



## Fleurissons nos assiettes

Des fleurs sont cuisinées et consommées depuis des milliers d'années. Les Grecs et les Romains, comme les Chinois et les Indiens ornaient certains de leurs plats avec des fleurs comestibles. À ce jour, pas moins de **250 fleurs sont répertoriées comme étant comestibles**. Une grande partie d'entre elles sont printanières, tandis que d'autres préfèrent attendre la saison chaude pour s'épanouir (*capucine, fleur de ciboulette, rose*).

La plupart des fleurs sont belles à regarder, agréables à humer et parfaites pour orner. Elles sont aussi, pour la plupart d'entre elles, **bonnes à manger**. Elles le sont au sens gustatif, mais aussi nutritif. En termes de goût, chacune offre une saveur particulière : l'une sera douce (*camomille, capucine, pimprenelle*), une autre piquante (*lilas, fleur de radis et de ciboulette, poivrée (souci, roquette)*) ou bien acidulée (*fuchsia, églantier*), une troisième anisée (*fenouil, cerfeuil, anis hysope*), corsée (*jasmine, fleurs d'agrumes, hibiscus*) ou encore mentholée (*mélisse, pensée sauvage*) et d'autres, amères (*pâquerette, chicorée, chrysanthème*) ou bien sucrées (*œillet, fleur d'agrumes, lavande, violette*).

### Toute une gamme de pigments floraux :

- vert (chlorophylle)
- du jaune au rouge en passant par le orange (caroténoïdes : bêta-carotènes, lutéine, lycopène)
- du jaune au violet foncé (bêtaïnes)
- du rouge au violet (anthocyanes)

Sur le plan nutritionnel, **les fleurs regorgent, comme les autres végétaux, de nutriments protecteurs**, et notamment une grande palette de [polyphénols antioxydants](#). Plus une fleur est colorée, plusieurs pigments peuvent d'ailleurs coexister, plus elle regorge de composés phénoliques antioxydants et anti-inflammatoires. Ces teintes vives ont aussi pour fonction d'attirer les insectes ou les oiseaux, en guise d'organe reproducteur, à des fins de pollinisation, ou bien de se défendre contre les agressions extérieures, comme la lumière par exemple.

Les fleurs sont aussi riches en vitamines (*capucine, bourrache, bleuet, etc.*), en minéraux (*courgette, sureau, etc.*) et en oligoéléments. La bourrache, en particulier, contient des vitamines A, B et C, ainsi que des acides gras essentiels (oméga-6). Les fleurs de ciboulette sont riches en composés soufrés, ainsi qu'en vitamine A, C et K. Quant à la mauve, son mucilage (sorte de gélatine) facilitera le transit intestinal. **Sans oublier le pollen** que les fleurs renferment, dont on sait la grande richesse en micronutriments propices à une bonne immunité.

## Tout pour elles

Elles sentent bon, elles sont belles à regarder et le plus souvent savoureuses. Elles contribuent, en plus, à une pleine santé. **Leurs vertus médicinales sont incroyablement nombreuses :**

- anti-inflammatoire (*reine de prés, souci*)
- anti-infectieuse (*capucine*)
- immunomodulatrice (*sureau*)
- diurétique et expectorante (*primevère*)
- anticoagulante, antispasmodique et sédative (*aspérule*)
- digestive (*camomille*)
- drainante et dépurative (*pensée, pâquerette*)
- détoxifiante (*ail des ours, pissenlit*)
- anti-allergique (*sureau, robinier faux-acacia*)
- relaxante (*lavande, tilleul*)
- soutien lors de maux de tête (*violette*), de constipation (*mauve, bourrache, rose trémière*), d'affections respiratoires (*sureau*) ou en cas d'état grippal (*sureau*),
- antioxydante, permettant de lutter contre [le stress oxydatif](#) (toutes et *la violette* en particulier).

## Une cuisine florale et subtile

Les fleurs apportent, en plus de leurs nutriments protecteurs et de leurs propriétés thérapeutiques, de la beauté, de la couleur et une fragrance, somme toute subtile, à **un grand nombre de préparations culinaires** : un plat de légumes (*fleur de basilic ou de coriandre*), de riz (*rose, fleur de cerisier*), de poisson (*bégonia, souci*) ou de viande (*fleur de thym ou de romarin*), un potage (*primevère*), une salade (*coquelicot, marguerite, capucine*), un carpaccio (*tulipe*), des raviolis (*coquelicot*), une omelette (*ail des ours, pissenlit*), une purée (*fleur de sauge*), une quiche (*bourrache*), un coulis (*fleur de ciboulette, bégonia*), une sauce (*œillet*), une marinade (*capucine*), une vinaigrette (*pimprenelle*), une moutarde (*cardamine des prés*), un dessert (*rose, lavande, mélilot, reine de prés, violette*), une confiture (*rose, trèfle*), une boisson telle qu'une orangeade ou un thé glacé (*pensée sauvage, rose, violette*), etc.

**Certaines fleurs  
sont de véritables colorants naturels :  
mauve, gaillet jaune, œillet d'Inde,  
souci ou « safran du pauvre », etc.**

Les fleurs sont communément infusées pour en faire une tisane. Pourtant, ainsi préparées, elles permettent aussi de confectionner **un sirop, une limonade ou un vin floral ou encore, d'aromatiser toutes sortes de douceurs : desserts, glaces ou sorbets, confiseries et boissons sucrées**. Certaines fleurs, les plus grandes, se prêtent à être farcies (courgette, potiron, hémérocalle, glaïeul), préparées en beignets (*sureau, menthe poivrée, acacia, glycine*) ou bien frites (*courgette, sureau, tulipe*). D'autres sont aussi délicieuses à croquer telles quelles, fraîchement cueillies ou réhydratées (*rose, lilas*). Les fleurs à mucilage, comme la mauve, permettront d'épaissir certaines préparations, comme les crèmes dessert, les soupes ou les sauces.

## Fragiles

« *Les fleurs, c'est périssable* » chantait Jacques Brel, dans sa chanson Les bonbons. En effet, elles fanent vite, et c'est probablement une des raisons pour lesquelles on ne les trouve pas ou si peu sur les étals des marchés et des supermarchés. **Leur grande fragilité ne se prête guère au stockage comme au transport**. Toutefois, avec l'arrivée des courgettes au printemps, leurs fleurs, comme celles des capucines en été, peuvent trouver leur place sur les marchés de producteurs locaux. Une autre raison pourrait être que, compte tenu de leur fragilité et de coutume, nous les préférons dans les champs ou les jardins, voire dans un vase, afin d'en admirer la beauté.

**Pour les conserver une fois cueillies**, les fleurs peuvent être disposées dans un récipient sous vide ou soigneusement emballées dans un tissu humidifié, le tout au frais. Elles peuvent être aussi séchées, par exemple dans un déshydrateur, pour être réhydratées et consommées à l'envie. L'astuce des glaçons est aussi intéressante qu'esthétique : disposez quelques fleurs (*lilas, violette odorante, glycine*) dans votre bac à glaçons, vous pouvez y ajouter un peu de jus de citron et de miel d'acacia, vous obtiendrez ainsi des glaçons fleuris.

## Quelques précautions botaniques tout de même

Si les pétales, les ombelles, les corymbes, les boutons, les épis, les grappes fleuries d'un grand nombre de fleurs sont comestibles, les étamines, pistils, sépales et pédoncules ne le sont pas. Il s'agira de veiller à les retirer avant de préparer vos fleurs bonnes à manger. Attention aussi aux fleurs du robinier faux-acacia, dont l'écorce, les graines et les feuilles sont toxiques. Leurs fleurs peuvent en avoir été impactées, aussi, mieux vaut les consommer avec parcimonie. Ne confondez pas non plus le sureau noir, parfaitement comestible, avec le sureau hièble, qui ne l'est pas du tout.

**Quelques rares fleurs sont toxiques**, telles que les fleurs de narcisse, celles de sceau de Salomon et de laurier rose, le perce-neige, la nivéole de printemps, les clochettes du muguet, les boutons d'or, les digitales et d'autres. Le mieux reste encore de bien examiner et identifier l'espèce botanique, afin de ne prendre aucun risque.

## Où les trouver

Le mieux reste encore de cultiver des fleurs comestibles [dans son potager](#) ou sur son rebord de fenêtre, pour profiter de tous les bienfaits des fleurs fraîches. Il existe d'ailleurs des kits de fleurs à faire pousser. Une alternative pourrait être de se procurer ses fleurs séchées, à réhydrater selon ses besoins, dans une herboristerie. Oubliez en revanche les fleurs fraîches des fleuristes, dont les tiges baignent bien souvent dans un liquide chargé en conservateurs. De même, préférez laisser les fleurs en bordure de route ou dans les parcs publics là où elles sont : elles ont été potentiellement soumises à quelques traitements phytosanitaires, à des rejets de pots d'échappement, des excréments de chiens ou encore de l'urine de chats...

## Belles et spirituelles

Les fleurs sont également l'ingrédient de base de la plupart des parfums de qualité, pour leur fragrance délicate ou plus corsée. Elles garnissent aussi les sépultures et la plupart des autels spirituels, en guise d'offrandes à l'attention de toutes sortes d'identités, qu'elles soient défuntes, éthériques ou symboliques, pour les invoquer, les chérir ou les vénérer ou encore, les gratifier. En définitive, les fleurs incarnent ici-bas le subtil, voire **la quintessence du monde végétal**, mais aussi dans une dimension plus grande encore, dans l'au-delà.

Quoi qu'il en soit, le printemps perce en ce 20 mars et avec lui, les premières floraisons et celles à venir, des fleurs que nous gagnerions à intégrer à nos mets pour les embellir, les enrichir en principes actifs, en somme, les sublimer.

...

Une centaine de fleurs comestibles parmi les 250 répertoriées « comestibles » :

*Ail des ours, aneth, angélique, anis hysope, arbre de Judée, aspérule odorante, bégonia, bleuet, bourrache, camomille romaine, campanule, capucine, cardamine des prés (cressonnette), chrysanthème, coquelicot, épilobe,*

*Fleur d'églantier, d'agrumes (orange, citron, citron vert, pamplemousse, kumquat), d'alliums (poireau, ciboulette, ail), de basilic, de bourrache, de cerfeuil, de cerisier, de chicorée, de coriandre, de courge, de citrouille ou de potiron, de courgette, de fenouil, de marjolaine, de mélisse, de menthe, de menthe poivrée, de pissenlit, de radis, de romarin, de roquette, de sauge, de sauge ananas, de thym, de tournesol, de trèfle, etc.*

*Fuchsia, gaillet jaune, gattilier, glaïeul, glycine, hémérocalle, hibiscus, hysope, impatiens, jasmin, lavande, lierre terrestre, lilas, lotus, marguerite, mauve, mélilot, millepertuis, œillet d'Inde, origan, pâquerette, passiflore, pensée (des jardins, sauvage), pimprenelle, primevère,*

*pulmonaire, reine-des-prés, robinier (acacia), rose, rose trémière, sauge ananas, souci (calendula), sureau, tilleul, tulipe, tussilage, verveine, viola, violette odorante, vipérine et d'autres encore.*

Texte : Julie Lioré

Illustrations : [Manon Radicchi](#)