



DES FLEURS DANS MON ASSIETTE

Alors qu'elles semblent faire leur arrivée dans nos assiettes, la consommation des fleurs dans notre alimentation n'est pas une nouveauté. Elles se mangent entières dans une salade mixte, mixées avec du beurre ou encore congelées dans un glaçon. La cuisine des fleurs est inventive, surprenante et à la portée de tous. De plus en plus de médecins, nutritionnistes, gastronomes et amoureux de la nature s'accordent aujourd'hui sur l'heureux retour dans l'alimentation d'un savoir oublié, dont ils ont pu évaluer les atouts en termes d'environnement, de nutrition et de santé.

1. LES FLEURS

1.1. LE CYCLE DES PLANTES

Dans le cadre de son développement, les plantes passent successivement par plusieurs stades :

- Graine
- Germination
- Floraison
- Fructification



1.2. C'EST QUOI UNE FLEUR ?

La fleur est la partie souvent colorée et parfumée des plantes supérieures. Il existe deux grands embranchements chez les plantes :

- les spermatophytes pourvues d'organes reproducteurs apparents qui produisent des graines.
- Les cryptogames dont les organes reproducteurs sont cachés ou peu apparents.

La fonction des fleurs...est de se reproduire. C'est en effet cette partie de la plante qui possède en son centre un ovaire contenant les ovules surmonté d'un style (fonction femelle) de la plante. De part et d'autre, les étamines portent les grains de pollen (fonction mâle). Le tout est entouré par le périanthe qui comprend les pétales et les sépales.

1.3. LES FLEURS COMESTIBLES

Un nombre appréciable de plantes nous offre des fleurs d'un intérêt alimentaire important et des saveurs raffinées. Attention cependant, toutes les fleurs ne sont pas comestibles ! Il existe une quantité considérable d'espèces dont les fleurs ne doivent pas être consommées ou sont dépourvues d'intérêt gustatif.

90 % des fleurs ne sont pas toxiques

6% des fleurs ont un intérêt gustatif/gastronomique

Attention aux apparences : parmi les plus belles fleurs peuvent se cacher des empoisonneuses ! Au contraire d'un préjugé répandu, les fleurs sauvages offrent souvent des valeurs alimentaires et sanitaires plus intéressantes que celles de nos jardins d'agrément et nos potagers.



2. POURQUOI MANGER DES FLEURS?

2.1. LEURS INTERETS ALIMENTAIRES

Les fleurs sont pleines de ressources ! Elles sont entre autres reconnues pour faciliter la croissance, réguler les fonctions digestives et intestinales, favoriser la circulation sanguine ou encore renforcer les défenses immunitaires de l'organisme. Elles apportent des phytonutriments (= nutriments provenant des plantes) divers et variés, beaucoup plus riches que ceux procurés par les légumes et les fruits cultivés. Le pollen contenu dans les fleurs est également très riche en vitamines, acides aminés essentiels, oligo-éléments, enzymes et substances antibiotiques. Bref, ce sont des alliées de notre santé !

2.2 EXEMPLES DE FLEURS COMESTIBLES

	Floraison	Caractéristiques des fleurs	Propriétés des fleurs	En cuisine
Robinier faux acacia 	Mai	Blanches en grappe. Parfumées. Sucrées.	Calmantes Toniques Astringentes	Beignet Avec des fèves glacées Avec des jeunes carottes
Bourrache 	Mars à octobre	Mauve en forme d'étoile. Goût de concombre adouci par le pollen.	Adoucissantes Diurétiques Hémostatiques	Avec du beurre et de la cardamine Glaçons
Ail des ours 	Mars à avril	Petites ombrelles blanches. Goût plus délicat que l'ail commun.	Dépuratives Digestives	Pesto Soupe Farce Vinaigrette Sauce
Aubépine épineuse 	Mai à juin	Petites fleurs de 8 à 15 mm de diamètre, blanches, en corymbes aplatis. Parfumées.	Antispasmodiques Tonicardiaque	Ratafia
Camomille romarin 	Juin à septembre	Blanches, en capitules. Forte odeur aromatique de bière.	Digestives Stimulantes Vermifuges	Infusions



INFO FICHES - POTAGERS

Cardamine des prés 	Avril à juin	Quatre pétales de blancs à violacés. Piquante. Amère (surtout cuite).	Toniques Attention : contient des huiles essentielles pouvant provoquer des irritations intestinales	Pesto
Coquelicot 	Mai à août	Grandes fleurs écarlates à 4 pétales souples. Riche en tannin.	Calmanes Sédatives Expectorantes Attention ! Seuls les coquelicots indigènes sont comestibles sans contre-indication	Désert Sorbet Sirop Boisson Salade
Eglantier 	Juin à août	Cinq pétales de couleur blanche à blanc-rosé.	Laxatives	Gelée Confiture Sirop Thé
Lierre terrestre 	Mars à juin	Petites fleurs parfumées (citron/menthe)	Toniques Astringentes Vulnéraires (cicatrisant)	Boisson Laitage Salade
Pâquerette 	Février à novembre	Fleurs blanches communes à tige unique	Dépuratives Rafraîchissantes Calmanes Toniques	Salade Soupe Omelette aux boutons de pâquerette
Pissenlit 	Mars à octobre	Fleurs sucrées Saveur miel	Dépuratives Toniques	Confiture
Primevère officinale 	Avril à mai	Fleurs tubulaires en ombelle, tachées d'orange à la base.	Antispasmodiques Sédatives Anti-inflammatoires Attention! Risque d'inflammation de la peau au contact de la plante.	Laitage Boisson Salade de mâche et betterave



<p>Romarin</p> 	Février à mars	Fleurs bleu-pâle groupées en petit bouquet. Parfumées.	Antispasmodiques Vermifuges Attention : forte teneur en huile essentielles pouvant entraîner des gastroentérites et néphrites.	Vin Vinaigre
<p>Sureau noir</p> 	Mai-juin	Grandes ombrelles de fleurs blanches Parfumées	Sudorifiques	Sirop Vin Dessert Salade de fraises Beignet de fleur de sureau
<p>Violette odorante</p> 	Mars à avril	Souvent de couleurs bleues, parfois blanches, sur une tige unique Parfumées	Expectorantes Sudorifiques	Bonbon Boisson Vinaigre Salade Sorbet Petits pois aux violettes

3. IDENTIFICATION ET RECOLTE

3.1 AVANT LA CUEILLETTE

Il existe une multitude de fleurs dans nos jardins, dans les bois, les bosquets et les prairies. Rappelons qu'elles ne peuvent pas toutes être consommées. Pour éviter de se tromper lors de la cueillette et risquer une intoxication ou une allergie, il est nécessaire d'identifier correctement les plantes comestibles et médicinales. Pour cela, utilisez un guide de botanique illustré. C'est un livre de référence qui vous expliquera pas à pas comment identifier une plante... et ses fleurs. Il est important de connaître la flore locale avant de se lancer.

Les grandes familles botaniques de chez nous :

- Apiacées (ex-ombellifères)
- Astéracées (ex-composées)
- Brassicacées (ex-crucifères)
- Euphorbiacées
- Lamiacées (ex-labiées)
- Liliacées
- Malvacées
- Poacées (ex-graminées)
- Renonculacées
- Rosacées
- Solanacées

Le bon geste !

Si vous avez un doute lors de l'identification, abstenez-vous ! Vous acquerrez de l'expérience au fur et à mesure de vos sorties sur le terrain.



3.2 QUELQUES RECOMMANDATIONS

Afin de profiter au mieux de la cueillette et des biens faits des fleurs dans votre assiette, soyez attentifs:

- Ne consommez pas de fleurs à odeur désagréable.
- Recrachez les plantes très amères et ne consommez pas leurs fleurs.
- Méfiez-vous des plantes à feuillage tacheté et celles laissant écouler le suc laiteux.
- Ne consommez pas les solanacées indigènes et ne confondez pas les apiacées.
- Ne cueillez pas les fleurs de plantes à feuilles jaunies, séchées ou moisies.
- Faites attention particulièrement aux fleurs toxiques suivantes :



Nom	Photo	Toxicité/Dangerosité
Aconit napel ou Casque-de- Jupiter		Contient plusieurs alcaloïdes, dont l'aconitine, un neurotoxique spécialement concentré dans la racine.
Adonis d'été ou Goutte-de- sang		Contient des hétérosides cardiotoniques et un alcaloïde.
Grande cigüe		Contient plusieurs alcaloïdes neurotoxiques, dont la conicine, qui bloque la jonction neuromusculaire à la manière de la nicotine ou du curare.
Colchique		Contient de la colchicine, alcaloïde très toxique et mutagène pouvant entraîner des troubles sanguins graves.
Datura stramoine		Contient plusieurs alcaloïdes très toxiques. Dose létale : 5 gr de feuilles suffiraient à tuer un enfant.
Digitale pourpre ou Gant-de- Notre-Dame		Contient de la digitaline, hétéroside cardiotonique très puissant.
Gouet tacheté ou Arum pied- de-veau		Toutes les parties de cette plante sont toxiques à cause de saponines cardiotoniques et d'un alcaloïde proche de la conicine.

<p>Morelle douce amère</p>		<p>L'ingestion de baies vertes ou de feuilles en quantité peut provoquer vomissements, diarrhées, étourdissements, fièvre, congestion du visage, crampes musculaires, tachycardie, convulsions ...</p>
---	---	--

3.3 CHOIX DES SITES

Beaucoup de sites sont malheureusement pollués. C'est le cas par exemple de terrains à proximité de sites industriels ou de parcelles qui accueillent il y a plusieurs dizaines d'années des activités rejetant des polluants dans la nature (garage, imprimerie...) comme des métaux lourds ou encore des pesticides et produits phytosanitaires (agriculture).

Pour éviter des désagréments tels que des infections parasitaires (échinococcose), des infections par des virus (FHRS), de la fièvre ou encore des maladies transmises par les animaux (toxoplasmose, téniasis...) évitez des sites pollués et suivez ces recommandations :

- Eviter de récolter des fleurs qui poussent près du sol le long des sentiers fréquentés,
- Eviter de récolter des fleurs de plantes immergées dans une flaque,
- Eliminer les souillures de terre,
- Laver à plusieurs eaux les fleurs de pâturages et de milieux aquatiques,
- Laver si nécessaire les fleurs à l'eau vinaigrée ou au bicarbonate de soude (pendant ¼ d'heure au moins),
- Porter des gants si la collecte exige le brassage de la couche organique du sol.

CREDITS PHOTOGRAPHIQUES

© Jardin de Pomones, sauf logo « Cultiver en ville » istock,

