

## **DES FLEURS À DÉGUSTER**

***Lucie Turcotte***

***Les Jardins Merlebleu***

Il y a environ 250 espèces de fleurs comestibles; elles peuvent servir à enjoliver nos repas à la gloriollette ou en plein air. L'effet de surprise et l'originalité ne changent jamais: répondre aux questions de nos invités, leur prodiguer les remarques d'usage et observer leurs réactions avant la première croquée demeure un plaisir.

On ne se lance pas toutefois dans la cueillette des fleurs sauvages ou de culture et leur consommation sans avoir des connaissances de base en biologie végétale, quelques lectures pour supporter nos impressions et manifester une grande prudence envers les pesticides qui circulent dans nos environnements. Ces substances sont d'emblée cancérigènes. Il faut également se rappeler que certaines fleurs, tels les aconits, le muguet et la digitale sont toxiques et bien d'autres. Les restaurateurs sont particulièrement prudents puisqu'ils veulent des fleurs cueillies le matin; ils les rincent à l'eau froide rapidement et les conservent au réfrigérateur dans un sac bien fermé.

Nous limiterons notre propos à six fleurs destinées à la consommation courante sans oublier évidemment l'Orchidée du Pauvre.

### **Les fleurs de capucine (*Tropaeolum majus*)**

Les boutons, les fleurs, les feuilles et les graines sont comestibles. Toute la plante possède un goût épicé. La feuille est excellente mélangée à de la laitue à laquelle elle ajoute une saveur piquante. La fleur est souvent utilisée en décoration dans les salades et les plats de crudités. Les boutons floraux et les graines encore tendres sont confits dans du vinaigre avec de l'estragon et utilisés en condiment comme les câpres.

### **Les fleurs de pensée (*Viola*)**

Elle a une saveur douce et sucrée. Les fleurs de pensées sont très décoratives avec leurs coloris vifs et leurs pétales veloutés. Elles agrémentent les salades vertes et les salades de fruits. Elles parfument les crèmes. Dans les glaçons, elles ornent les cocktails et cristallisées, elles décorent les gâteaux.

### **Les fleurs de monarde (*Monarda didyma*)**

Les fleurs de monarde offrent une saveur mentholée et rappellent l'oregano. Elles sont très parfumées. Le plus souvent, on l'utilise pour faire des beurres aromatiques que l'on dépose sur un poisson grillé. Infusées dans du lait, elles parfument les crèmes et séchées, elles servent d'épices pour les viandes.

### **Les fleurs de bégonia (*Begonia*)**

Elles sont croquantes et offrent au palais un petit goût d'amertume qui nuance le contenu en concombre d'une salade de légumes. Manger une belle fleur double de bégonia Nonstop peut être un moment privilégié. Qui plus est, si vous préparez une décoction selon les règles de l'art, votre rhume pourrait même s'atténuer plus rapidement et votre digestion ne s'accompagnerait pas d'irritation gastrique.

### **Les fleurs de lavande (*Lavandula angustifolia*)**

Voir un champ de lavande dans les livres horticoles ou à la télévision demeure impressionnant; si on a voyagé en Europe, on se rappelle ses origines en Provence et les débuts de sa culture assez extensive au Québec. Nous en avons de magnifiques champs. La multitude de petites fleurs mauves ou violettes en cours d'été exhalent un parfum suave. Le goût parfumé de la fleur rend nos truites indigènes encore plus savoureuses.

### **Les fleurs de l'Orchidée du Pauvre (*Hemerocallis*)**

En Asie, cette « beauté d'un jour » est utilisée à des fins médicinales ou culinaires. En Amérique, la finalité culinaire l'emporte sur les vertus thérapeutiques parce que la fleur au petit goût sucré s'harmonise bien avec les desserts. Dans beaucoup de recettes (1), les fleurs sont émincées dans les sauces, les potages, les gâteaux ou encore les grandes corolles sont farcies avec des houmous (purée de pois chiches), des préparations de fromage, de salades de poulet ou de crevettes, des sorbets ou de la crème glacée.

Il est suggéré de récolter des fleurs fraîches aux couleurs diversifiées, aux grandes corolles et d'enlever l'appareil reproducteur si vous désirez les farcir. Par contre, si vous utilisez des boutons floraux dans les soupes ou sautés, pas de souci avec les étamines! Peu importe la couleur, l'hémérocalle est délicieuse, a une saveur légèrement sucrée (goût d'amande) ou poivrée et un parfum subtil qui se marie très bien avec des plats salés autant que sucrés. On peut également faire de la gelée avec les fleurs d'hémérocalle; celle-ci offre un goût légèrement herbacé. Sur un craquelin avec un pâté de foie ou de gibier, c'est tout à fait délicieux. (voir Turcotte, Lucie: L'Amirocallis No. 18, Septembre 2008).

### **CONCLUSION**

Manger des fleurs, direz-vous, n'est pas très nouveau. C'est une pratique culinaire que les Grecs et les Romains préconisaient dès l'Antiquité lors de leurs festins. Toutefois, ils consommaient tellement de vin que le goût des fleurs échappait sans doute à leurs papilles! De nos jours, la présence de fleurs dans les assiettes des grands restaurateurs est une pratique courante, car le bien manger commence avec l'œil et se poursuit avec les papilles gustatives. En tant qu'amateurs d'hémérocalle, on se devrait d'utiliser plusieurs des parties de l'hémérocalle (fleurs, racines) pour en découvrir les multiples vertus et les partager entre amis avec un bon vin! Se référer à l'article de madame Nicole Martel-Grandbois, membre de l'AAHQ.

## RÉFÉRENCE

1. Leach, Warren: Delicious daylilies; more than a feast for the eyes. *The Daylily Journal*, Vol. 70, No. 2, pages 28-33, Summer 2015.