



MANGER SAIN



Fleurissez vos plats

En toute sécurité

Si vous réalisez une cueillette sauvage, il vous faudra être sûr d'être dans une zone exempte de pesticides et d'avoir correctement identifié l'espèce botanique. Quelques fleurs, plutôt rares, sont toxiques : c'est le cas du perce-neige (*Galanthus nivalis*) et la nivéole de printemps (*Leucojum vernalis*). L'ingestion de perce-neige peut entraîner des troubles cardiaques et nerveux. D'ailleurs, un médicament contre la maladie d'Alzheimer, la galantamine, en est issu. L'ingestion des fleurs de narcisse peut provoquer des troubles digestifs parfois violents. Lors d'une balade en forêt, ne vous risquez pas à croquer une fleur odorante de sceau de Salomon, une clochette de muguet ou un bouton d'or ! L'intoxication au muguet est particulièrement grave.

Pensée sauvage,
Viola tricolor

De nombreuses fleurs peuvent être utilisées en cuisine pour apporter de la couleur et du parfum aux plats. Mais pas seulement ! Riches en antioxydants et autres substances protectrices, elles ajoutent par petites touches des bienfaits nutritionnels. Découvrez les différentes floraisons qui se succèdent dès le printemps.

Les fleurs et leurs couleurs nous font du bien après la grisaille hivernale. Parmi elles, les primevères (du latin *primum ver*, premier printemps) portent bien leur nom ! Officinale (*Primula veris*) ou « des jardins » (*Primula vulgaris*), la fleur a un goût de miel teinté d'abricot et des vertus diurétiques et expectorantes. Très tôt, les cueilleurs chevronnés pourront trouver des fleurs de violette odorante (*Viola odorata*), dont le parfum suave relève les salades et aromatise les desserts, sorbets, confiseries et liqueurs. Leur couleur indique la présence d'anthocyanes antioxydantes. Dans leur sillage, les fleurs d'aspérule odorante vont parfumer agréablement les jus d'agrumes, liqueurs et vins ; infusées, elles aromatisent les desserts. L'aspérule a

notamment des actions anticoagulantes, digestives, antispasmodiques et sédatives.

Les pétales de la tulipe, dont on aura pris soin d'éliminer les étamines et le pistil, croquants et légèrement sucrés, peuvent se consommer crus, sur une salade ou un carpaccio, mais aussi frits ou confits. Tous les pétales de tulipe sont comestibles, mais on choisira de préférence des espèces parfumées comme la tulipe des bois, sauvage (*Tulipa sylvestris*), ou des variétés de culture comme la bellona. Les plus colorées seront les plus riches en polyphénols antioxydants.

Les pensées ne sont pas en reste : la pensée des jardins (*Viola x wittrockiana*), qui fleurit jusqu'à la fin du printemps, puis la pensée sauvage (*Viola tricolor*), dès le mois de mai. Elle est drainante et dépurative, en particulier pour la peau. Attention, prenez bien soin d'enlever le pédoncule amer des pensées avant toute utilisation !



Les fleurs de pissenlit complètent l'action des feuilles utilisées pour une « détox » de printemps. Elles agrémentent desserts et boissons, tandis que celles de l'ail des ours parfument délicatement les salades ou peuvent être cuisinées en tempura. Le chef alsacien Alexis Albrecht, au Vieux Couvent (à Rhinau), est un fêru des fleurs en cuisine: il conserve dans du vinaigre les boutons floraux de ces deux plantes et confectionne aussi une « moutarde » à la cardamine des prés (cressonnette). Le goût piquant de cette crucifère provient de ses composés soufrés, les glucosinolates, qui ont notamment la propriété de prévenir le cancer.

Contre les allergies et la grippe

En cette saison, deux arbres fleurissent de manière spectaculaire: le sureau et le robinier faux-acacia. Ils donnent des fleurs très parfumées que l'on prépare en beignets minute. Anti-inflammatoire et anti-allergique, le sureau est une grande plante médicinale, principalement utilisée pour traiter les affections respiratoires ou les états grippaux. Même si l'identification botanique est relativement facile, ne confondez pas le sureau noir (*Sambucus nigra*) avec le sureau hièble (*Sambucus ebulus*), une espèce toxique: en cas de doute, ne cueillez que les fleurs des spécimens ayant déjà lignifié, car l'espèce toxique reste toujours à l'état herbacé. Quant aux fleurs du robinier

faux-acacia, elles sont comestibles, mais avec parcimonie; en effet, l'écorce, les feuilles et les graines étant toxiques par ingestion, il n'est pas



Primevère des jardins.
Primula vulgaris



© Olivier Degorce

Bourgeons d'hémérocalle à la japonaise

POUR 2 PERSONNES

Ingédients 15 bourgeons d'hémérocalle • 2 c. à soupe d'huile d'olive ou de sésame • 1 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe de miel • 1 c. à café de graines de sésame • Quelques inflorescences de fenouil sauvage avant éclosion (facultatif)

Préparation 1. Faites griller les graines de sésame à sec dans une poêle pendant quelques secondes à feu vif. Réservez. 2. Lavez les bourgeons d'hémérocalle à l'eau. 3. Faites-les cuire dans une poêle avec quelques cuillerées d'eau pendant 8 minutes environ. Réservez dans les assiettes. Conservez le jus restant dans la poêle. 4. Mélangez la sauce soja, l'huile et

le miel, puis faites-les réduire rapidement dans la poêle à feu vif. 5. Saupoudrez les graines de sésame dans les assiettes. Arrosez de sauce et ajoutez les inflorescences de fenouil. 6. Servez aussitôt.

À savoir Les bourgeons d'hémérocalle sont ici cuisinés avec une réduction de miel et de sauce soja, comme un clin d'œil au Japon, où elles sont cultivées pour la table.



Recette extraite du livre *Je cuisine les fleurs*, par Amandine Geers et Olivier Degorce, éd. Terre vivante.

Mode d'emploi

Conservez-les en glaçons!

Les fleurs fanent si vite... La solution: réalisez des glaçons fleuris! Vous pouvez pour cela utiliser toutes sortes de petites fleurs décoratives ou odorantes. Ajoutez un peu de sirop d'agave ou de miel pour obtenir des glaçons sucrés.

Pour une trentaine de glaçons Un bol de petites fleurs (violette

odorantes, bourrache, glycine, lilas...), eau de source.

Méthode 1. Rincez les fleurs à l'eau claire. Vous pouvez éventuellement les faire tremper au préalable dans une eau vinaigrée durant une dizaine de minutes. 2. Répartissez les fleurs dans les compartiments d'un bac à glaçons. 3. Selon vos goûts ou

l'utilisation que vous souhaitez faire de ces glaçons, ajoutez à l'eau de source un peu de jus de citron, un trait de sirop d'agave ou de miel d'acacia. 4. Placez au congélateur.

Sortez vos glaçons pour rafraîchir une orangeade, un sirop, un thé glacé ou – pourquoi pas? – un gaspacho.



© Olivier Degorce



© Olivier Degorce

Consommé de betterave au vin blanc et sureau

POUR 3 PERSONNES

Ingédients 2 ombelles de sureau en fleur • 2 betteraves crues • 1 branche de céleri • 1 échalote • 20 cl de vin blanc sec • Quelques brins de persil • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

Préparation 1. Faites infuser les fleurs de sureau dans le vin blanc pendant trente minutes. 2. Nettoyez les légumes. Épluchez les betteraves. Hachez-les finement à l'aide d'un robot. Émincez finement la branche de céleri. 3. Faites fondre l'échalote et le persil hachés dans l'huile d'olive pendant 2 ou 3 minutes. 4. Mouil-

lez avec l'infusion de sureau. 5. Au bout de 2 minutes, ajouter la betterave et le céleri. Versez de l'eau à niveau. Salez, poivrez, et laissez cuire à petit feu pendant 5 minutes. 6. Servez chaud ou une fois refroidi en décorant de quelques fleurs de sureau.

À savoir Cette recette à la fois rafraîchissante et délicatement parfumée est riche en antioxydants. Au moment où vous récoltez le sureau, faites au mieux pour ne pas secouer la fleur, car le pollen risque de tomber et, avec lui, les parfums et substances thérapeutiques.

Trois eaux florales gourmandes

Les eaux florales, obtenues par distillation des fleurs, sont très parfumées. Au-delà des classiques eaux de rose et de fleur d'oranger, d'autres plus originales peuvent parfumer vos plats, desserts ou cocktails.

L'eau florale de géranium odorant exhale un parfum floral fin et sucré, très agréable pour le palais. Jean-Charles Sommerard, auteur de *Mes recettes & boissons bien-être avec les huiles essentielles* (éd. Solar), préconise de l'utiliser directement dans le bac à glaçons, puis d'en agrémenter un rosé. Ronald Mary, son co-auteur pour *Eaux florales, un nouvel art de vivre* (éd. Presses du Châtelet), la conseille dans une salade de fruits frais ou une compote.



Géranium odorant
Pelargonium crispum

L'eau florale de lavande officinale est relaxante, anti-stress, antalgique et favorise l'endormissement. Les deux auteurs proposent d'en ajouter une cuillère à soupe à 20 cl de limonade, ou plus généralement de l'associer à toutes les recettes sucrées pour leur donner une note provençale.

L'eau florale d'ylang-ylang, eau de détente et de méditation, a des vertus relaxantes et aphrodisiaques. Elle fait merveille dans du jus de fraise (1 cuillère à soupe pour 20 cl de jus), ou pour parfumer les viandes blanches ou la crème anglaise.

s'utilise en infusion pour parfumer toutes sortes de plats, tout comme l'œillet, qui exhale un parfum entre la muscade et le giroflier.

Précoce dans le Sud de la France, la fleur de courgette, souvent farcie et frite, est riche en minéraux, vitamines B1, B2 et B9, acides aminés essentiels, mais aussi en composés antioxydants tels que vitamine C, polyphénols et caroténoïdes. À la même période, la fleur de bégonia, dont l'acidité est proche de celle de la framboise ou du citron, pourra être utilisée avec un poisson ou en coulis.

La fleur la plus polyvalente en cuisine est sans doute la rose, dont les pétales peuvent être croqués crus, infusés ou cristallisés. Prenez des variétés très parfumées telles que la rose de Rescht. À la fin du printemps, le relais est pris par les fleurs d'été, telles l'hémérocalle ou la capucine, suffisamment variées et abondantes pour se faire plaisir en cuisine pendant de nombreux mois.

Carole Minker

Souci officinal,
Calendula officinalis



exclu que ses fleurs contiennent les mêmes composés, certes en quantités inoffensives, mais qui peuvent s'accumuler si on en abuse.

La fin du printemps voit s'épanouir les fleurs de ciboulette, petits pompons mauves au goût légèrement piquant riches en composés soufrés, antioxydants et vitamines A, C et K, et les fleurs de bourrache, jolies étoiles bleues au goût surprenant de concombre ou d'huître. Prenez soin de retirer les sépales verts situés sous les pétales. C'est à la même période que les boutons floraux et les fleurs du souci officinal (*Calendula officinalis*) pourront être utilisés pour colorer les salades, le riz ou le poisson, comme substitut au safran. Très attendue par les jardiniers, la fleur de lilas, au parfum doux et entêtant, marque l'apogée du printemps. Elle se croque fraîche ou