

Les fleurs alimentaires : mettons de la couleur dans nos assiettes.....

Zoom sur cinq d'entre elles dont vous ne pourrez plus vous passer !

Le calendula(ou souci), La Lavande, Le Coquelicot, La Capucine, La Bourrache.

LE CALENDULA (OU SOUCI) – *Le calendula se sème en mars pour une floraison à partir du mois de mai, et ce, sans interruption jusqu'aux premières gelées. Ses fleurs, au goût épicé, sont parfaites pour colorer les crudités et les salades. Aussi appelée le safran des pauvres, la fleur de calendula séchée, peut être utilisée pour colorer les gâteaux ou le riz.*

– **LA LAVANDE** – *Cet arbrisseau rustique se plante en plein soleil dans un sol très drainant et caillouteux. Côté cuisine, sa fleur s'adapte aussi bien au salé qu'au sucré, à condition d'y aller avec parcimonie, son goût étant très fort. Légèrement âpre et amer, il rappelle celui du romarin. Les fleurs fraîches de lavande décorent une tarte aux pêches ou une crème brûlée, par exemple.*

– **LE COQUELICOT** – *Sa fleur rouge éclatant décore les salades mais aromatisé également les boissons. On la trouve en pâtisserie avec des macarons, par exemple. Les coquelicots, sont très délicats à récolter et se plantent sur un sol plutôt sec, exposé en plein soleil.*

– **LA CAPUCINE** – *C'est l'une des fleurs comestibles les plus populaires. Elle est très riche en vitamine C et possède un goût plutôt poivré qui peut rappeler celui du cresson. On peut l'utiliser dans les salades, mais aussi farcie, confite, et même en beignet ou en glace ! La capucine peut se semer en pleine terre fin avril-début mai pour une floraison en juillet.*

-**LA BOURRACHE** – *Reconnaissable grâce à sa forme d'étoile, la bourrache a un goût plutôt iodé, proche de celui des huîtres. Sa fleur est souvent utilisée pour décorer les salades. Elle peut se manger cristallisée ou en beignet. Elle se plante en mars-avril et fleurit de mai à septembre.*

Cf. Texte de Marie Herblot – Les NOUVELLES DE L'IRCANTEC – février 2021.