



LES FLEURS COMESTIBLES

Atelier culinaire

15 juillet 2024

Une initiative de Biowallonie
en partenariat avec
les jardins de Longpré
à Wanze et le
Centre IFAPME de Villers-le-Bouillet

Avec le soutien de
la



Wallonie



BIOWALLONIE

Le bio aujourd'hui & demain



PLAN BIO 2030

SOMMAIRE

Propriétés des fleurs	3
Utilisation culinaire	3
Nettoyage des fleurs	4
Conservation des fleurs	4
Règles de cueillette	5
Références	5
Portraits des fleurs	6-8
Recettes aux fleurs	9-19



PROPRIÉTÉS DES FLEURS

Les fleurs comestibles offrent une variété de bienfaits pour la santé

En général, elles sont riches en vitamines, minéraux et antioxydants. A ce titre, elles sont parfois plus intéressantes que les fruits ou les légumes !

Leur apport calorique est négligeable et elles sont dotées de propriétés médicinales, comme lutter contre les maux de tête ou faciliter la digestion. Certaines comme la mauve sont mucilagineuses, c'est à dire qu'elles forment un gel épais et translucide au contact de l'eau. Cela les rend excellentes pour le transit et la flore intestinale.

Cependant, même comestibles, si elles sont consommées régulièrement, il est toujours important de s'assurer que les fleurs sont bien sans danger pour notre santé en consultant un professionnel de la santé spécialisé en phytothérapie.

UTILISATION CULINAIRE

Les fleurs s'invitent en cuisine pour régaler nos yeux et nos papilles.

La forme fraîche est idéale pour en profiter pleinement. Les fleurs s'utilisent le plus rapidement après la cueillette, idéalement le jour même.

Certaines ne goutent ou ne sentent rien alors que d'autres présentent des saveurs fortes ou subtiles. Pour parfumer une préparation, elles sont mises à infuser ou à macérer pour diffuser leurs arômes.

Dans le cas d'une recherche esthétique, elles sont plutôt intégrées crues et entières en fin de préparation, notamment dans les salades. Elles participent ainsi à la décoration joyeuse des assiettes lors du dressage par une touche de couleur, de volume ou de forme originale. Plus rarement, elles sont hachées ou réduites en purée.

La forme sèche constitue une bonne alternative pour les fleurs qui conservent leurs arômes et leurs pigments après séchage, surtout pour confectionner des tisanes et condimenter des plats. Pulvérisées, certaines fleurs constituent également de très bons colorants alimentaires naturels : mauve, coquelicot, pois papillon, safran, etc.

NETTOYAGE DES FLEURS

L'eau et les fleurs ne font pas bon ménage.

Avant toute chose, les fleurs sont à déposer sur un plan de travail propre quelques temps avant d'être nettoyées. Cette étape présente l'avantage de faire fuir les petits insectes présents sur les fleurs.

Un tri est ensuite réalisé pour éliminer les fleurs fanées ou abîmées. Les parties indésirables ou inutilisées sont également mises de côté à ce moment-là : tiges, bractées, etc.

Quelle que soit l'origine, les fleurs sont débarrassées des éventuels résidus à l'aide d'un chiffon humide ou d'un pinceau. Le nettoyage d'arrête là !

es fleurs ne sont pas lavées, c'est à dire immergées ou passées sous l'eau.

En effet, l'eau referme les corolles, limite la conservation et éclipse les parfums.

CONSERVATION DES FLEURS

Les fleurs se conservent à l'abri de l'air, de la chaleur et de la lumière.

Les fleurs flétrissent rapidement, il est donc indispensable de s'en occuper tout de suite après la récolte.

Une fois nettoyées, il est recommandé de les pulvériser avec un peu d'eau, de les déposer sur du papier absorbant humide et de les ranger dans une boîte alimentaire hermétique au réfrigérateur. De cette façon, il est possible de prolonger le fleurs jusqu'à 4 jours après la cueillette.

Avant l'étape de nettoyage, une solution consiste à réaliser un bouquet de fleurs. Une fois les tiges dans l'eau, les fleurs se conservent encore pendant 1 jour ou 2 jours après la cueillette.

Lorsqu'elles sont déshydratées dans de bonnes conditions, la qualité se maintient entre 6 mois et 1 an. Au delà, l'intensité des pigments s'amenuise ainsi que la saveur et les propriétés qui en découlent.

Outre le séchage, plusieurs techniques existent pour capturer l'arôme ou préserver la forme des fleurs :

- les sirops ou gelées de fleurs
Exemples : violette, sureau, coquelicot, jasmin, robinier, etc.
- les boissons aux fleurs : vins, kéfir, fermentations spontanées, etc.
Exemples : tilleul, sureau, rose, etc.
- la cristallisation : enduites de blanc d'œuf et de sucre, les fleurs sont mises à sécher.
Exemples : violette, pensée, etc.
- le confisage au vinaigre : les boutons floraux sont immergés dans un bocal stérilisé avec de l'eau, du sucre et du vinaigre.
Exemples : pâquerette, pissenlit, capucine, etc.
- la congélation dans de l'eau pour faire de jolis glaçons

CEUILLETTE DES FLEURS

Avant la cueillette, il faut s'assurer que les fleurs sont bien comestibles !

Certaines plantes comestibles peuvent parfois être confondues avec des espèces toxiques. Chaque année des accidents se produisent !

la règle majeure : ne jamais ramasser une plante si l'identification n'est pas certaine.

Lors de la cueillette, une attention particulière doit être portée sur la qualité des fleurs.

Celles-ci doivent être ramassées par temps sec et au début de la floraison. En fonction des fleurs, le moment de la journée a toute son importance car elles ne s'épanouissent pas toujours aux mêmes heures.

Pour préserver la tenue et le taux d'hydratation des fleurs fraîches, l'idéal est de les récolter "à la fraîche", c'est à dire très tôt le matin lorsque la rosée ne s'est pas encore dissipée.

La qualité se remarque également à l'aspect irréprochable des fleurs : corolles non endommagées ou souillées, intensité des arômes et des couleurs, port et tenue parfaits, etc.

Dans la mesure du possible, il est préférable d'opter pour des fleurs qui n'ont pas été pulvérisées.

Pour les adeptes de la cueillette sauvage, limiter l'exposition à la pollution est donc primordial en privilégiant des fleurs qui poussent le plus loin possible des routes et des champs.

Se rendre chez un fleuriste pour se procurer des fleurs à cuisiner n'est pas forcément une bonne idée. Les fleurs viennent souvent de loin après avoir subi un traitement chimique. Il est préférable de s'approvisionner chez un maraîcher ou un producteur de fleurs labellisés bio. Encore mieux : cultiver les fleurs soi-même !

REFERENCES

Livres

- Delarozière M. Blanc R. Cuisine des fleurs, feuilles et petites salades. Edisud. 2008.
- Le Jardinier P. Mangez des fleurs pour une santé florissante. Anagramme éditions. 2009
- Couplan F. La cuisine des fleurs. Sang de la terre. 2022
- Mostert V. Douceurs de la terre. Racine. 2018
- Hart-Smith J. Pâtisserie naturelle. Marabout. 2019
- Jaunault F. La cuisine végétale de référence. Editions BPI. 2023
- Gayet M. Fleurs je vous aime. Le sureau. 2007

Internet

- Ôdélices. La cuisine des fleurs : recettes avec des fleurs comestibles.
<https://odelices.ouest-france.fr/theme/cuisine-des-fleurs/>

PORTRAITS DE FLEURS

Fenouil



Foeniculum vulgare Mill.

Couleur : jaune

Usage : décor,

Confusion : aneth

Précaution : enlever les pédoncules

Saveur : douce, anisée

Bienfait : carminatif

Sauge



Salvia officinalis L.

Couleur : mauve

Usage : aromates, salades, décors

Confusion : autres Lamiacées

Précaution : enlever le calice

Saveur : légère, aromatique (sauge)

Bienfait : antispasmodique

Coriandre



Origanum vulgare L.

Couleur : rose, mauve

Usage : aromate, salades, décors

Confusion : /

Précaution : /

Saveur : forte, aromatique

Bienfait : antiseptique

PORTRAITS DE FLEURS

Capucine



Tropaeolum majus L.

Couleur : jaunes, oranges ou rouges

Usage : aromate, salades, décors

Confusion : /

Précaution : /

Saveur : forte, piquante, soufrée

Bienfait : antiseptique

Bourrache



Borago officinalis L.

Couleur : bleu

Usage : salades, aromate, décors

Confusion : /

Précaution : rien à signaler

Saveur : légère, iodée

Bienfait : sudorifique

Cosmos



Cosmos bipinnatus Cav.

Couleur : variable, blanc, rose, etc.

Usage : salades, décors

Confusion : /

Précaution : /

Saveur : insipide

Bienfait : anti-inflammatoire

PORTRAITS DE FLEURS

Souci



Calendula officinalis L.

Couleur : jaune ou orange

Usage : salades, décors, tisanes

Confusion : /

Précaution : détacher les pétales

Saveur : légère, résineuse, amère

Bienfait : vulnéraire

Bleuet



Centaurea cyanus L.

Couleur : bleue

Usage : salades, décors, tisanes

Confusion : centaurées (comestibles)

Précaution : /

Saveur : insipide

Bienfait : décongestionnant

Mauve



Malva sylvestris L.

Couleur : mauve, rose

Usage : salades, décors, tisanes

Confusion : lavatères (comestibles)

Précaution : enlever le calice

Saveur : insipide

Bienfait : émollient, adoucissant

RECETTES

Cocktail bleu à la lavande, fleurs de mauve et noix de coco

Ingrédients

12 couverts

- Fleurs de mauve fraîche : 40 pièces
- Fleurs de lavande fraîches : 12 c.à.c
- Eau : 1600 ml
- Noix de coco en copeaux : 12 c.à.c
- Sucre : 160 g

Préparation

Réunir les fleurs et les copeaux de noix de coco dans une tisanière. Chauffer l'eau jusqu'à frémissement. Attention, l'eau ne doit pas bouillir !

Verser l'eau dans la tisanière et couvrir. Laisser infuser 15 à 20 minutes et filtrer.

Incorporer le sucre dans la tisane et mélanger.

Refroidir.

Servir bien frais avec de la glace pilée ou des glaçons.

RECETTES

Crackers aux fleurs de fenouil

Ingrédients

12 couverts

- Farine de blé : 200 g
- Eau : 120 ml
- Huile d'olive : 40 g
- Flocons d'avoine (fins) : 50 g
- Graines de pavot : 35 g
- Fleurs de fenouil : 25 g
- Piment d'Espelette : 1 pointe de couteau
- Sel : 2 g

Préparation

Nettoyer les fleurs et détacher celles-ci des ombelles. Mélanger les ingrédients secs : farine, flocons d'avoine, sel, piment et graines de pavot. Incorporer successivement les fleurs, l'huile et l'eau de manière à former une pâte homogène. Attention, ne pas pétrir. Former une boule et laisser reposer une quinzaine de minutes. Diviser la pâte en 2 pâtons. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, aplatir chaque morceau de pâte en couche très fine entre deux feuilles de papier sulfurisé. Enlever délicatement la feuille du dessus et glisser la feuille avec la pâte sur une plaque de four. Prédécouper les crackers à l'aide d'une roulette à pizza. Préchauffer le four à 160°C. Enfourner les crackers. Compter entre 30 et 40 minutes pour qu'ils deviennent croustillants. Retourner éventuellement les crackers à mi-cuisson. Attention, la surface ne doit pas trop colorer au risque d'abîmer les fleurs.

RECETTES

Pâté marin aux fleurs de bourrache

Ingrédients

12 couverts

- Graines de tournesol : 150 g
- Huile de colza : 50 g
- Citron : 1 pièce
- Fleurs de bourrache : 1 tasse
- Algues déshydratées en mélange : 3 c.à.s
- Cornichons : 3 pièces
- Oignon rouge : 1/2 pièce
- Sel : 1 pincée
- Poivre en moulin : quelques tours

Préparation

Faire tremper les graines de tournesol pendant au moins 1 heure. Egoutter ensuite celles-ci.

Nettoyer les fleurs de bourrache. Hacher éventuellement les algues afin d'obtenir des petits morceaux. Prélever le jus du citron.

Eplucher et ciseler l'oignon rouge. Hacher les cornichons.

Mouliner les graines de tournesol avec l'huile et le jus de citron jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse. Ajuster éventuellement la consistance avec un peu d'eau. Ajouter les algues, l'oignon rouge et le cornichon. Mélanger. Assaisonner. Conserver au frais. Juste avant de servir, incorporer les fleurs en mélangeant délicatement.

RECETTES

Rouleaux de printemps aux milles couleurs

Ingrédients

12 couverts

- Fleurs de couleurs différentes : 40 pièces
- Feuilles de riz : 12 pièces
- Carottes : 3 pièces
- Chou blanc pointu : ¼ pièce
- Saumon fumé : 3 tranches
- Vinaigre de riz : 1 c.à.s
- Huile de colza : 2 c.à.s

Préparation

Nettoyer les fleurs : souci, cosmos, bleuet, etc.

Nettoyer, laver et râper les légumes. Mélanger ceux-ci avec l'huile d'olive et le vinaigre.

Découper le saumon fumé en lanières.

Préparer les rouleaux de printemps un par un, le principe est d'emballer la garniture dans les feuilles de riz.

Pour ce faire, préparer un saladier d'eau tiède. Humecter une première feuille de riz et la déposer immédiatement sur un plan de travail propre. Une fois assouplie, déposer la garniture au centre de la feuille et en ligne droite sur 2/3 de la longueur. Attention, les fleurs doivent être rangées contre la feuille de riz de manière à rester visibles par transparence.

Rabattre les bords latéraux sur la garniture. Replier et serrer ensuite les autres côtés de la feuille sur la garniture afin de former un rouleau. Procéder de la même manière avec les autres feuilles et le reste de la garniture. Consommer immédiatement ou conserver au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

RECETTES

Chimichurri aux fleurs d'origan et de capucine

12 couverts

Ingrédients

- Fleurs d'origan : 1 bouquet
- Fleurs de capucine : 2 bols
- Echalote : 1 pièce
- Huile de colza : 120 ml
- Vinaigre de vin rouge : 3 c.à.s
- Persil plat : 1/2 botte
- Ail : 2 gousses
- Sauce soja : 1 c.à.s
- Miel : 1 c.à.c
- Sel : 1 pincée
- Piment d'Espelette : 1/2 c.à.c

Préparation

Nettoyer les fleurs. Conserver les feuilles d'origan.

Nettoyer, laver, essorer et ciseler les herbes aromatiques : persil, feuilles d'origan et échalote.

Réduire l'ail en purée.

Mélanger les herbes aromatiques avec l'ail, le miel, l'huile, le vinaigre et la sauce soja. Assaisonner et allonger éventuellement la consistance avec un peu d'huile ou de vinaigre.

Ciseler les fleurs et incorporer celles-ci à la sauce. Conserver au réfrigérateur.

RECETTES

Ravioles aux fleurs de sauge

Ingrédients

12 couverts

Pâte

- Farine de blé : 400 g
- Eau : 165 ml
- Œufs : 80 g
- Fleurs en mélange : 2 bols
- Sel : ½ c.à.c
- Fécule de maïs : 50 g

Farce

- Ricotta : 200 g
- Jus de citron : 1 c.à.s
- Sel : 1 pincée
- Champignons : 100 g
- Huile d'olive : 1 c.à.s

Sauce

- Mascarpone : 750 g
- Fleurs de sauge : 1 bol
- Feuilles de sauge : 1 poignée
- Bouillon de légumes (pâte) : 15 g
- Sel : 1 pincée
- Poivre en moulin : quelques tours
- Jeunes oignons : 2 pièces

Garniture

- Graines de courge : 30 g
- Parmesan : 60 g
- Huile de courge : 30 ml

RECETTES

Ravioles aux fleurs de sauge

Préparation

Pâte

Mélanger l'œuf avec l'eau et le sel. Placer la farine dans le bol d'un robot pétrisseur. Ajouter le liquide et battre pendant 3 minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et souple. Former une boule et envelopper la pâte. Reposer au moins 30 minutes avant d'abaisser. Diviser la pâte en plusieurs morceaux. Utiliser un rouleau à pâtisserie dans un premier temps pour aplatir chaque pâton. Utiliser ensuite un laminoir afin d'obtenir des bandes de pâte très fines. Recouvrir la moitié de chaque abaisse avec des fleurs. Replier l'autre partie de la pâte sur les fleurs de façon à les emprisonner. Appuyer et laminer à nouveau la pâte sur une épaisseur d'1 à 2 mm. Répéter cette opération avec les autres bandes de pâte. Découper 48 carrés d'environ 6 cm. Saupoudrer avec de la fécule de maïs.

Farce

Mélanger la ricotta avec le jus de citron.
Nettoyer, ciseler et suer les champignons dans l'huile jusqu'à élimination de l'eau de végétation et libération des sucs de cuisson. Incorporer ceux-ci à la ricotta. Assaisonner et réserver.

Ravioles

Déposer une cuillerée de farce au centre de la moitié des carrés de pâte. Mouiller légèrement les bords et recouvrir chaque farce avec un autre carré de pâte. Pincer les bords pour enfermer la farce en veillant à chasser l'air. Réserver les ravioles.

RECETTES

Ravioles aux fleurs de sauge

Préparation

Sauce

Nettoyer les feuilles de sauge. Laver et ciseler les jeunes oignons. Mélanger le mascarpone avec un peu d'eau et le bouillon de légumes. Chauffer jusqu'à frémissement. Incorporer ensuite les feuilles de sauge, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer la sauce afin d'éliminer les feuilles de sauge. Incorporer les jeunes oignons. Assaisonner.

Garniture

Réaliser des copeaux avec le parmesan et torréfier les graines de courge.

Cuisson des ravioles

Préparer une grande casserole avec de l'eau salée. Porter à ébullition et pocher les ravioles pendant 2 à 3 minutes. Egoutter.

Dressage

Nettoyer les fleurs de sauge. Répartir la sauce dans des assiettes creuses. Ajouter les ravioles chaudes, compter deux pièces par personne. Déposer les fleurs à la surface des ravioles et de la sauce. Garnir avec les copeaux de parmesan, les graines de courge et un trait d'huile. Déguster.

RECETTES

Glace à la reine des prés

Ingrédients

12 couverts

- Lait : 500 ml
- Crème : 250 ml
- Sucre : 150 g
- Fleurs de reine des prés : 15 g

Préparation

Chauffer la moitié du lait jusqu'à frémissement. Verser celui-ci sur les fleurs, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer à l'aide d'une étamine. Dissoudre le sucre dans le lait encore chaud.

Mélanger l'infusion sucrée avec le reste de lait et la crème fraîche. Placer la préparation dans la sorbetière et turbiner. Compter 30 minutes jusqu'à l'obtention de la bonne consistance.

RECETTES

Biscuits moelleux aux fleurs fraîches

Ingrédients

12 couverts

- Farine de blé : 200 g
- Jaune d'œuf : 1 pièce
- Poudre d'amande : 50 g
- Sucre : 75 g (+ un peu pour la finition)
- Extrait de vanille : ½ c.à.c
- Beurre : 125 g
- Sel : 1 pincée
- Fleurs en mélange : 1 poignée
- Abricots secs : 40 g
- Levure chimique : 3 g

Préparation

Découper les abricots en petits morceaux.

Nettoyer les fleurs. Prélever les pétales pour les grandes fleurs.

Aplatir les autres fleurs entre deux feuilles de papier sulfurisé.

Sabler la farine avec le beurre. Ajouter ensuite le sucre, le sel, la levure, les abricots et les pétales. Mélanger et incorporer l'œuf de façon à obtenir une pâte. Attention, ne pas pétrir la pâte.

Former une boule avec la pâte et la réfrigérer 30 minutes. Abaisser celle-ci sur une épaisseur de 0,5 à 1 cm. Découper la pâte à l'aide d'un emporte-pièce et placer les fleurs aplaties à la surface des morceaux de pâte. Appuyer doucement sur les fleurs afin de permettre aux fleurs d'épouser la pâte. Placer les abaisses sur une plaque de four préalablement recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Réfrigérer 1h. Enfourner à 150°C pendant 20 minutes. Sortir du four et saupoudrer de sucre fin. Laisser complètement refroidir sur une grille avant de déguster.

RECETTES

Fruits de saison aux notes fleuries

Ingrédients

12 couverts

- Fraises : 500 g
- Cerise : 300 g
- Miel : 1 c.à.c
- Citron : ½ pièce
- Hydrolat de rose : 1 à 2 c.à.s
- Souci en mélange : 24 pièces

Préparation

Prélever le jus du citron. Délayer le miel dans celui-ci. Ajouter l'hydrolat.

Nettoyer les fruits. Découper ceux-ci en brunoise et les mélanger avec la préparation précédente.

Nettoyer les fleurs. Prélever les pétales de la moitié.

Répartir les fruits dans des assiettes creuses avec le jus.

Déposer les pétales de souci sur les fruits de façon harmonieuse.

Garnir chaque assiette avec les fleurs restantes.



Diététicienne et herboriste de formation,
Lucille Quataert est passionnée par les plantes
comestibles et médicinales.

Depuis 2020, elle enseigne l'usage de ces plantes au
CEFOR de Namur et à l'ECEPS de Couillet.

Sur les sentiers, elle invite les gourmands et les
curieux à identifier et à récolter les belles
sauvageonnes de nos contrées.

En toute simplicité, dans un esprit convivial et créatif,
elle partage avec vous l'histoire des plantes ainsi que
de savoureuses recettes végétales.

Avec le soutien de
la



Wallonie



BIOWALLONIE

Le bio aujourd'hui & demain



PLAN BIO 2030