

SOUMIS PAR
mathijs@pioniersweb.nl

ON
14/06/2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Fleurs comestibles



Les fleurs ne sont pas seulement destinées au jardin ou à être mises dans un vase sur la table : certaines sont également comestibles. Cela peut paraître étrange, mais saviez-vous que vous en mangez probablement déjà très souvent ?

Il y en a d'ailleurs beaucoup plus que vous ne le pensez. Si vous cherchez bien, vous trouverez une multitude de fleurs comestibles.

Découvrez l'univers des fleurs comestibles !

À savoir !

Avant de songer à croquer dans les roses qui ornent la table de votre maman, il est bon de savoir quelles fleurs sont comestibles — et, surtout, lesquelles ne le sont pas !

Il n'est pas recommandé de croquer dans des fleurs achetées chez un fleuriste, car elles peuvent être toxiques en raison des pesticides utilisés par le cultivateur.

Toutes les fleurs ne sont pas comestibles ! Certaines peuvent être toxiques (comme la digitale, l'aconit, le datura, etc.).

Ne prenez aucun risque et ne mangez pas de fleurs à moins d'être absolument certain qu'elles sont comestibles.

Sachez également que toutes les parties d'une plante ne sont pas comestibles ; par exemple, les fleurs de chèvrefeuille (Lonicera) sont comestibles, mais ses baies sont toxiques. Gardez également à l'esprit que si vous êtes naturellement sujet aux allergies (rhume des foins, asthme, etc.), vous risquez davantage de faire une réaction en mangeant des fleurs, alors soyez prudent.

Pour votre tranquillité d'esprit :
On pourrait penser à première vue que manger des fleurs comporte un risque important, mais la plupart des fleurs ne sont pas nocives pour la santé (même si certaines variétés n'ont pas bon goût).

Veillez donc à respecter les règles.
Astuce : vous pouvez manger les fleurs de toutes les herbes aromatiques (basilic, sauge, céleri, fenouil, etc.). Leur saveur est presque identique à celle des feuilles, mais légèrement plus douce, un peu plus sucrée, voire plus prononcée.

Conseil : tout comme pour les baies ou les champignons, il vaut mieux ne pas faire d'expériences de votre côté. Privilégiez les variétés dont l'edibilité est avérée afin d'éviter des symptômes tels que des maux d'estomac, des nausées et de la diarrhée (voire pire dans certains cas).

Les règles :

Commençons par le commencement :

- Ne mangez donc que des fleurs dont vous êtes certain qu'elles sont comestibles et non toxiques
- Ne mangez pas les fleurs provenant de bouquets, etc. (celles-ci sont souvent traitées avec des pesticides)
- De même, ne mangez pas de fleurs qui poussent au bord de la route (elles sont souvent contaminées par les gaz d'échappement).
- Ne mangez pas non plus les fleurs qui poussent en bordure des parcs (là où les chiens urinent).
- Privilégiez les fleurs non traitées provenant de votre propre jardin, de celui de vos amis ou de votre famille (ou éventuellement d'un parc où la cueillette est autorisée — bien que cela ne soit certainement pas permis ou « approprié » partout — et où il n'y a aucun risque de substances nocives ou sales). Mais vous pouvez également vous renseigner auprès d'un fleuriste ou d'un marchand de fruits et légumes au sujet des fleurs comestibles.

Une fois que vous avez trouvé des fleurs :

- Cueillez-les le matin avant le repas, une fois que la rosée s'est évaporée mais avant que le soleil ne les éclaire.
- Conservez-les ensuite dans un sac en papier dans le bac à légumes du réfrigérateur.
- Rafraîchissez les fleurs avant le repas en les trempant dans de l'eau glacée pendant une demi-heure
- Nettoyez les fleurs : retirez (selon le type !) la couronne, la base de la fleur, la partie blanche des pétales, le cœur, le pistil et les sépales (les pétales situés sous les pétales proprement dits).
- Séchez-les ensuite très soigneusement sur un morceau de papier absorbant, tapotez-les délicatement pour les sécher, puis laissez-les sécher à l'air libre pendant un moment.

Si vous ne prévoyez pas de consommer la fleur immédiatement le jour où vous la cueillez, laissez-la sécher complètement. Pour ce faire, disposez-la sur du papier absorbant dans un endroit chaud et bien aéré pendant quelques jours. Veillez à ne pas l'exposer à la lumière directe du soleil, car cela provoquerait une décoloration de la fleur. Laissez les fleurs sécher jusqu'à ce que vous puissiez les « réduire en poudre » (même si, bien sûr, vous ne devez pas le faire réellement). Vous pouvez ensuite conserver les fleurs entièrement séchées dans de l'huile ou du vinaigre (c'est à la fois délicieux et très joli), ou les utiliser pour préparer un sucre merveilleusement parfumé.

Les fleurs comestibles et les saisons

Voici quelques fleurs comestibles (noms néerlandais et noms latins) ainsi que les saisons où on peut les trouver.

Au printemps :
Ciboulette (Allium schoenoprasum)
Genêt commun (Cytisus scoparius)
Coing japonais (Chaenomelis japonica)
Chèvrefeuille (Lonicera sp.)
Bourrache (Borago officinalis)
Fleur de coing (Cydonia oblongo)
Violette odorante (Viola odorata)
Aubépine (Crataegus monogyne et laevigata)

Pissenlit (Taraxacum officinale)
Cardamine des prés (Cardamine pratense)
Primevère des prés (Primula veris)
Tulipe (Tulipa)
Violette tricolore (Viola tricolor Hortensis)
Sureau noir (Sambucus nigra)

En été :
Œillet (Dianthus sp.)
Bégonia (Begonia semperflorens)
Monarde (Monarda didyma)
Chicorée sauvage (Cichorium intybus)
Courgette (Cucumis sativus)
Hémérocalle (Hemerocalles sp. et cultivars)
Oeillet barbatu (Dianthus barbatus)
Géranium (Pelargonium)
Souci (Calendula)
Hosta (Hosta)
Camomille (Matricaria cecutita)
Pavot commun (Papaver rhoeas)
Lavande (Lavendula angustifolia)
Reine-des-prés (Filipendula ulmaria)
Capucine (Tropaeolum)
Pivoine (Paeonia officinalis)
Rose (Rosa)
Valériane (Valeriana officinales)
Phlox (Phlox paniculata)
Impatiens (Impatiens walleriana)
Lys blanc (Lilium candidum)
Saponaria (Saponaria officinalis)

En automne :
Chrysanthème (Chrysanthemum)
Dahlia (Dahlia)
Mauve musquée (Malva moschata)
Citrouille (Curcubita)
Géranium (Pelargonium)
Rose trémière (Alcea rosea)
Carlina (Carlina acaulis)
Tournesol (Helianthus annuus)

Un peu d'histoire

Les fleurs comestibles sont utilisées depuis longtemps en cuisine, comme garnitures ou dans des salades de fleurs.

Les Chinois ont été parmi les premiers à s'essayer à l'utilisation des fleurs dans l'alimentation. Dès 3 000 av. J.-C., ils disposaient déjà de nombreuses recettes à base de fleurs. Dans notre partie du monde, ce sont les Grecs qui ont été les premiers à utiliser les fleurs en cuisine, et les Romains leur ont rapidement emboîté le pas avec leur propre culture des fleurs comestibles. Après la chute de l'Empire romain, les fleurs comestibles sont quelque peu tombées en désuétude en cuisine.

Au Moyen Âge, les croisés ont réintroduit en Europe les plats à base de fleurs, remettant ainsi à la mode la consommation de fleurs. À cette époque, seuls les riches pouvaient se permettre de se régaler de fleurs.

Recette florale

Ingrédients :

- Tranches de pain (ou crackers)
- Un pot de fromage frais (par exemple, Philadelphia)
- Des herbes aromatiques (par exemple, de la ciboulette, du persil, du cerfeuil)
- Des fleurs fraîches comestibles. Les fleurs de capucine sont particulièrement adaptées (en raison de leur saveur acidulée), tout comme les fleurs de moutarde, de roquette, de radis, de bourrache (délicieusement fraîches), etc.

Préparation :

Faites griller quelques tranches de pain (ou utilisez des crackers). Hachez finement les herbes, mais réservez-en quelques (petites) feuilles. Prenez 1 cuillère à soupe de ces herbes fraîches finement hachées et mélangez-les au fromage frais. Étalez ce mélange sur les tranches de pain grillées ou les crackers.

Disposez quelques petites feuilles des herbes que vous avez utilisées sur chaque tranche de pain ou chaque cracker, ainsi qu'une fleur comestible propre.

Bon appétit !

Sources

Photo de couverture : Pixelio.de

Texte :

- Le magnifique potager de Diana
- Fleurs comestibles

Weitere Informationen

Categories
Jeux et activités

Tags
Recette
Nourriture
Nature
Santé
Plantes

Vieux
8 à 12 ans

Nombre de participants
Aucune donnée disponible.

Bible
Cette information manque.

Durée
Aucune donnée disponible.

Matériau
Aucun

Téléchargement du fichier
Pas de téléchargement de fichiers

KI Generierter Inhalt
Contenu
Categories
Tags
Vieux
Nombre de participants
Bible
Durée
Matériau

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/fr/wiki/art/fleurs-comestibles