



UNE SALADE AGRÉMENTÉE
DE FLEURS DE BOURRACHE
© J.-M. MULLER

TRÈS TENDANCE : LES FLEURS COMESTIBLES

Par Jean-Marc Muller

Nos grands cuisiniers ont fait beaucoup pour la promotion des fleurs comestibles, en particulier avec la fameuse fleur de bourrache, dont le bleu délicat embelli une salade.

Comme au potager, où les fleurs ont toute leur place pour l'esthétisme, l'harmonie et leurs diverses vocations utilitaires pour un jardinage respectueux de l'environnement (pollinisation, effet répulsif...), elles peuvent occuper une bonne place dans nos assiettes. La beauté du plat active l'appétence, et se trouve relevée de saveurs subtiles.

— PAS TOUJOURS COMESTIBLES —

Évoquer les nombreuses espèces de fleurs comestibles implique, malgré tout, quelques conseils. Il est impératif de bien se renseigner, car certaines fleurs sont très toxiques : proscrire en particulier muguet, laurier rose, hellébore, digitale, datura, colchique, grande ciguë, bryone, belladone et aconit pour les plus dangereuses. (liste non exhaustive).

Ne pas acheter de fleur pour la cuisine chez un fleuriste, elles sont traitées avec des conservateurs toxiques. Ne pas consommer une plante qui ne serait pas identifiée avec

certitude. Les utiliser dans les heures qui suivent la cueillette, elles se gardent rarement plus de 48 heures.

— PIQUANTES OU SUCRÉES —

Il y a plusieurs groupes de fleurs en fonction de la destination culinaire, mais chacun peut laisser libre cours à son imagination.

Pour accompagner une salade: la bourrache au goût d'huître, le bégonia croquant, la capucine piquante, dahlia, pois de senteur, pensée...

Résistant à la cuisson: fleurs de courge, de courgette et d'acacia en beignet, les primevères au parfum de miel, le chrysanthème comestible¹ (feuilles et fleurs), le souci...

Les fleurs sucrées utilisées en pâtisserie: comme la rose, la violette, le fuchsia qui sont souvent cristallisées, la moutarde, le sureau, la jacinthe...

Les fleurs épicées: ciboulette, coriandre, lavande, romarin, thym, tagète, sauge...

Bonne dégustation. ■



DAHLIA, COURGE OU FUCHSIA, AUTANT DE FLEURS POUR AGRÉMENTER LES PLATS
© J.-M. MULLER

1 *Chrysanthemum coronarium*