des infusion de vin ou d'alcool servant pour réaliser apéritifs, liqueurs et autres digestifs. La saison du lilas est courte, alors n'hésitez pas en faire du sucre parfumé, l'inclure dans des meringues ainsi qu'à cristalliser des fleurs au sucre pour en orner vos pâtisseries : le lilas a besoin de sucre du fait de son astringence très marquée.

Sirop de lilas



500ml d'eau,

50g env. de fleurs fraîches de lilas (à cueillir par beau temps car les fleurs doivent être bien sèches), du sucre de canne.

Verser l'eau dans une casserole et porter à ébullition.

Incorporer les fleurs de lilas équeutées.

Laisser infuser 15min hors du feu.

Filtrer pour ôter les fleurs et peser l'eau.

Il faut ajouter le même poids en sucre.

Porter le mélange eau-sucre à ébullition et laisser frémir 10 min à feu doux.

Verser le sirop dans des bouteilles stérilisées et laisser refroidir avant de les fermer.



Source photo :Christl Exelmans pour Marie-Claire Idées

Pour des panna cotta lilas: Faire ramollir 3 feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Verser 400ml de crème fleurette dans une casserole et faire frémir. Ajouter 50ml de sirop de lilas. Dès le début de l'ébullition, retirer la casserole du feu et ajouter les feuilles de gélatine égouttées. Verser dans des coupelles et laisser refroidir, puis placer quelques heures au réfrigérateur. Ajouter du sirop de lilas et quelques fleurs cristallisées avant de servir.



LA LAVANDE

La lavande fait également partie des plantes comestibles et a vraisemblablement « le goût de l'odeur ». Ce concentré de Provence a une saveur marquée que l'on prête aux sirops, infusions, coulis et dans les desserts. Ainsi, réalisez une glace originale à la lavande, une panna cotta parfumée ou encore en plat salé dans une marinade de viande.

CRÈME BRÛLÉE À LA LAVANDE

Utilisation de l'accessoire/plat de cuisson standard

- 6 jaunes d'œufs
- 60 g de sucre en poudre
- 40 cl de lait
- 10 cl de crème légère liquide
- 20 g de sucre vanillé
- 4 cuillères à soupe de sucre cassonade
- 2 cuillères à café de fleurs de lavande

Mélanger le lait et la crème dans une casserole avec les fleurs de lavande. Porter à ébullition et sortir du feu.

Verser dans un saladier les jaunes, le sucre vanillé et 60 g de sucre en poudre. Battre le tout jusqu'à ce que le mélange devienne blanc et mousseux.

Filter par-dessus ce mélange le lait et la crème en filet sans arrêter de battre. Verser la préparation dans des ramequins.

Déposer les ramequins dans l'accessoire/plat de cuisson contenant environ 3 cm d'eau.

Sélectionner le mode manuel à 190°C (200°C pour la XL) et cuire 20min env.

Sortir les crèmes et laisser refroidir au frais. Quand les crèmes sont complètement refroidies, couvrir chaque crème d'une cuillère à soupe de sucre roux.

Passer ensuite les crèmes au chalumeau pour bien caraméliser le dessus.