

Les plantes et fleurs comestibles

| Fleurs / plantes | Informations |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fleurs de ciboulette et ciboule | Fleur aillée |
| Fleur de lavande | Une saveur puissante et camphrée |
| Fleurs de capucine | <p>Les boutons de fleurs, la fleur, les feuilles et les graines sont comestibles. Toute la plante possède un goût épicé.</p> <p>La feuille est excellente mélangée à de la laitue à laquelle elle ajoute un peu de saveur piquante.</p> <p>La fleur peut être utilisée en décoration sur les plats de crudités, ou cristallisée. Ciselées, leurs couleurs vives apportent une distinction tout à fait originale à la présentation des plats froids.</p> <p>Les boutons floraux et les graines encore tendres peuvent être confits dans du vinaigre avec de l'estragon et utilisés ensuite en condiment, comme les câpres.</p> |
| Œillet d'inde | Un parfum très épicé. |
| Phlox | Un gout de noix fraîche |
| Fleurs de Lavatère | Les fleurs de la lavatère, de la mauve et des hibiscus se mangent. En enlevant les sépales, on découvre des petits fromageons qui se mangent. Les jeunes feuilles sont également réputés comestibles et médicinales puisqu'elles sont pleines de mucilages. |
| Pétales de rosiers | Les cynorhodons sont de couleur rouge orangé. Ils sont plus ou moins sucré et gouteux selon les rosiers. On utilise leur pulpe pour confectionner des confitures et des gelées. |
| Bourrache | On utilise la fleur pour faire des infusions, des vinaigrettes mais aussi de la confiture, omelettes et soupes. |