

DOSSIER FLEURS COMESTIBLES

(Mars 2024)

La liste des 30 fleurs comestibles à déguster au jardin

Si les plus grands chefs aujourd'hui utilisent beaucoup les fleurs comestibles pour leurs qualités gustatives et esthétiques, cette tradition remonte en fait aux Grecs et aux Romains. Les Chinois les intègrent également souvent, mais ce ne sont pas les seuls. Vous connaissez certainement les fleurs de courge, présentes dans la cuisine italienne ou les pétales de rose dans la cuisine indienne. Si vous avez envie d'ajouter de la saveur et de l'originalité à vos plats, voici une sélection de fleurs à planter au jardin.

1. La capucine

La capucine ou *Tropaeolum majus* est certainement la plus populaire des fleurs comestibles. Le goût très spécifique de cette fleur apporte une explosion de saveurs florales et douces en bouche avec un arrière-goût de piment. Une fois les fleurs montent en graine, la gousse propose une saveur épicée et sucrée qui peut être utilisée pour agrémenter vos plats les plus raffinés. Il est également possible d'utiliser les feuilles que vous ajoutez à vos salades, de farcir la fleur et d'employer les bourgeons confits que vous utilisez comme les câpres.

2. La bourrache

La bourrache ou *Borago officinalis* est une plante qui donne de jolies [petites fleurs d'un joli bleu](#) pâle qui sont également utilisées en cuisine. On aime son surprenant goût iodé, mais également le croquant qu'elles apportent. De plus, comme elles sont riches en oméga 6, elles sont excellentes pour le transit intestinal.

3. Le bégonia

Le bégonia ou *Begonia semperflorens* est une plante qui le plus souvent est comestible au niveau de ses fleurs. Elle pousse généralement en pleine terre ou en pots et les fleurs peuvent parfaitement décorer vos mets les plus raffinés. Il faut savoir que cette plante produit des fleurs durant tout [l'été](#). Cueillez-les quand elles sont jeunes et très belles. De plus ses pétales, croquants et légèrement acidulés, sont parfaits avec tous les plats à base de coquillages, poissons et crustacés, mais également avec le foie gras ou dans les salades de fruits. Le concombre se marie parfaitement avec ces saveurs.

4. Le souci

Le souci ou *Calendula officinalis* est une jolie plante fleurie qui pousse facilement au soleil. Ses fleurs sont comestibles et dégagent une saveur poivrée et épicée qui fait merveille dans les sauces, les soupes, les beurres, les pains et les biscuits. On aime également leur côté croquant. Comme le safran, le souci colore vos plats et les parfume. Vous dégustez les pétales crus ou séchés.

5. La courgette

La courgette ou *Cucurbita pepo* est appréciée pour ses [fleurs jaunes](#) en trompette qui donnent des fruits qui se dégustent cuits ou crus. Vous employez les fleurs mâles, afin de pouvoir déguster ensuite les fruits. Vous pouvez les farcir, les utiliser dans les omelettes ou les salades, les cuisiner en beignets ou les poêler.

6. La rose

La rose ou *Rosa* est une fleur que l'on apprécie beaucoup au jardin et qui peut faire merveille en cuisine avec ses saveurs qui changent suivant les cultivars. Elles sont utilisées pour parfumer délicatement les desserts à la fraise ou à la framboise avec lesquels elle s'accorde parfaitement. Il ne faut pas en mettre beaucoup, car son parfum est très fort. Elles sont parfaites pour apporter un parfum différent et délicat aux gelées ou confitures. Une fois séchés, les pétales de rose agrémentent vos plats salés. Ils sont également cristallisés et sont délicieux.

7. L'œillet d'Inde

L'œillet d'Inde ou *Tagetes patula* est une plante florifère qui s'orne de [fleurs rouges](#), orangées et jaunes. Celles-ci proposent une saveur citronnée et épicée qui évoque un peu le curry ou le fruit de la passion, une fois cuites. Elles agrémentent les potages, les bouquets garnis et les salades de fruits. On les apprécie avec la volaille et elles peuvent être infusées pour préparer des boissons ou des desserts.

8. La ciboulette et la ciboule

La ciboulette ou la ciboule, appelées également *Allium schoenoprasum* et *Allium tuberosum*, dégagent une forte odeur d'ail. La ciboulette donne des petits pompons mauve rose et la ciboule de jolies ombelles blanches. Ces deux fleurs aromatiques permettent d'apporter une saveur entre ail et oignon à vos plats et notamment aux viandes, au poisson et aux salades.

9. La lavande

La lavande ou *Lavendula* est une plante connue pour son parfum un peu puissant que vous hésitez peut-être de ce fait à ajouter dans vos plats. Pourtant, elle peut parfaitement être ajoutée à des desserts ou rehausser le goût de vos fruits comme les abricots par exemple. Elle intègre également certaines boissons aux fruits. Vous pouvez en ajouter dans la sauce si vous cuisinez du gibier qu'elle accompagne avec brio. Il faut simplement avoir la main légère et la doser avec parcimonie.

10. Le phlox

Le phlox ou *Phlox paniculata* est une herbe vivace qui propose des panicules de [fleurs blanches](#) ou [roses](#). Vous apprécierez sa saveur sucrée qui évoque le miel et qui s'accorde parfaitement aux desserts. Elle est également utilisée pour parfumer les salades, certains plats salés ou un fromage de chèvre frais. Vous pouvez utiliser ses fleurs une fois confites.

11. La violette

La violette ou *Viola odorata* fleurit dès les premiers jours de l'été et ses fleurs sont délicates et très parfumées. On aime sa saveur légèrement sucrée et les pétales sont fréquemment utilisés dans les salades de fruits, les liqueurs, les desserts, les sirops, mais également dans des soupes froides, des beurres aromatisés, des gelées et des plats cuisinés.

12. L'aspérule

L'aspérule ou *Galium odoratum* est une plante vivace qui se couvre de belles fleurs blanches durant le [printemps](#). Les fleurs possèdent une saveur légèrement vanillée et elles sont de ce fait intégrées facilement dans les confiseries ou les desserts. Vous pouvez parfaitement en faire des liqueurs. Il faut faire attention et les doser avec beaucoup de précautions du fait de sa teneur en coumarine.

13. L'agastache

L'agastache ou *Agastache foeniculum* est une vivace qui présente un beau feuillage vert anis et de jolis épis mauves. Cette fleur présente un goût très puissant de réglisse qui tire ensuite sur le camphre. Les feuilles sont utilisées à travers le monde pour parfumer le thé. Les fleurs, une fois hachées, peuvent parfumer le fromage blanc, les vinaigrettes et les céréales. Cette saveur s'harmonise parfaitement avec la tomate.

14. Le cosmos

Le cosmos ou *Cosmos bipinnatus* est une jolie plante qui offre des fleurs d'un joli rose vif au printemps. Il est comestible et ses fleurs sont utilisées fréquemment pour décorer certains plats. Vous pouvez vous en servir comme mini contenants très originaux. Elle dégage un parfum floral délicat.

15. La campanule

La campanule ou *Campanula rapunculus* est une plante appréciée pour la beauté de ses petites fleurs bleu pâle en forme de clochettes. La plante est entièrement comestible. Les fleurs et les racines sont utilisées dans des salades quand elles sont jeunes. Les feuilles se cuisinent comme les épinards et les racines peuvent également être cuites comme tous les légumes racines classiques.

16. L'hibiscus

L'hibiscus ou *Hibiscus syriacus* est un bel arbuste populaire qui est utilisé de manière isolée ou en haie. Il est parfois appelé althéa et il présente de nombreuses fleurs éphémères de juillet aux

premières gelées. Les fleurs se consomment séchées ou crues pour colorer et parfumer les glaces et les sorbets, mais également le champagne ou les kirs.

17. Le tournesol

Le tournesol ou *Helianthus annuus* est une fleur appréciée dans le jardin, car elle évoque le soleil et la chaleur. Il faut également savoir qu'elle peut être consommée et notamment pour son bourgeon et ses pétales. Les pétales agrémentent et décorent certains plats tandis que le bourgeon est cuisiné à la vapeur comme l'artichaut.

18. La camomille

La camomille ou *Chamaemelum nobile* est une plante qui offre des petites fleurs qui proposent une saveur douce et qui sont utilisées pour parfumer le thé. Attention, certaines personnes peuvent y être allergiques.

19. La coriandre

La coriandre ou *Coriandrum sativum* est une plante aromatique que les gens adorent ou détestent. Et c'est exactement la même chose concernant ses fleurs. Si vous les utilisez, ne les faites jamais chauffer, car elles perdent alors toute leur saveur.

20. Le coquelicot

Le coquelicot ou *Papaver rhoeas* est une très jolie fleur qui semble légère et fragile et qui présente une magnifique couleur rouge orangé. Les coquelicots sont appréciés au jardin pour leur beauté délicate, mais le savez-vous ? Leurs pétales se dégustent confits au sucre, crus en salade et peuvent décorer joliment tous vos mets raffinés.

21. La verveine

La verveine ou *Verbena* propose de jolies fleurs d'un beau blanc cassé qui sont minuscules. Elles dégagent une saveur légèrement citronnée qui agrmente facilement vos desserts et vos thés.

22. La pâquerette

La pâquerette ou *Bellis perennis* est une jolie fleur qui agrmente votre jardin et vos pelouses. Les pétales sont utilisés pour décorer vos mets les plus raffinés, mais attention, s'ils sont comestibles, ils présentent un goût amer peu agréable.

23. La pensée sauvage

La pensée sauvage ou *Viola tricolore* est une fleur qui apporte une couleur très délicate au jardin, mais qui présente également une saveur légèrement mentholée qui peut relever certains plats ou desserts. Elle permet de donner un peu de fraîcheur à vos salades de fruits ou à des crèmes par exemple.

24. La mauve

La mauve ou *Malva* est une plante qui donne de jolies fleurs dont la couleur est mauve bien entendu. Elle est utilisée aussi bien quand vous pâtissez pour la décoration que dans les salades composées pour sa saveur très délicate.

25. La fleur de cerisier

La fleur de cerisier ou *Prunus* est non seulement très esthétique quand elle recouvre les arbres, mais elle peut également être utilisée en cuisine. Elle présente une saveur qui rappelle un peu la pomme ou la fleur d'oranger. Elle peut parfaitement parfumer délicatement certaines sauces de vos plats sucrés salés, mais également des crèmes ou divers desserts.

26. L'églaïtier

L'églaïtier ou *Rosa rubiginosa* est très esthétique et offre à votre jardin de très jolies fleurs délicates légèrement rosées. La fleur peut être utilisée en cuisine comme l'est la rose. Elle permet d'agrémenter de la confiture ou des desserts. Sa saveur est légèrement piquante et acidulée, elle est moins forte et florale que celle de la rose.

27. La sauge ananas

La sauge ananas ou *Salvia elegans* produit une jolie fleur qui n'est pas sans rappeler la saveur de l'ananas. Elle est utilisée pour accompagner certains desserts, mais elle peut également relever des plats salés, comme certaines purées. Il est possible de cueillir cette sauge durant toute l'année quand

celle-ci forme un buisson. Les feuilles dégagent également un parfum d'ananas et peuvent être utilisées dans certaines boissons, d'autant plus qu'elles ont des vertus apaisantes.

28. Le millepertuis

Le millepertuis ou Hypericum est une plante arbustive très décorative qui se couvre de fleurs jaunes très lumineuses durant l'été. Cette fleur est utilisée pour fabriquer la liqueur appelée la Chartreuse. Il peut être utilisé pour faire des infusions ou pour parfumer des desserts, sachant que son goût rappelle celui du thé noir.

29. Le basilic

Le basilic ou Ocimum basilicum est une herbe aromatique qui est très utilisée en cuisine et surtout dans les spécialités italiennes. Quand la saison du basilic est terminée, c'est alors la fleur qui prend le relais, elle peut être utilisée dans vos plats comme l'herbe elle-même. Son goût est cependant très concentré et il faut bien le doser pour que ce ne soit pas trop fort.

30. Le thym

Le thym ou Thymus est une herbe aromatique très connue et très utilisée dans le monde entier. Cependant, la fleur de thym est employée de manière moins courante et pourtant elle n'a pas son pareil pour relever vos plats, agrémenter les sauces et accompagner les viandes et même vos desserts.

<https://pause-maison.ouest-france.fr/fleurs-comestibles/>

.....

Les fleurs comestibles

Très prisées par les grands cuisiniers, les fleurs comestibles, qu'elles soient fraîches ou séchées, agrémentent les plats à toutes les saisons. Les fleurs comestibles ont également d'autres atouts comme leur rôle protecteur de cultures contre les nuisibles (pucerons, doryphores) ; elles attirent les papillons et sont mellifères. Attention toutefois avant de les mettre dans son assiette, il est primordial de savoir certaines choses à propos de ces jolies plantes.

La majorité des fleurs sont très toxiques

Par exemple, il ne faut absolument pas consommer celles des plantes suivantes : les Ancolies, les Anémones, l'Aristolochie, l'Arum, la Bourdaine, le Bouton d'or, la Bryone, la Chélidoine, le Chèvrefeuille des haies L. xylosteum, toutes les Ciguës, la Clématite, le Cornouiller sanguin, le Cyclamen, le Delphinium, la Digitale, l'Euphorbe, le Fusain, le Genêt, la Giroflée, le Laurier-rose, le Laurier-cerise, le Lupin, le Muguet, le Narcisse, le Rhododendron, le Sénéçon vulgaire, le Troène, la Yèble (liste non exhaustive)...

Certaines n'ont QUE les fleurs de comestible

Toutes les autres parties de la plante sont toxiques (acacia, chèvrefeuille, glycine). Inversement, certains fruits comestibles sont issus de fleurs toxiques, comme chez les Solanacées (tomate, aubergine)... à tel point qu'on peut réaliser des purins insectifuges !

Même pour les fleurs comestibles, il faut d'abord en consommer en petites quantités pour vérifier que vous n'y êtes pas allergique. Naturellement, il ne faut ramasser que des fleurs identifiées avec certitude et que sur des plantes non traitées et éloignées de toutes sources de pollution.

Comme pour les champignons, ne vous fiez pas à ce que mangent les escargots !

Plusieurs fleurs sont comestibles même crues à condition de ne garder que les pétales (il convient d'enlever au moins le pistil et les sépales si elles sont grandes).

C'est le cas de : Acacia, Achillée filipendule, Agastache, Altroèmère aurantiaca, Alysse odorant, Amarante, Angélique, Arbre de Judée, Aspérule odorante, Aubépine, Bégonia, Bergamote, Bleuet, Bourrache, Camélia, Camomille romaine, Capucine, Carthame, Chèvrefeuille (pas le fruit !!), Chrysanthème comestible, Ciboulette, Cléome, Coquelicot, Cosmos, Courgette, Dahlia, Deutzia, Eschscholtzia, Fuchsia, Glaïeul, Glycine, Haricot d'Espagne, Hémérocalle, Hosta, Gardenia jasminoides,

Géranium odorant, Hibiscus sabdariffa, Impatiens walleriana, Iris d'Allemagne, Jacinthe d'Orient, Jasmin officinal, Julienne des dames, Lavande vraie, Lavatère, Lilas, Lis, Luzerne, Magnolia, Marguerite, Mauve, Mimosa, Mertensia maritime, Monarde, Moutarde noire, Mufler, Muscaris à grappes, Nepeta, Nigelle, Œillet de poète, Œillet d'Inde, Onagre, Oranger amer, Pavot, Pâquerette, Pensée, Phlox étoilé, Pissenlit, Primevère, Reine des prés, Rose, Rose trémière, Safran, Scolyme, Sedum spectabile, Seringat, Souci, Sureau, Tagette, Tilleul, Tournesol, Trèfle rouge, Tulipe, Violette, yucca.

Vous pouvez aussi les servir comme décoration d'apéritif ou dans des cocktails originaux, cristallisées dans le sucre ou le sel, dans les salades, les desserts, le vinaigre, l'huile ou le beurre pour les parfumer. Certaines fleurs peuvent être séchées (souci, mimosa, tagète) et rangées dans des bocaux hermétiques.

Achillée millefeuille - latin : *Achillea millefolium* - Parties comestibles : Fleurs, feuilles

Bleuet - latin : *Centaurea cyanus* (*syn. De Cyanus segetum*) - Parties comestibles : Fleurs au goût d'artichaut

Bourrache officinale - latin : *Borago officinalis* - Parties comestibles : Feuilles, fleurs crues ou cristallisées au goût de concombre

Capucine grande variée - latin : *Tropaeolum majus* - Parties comestibles : Boutons floraux, fleurs, feuilles, graines fraîches ou confites au vinaigre

Capucine Major naine - latin : *Tropaeolum majus* - Parties comestibles : Boutons floraux, fleurs, feuilles, graines fraîches ou confites au vinaigre

Chrysanthème comestible - latin : *Glebionis coronaria* - Parties comestibles : Fleurs, jeunes feuilles ou tiges en friture

Coquelicot sauvage - latin : *Papaver rhoeas* - Parties comestibles : Pétales, graines fraîches, en sirop ou confiseries. Colorant alimentaire

Cosmos sensation varié - latin : *Cosmos bipinnatus* - Parties comestibles : Fleurs

Cosmos sulphureus - latin : *Cosmos sulphureus* - Parties comestibles : Fleurs

Haricot d'Espagne - latin : *Phaseolus coccineus* - Parties comestibles : Gousses et grains

Lavatère annuelle - latin : *Lavatera trimestris* - Parties comestibles : Fleurs, feuilles

Lin blanc - latin : *Linum usitatissimum* - Parties comestibles : Fleurs et graines

Mauve de Mauritanie - latin : *Malva sylvestris* - Parties comestibles : Fleurs, feuilles

Millepertuis perforé - latin : *Hypericum perforatum* - Parties comestibles : Fleurs, feuilles, boutons, en huile ou infusions seulement

Nigelle de Damas - latin : *Nigella damascena* - Parties comestibles : Graines

Pois de senteur - latin : *Lathyrus odoratus* - Parties comestibles : Fleurs fraîches

Reine marguerite à fleur simple - latin : *Callistephus chinensis* - Parties comestibles : Fleurs

Souci officinal - latin : *Calendula officinalis* - Parties comestibles : Fleurs séchées, boutons floraux

Tagete Patula - latin : *Tagetes patula* (*syn. Tagetes erecta*) - Parties comestibles : Fleurs, feuilles en salade ou en infusion

Vipérine - latin : *Echium plantagineum* - Parties comestibles : Fleurs confites ou en salades

Zinnia - latin : *Zinnia elegans* - Parties comestibles : Fleurs en salade ou en décoration de plat

<https://www.fermedesaintemarthecom/les-fleurs-comestibles-p-18859>

////////////////////////////////////