

# Betty Bossi

## FLEURS COMESTIBLES DU JARDIN

De nombreuses fleurs sont comestibles. Mais il est primordial pour ce faire, que la plante ne soit jamais traitée! Quelques fleurs ont un arôme très neutre et servent surtout à des fins décoratives, d'autres ont une saveur très agréable.

### 1 Le tagetes lucida

Aussi appelé estragon du Mexique. Son parfum rappelle celui de l'anis ou de l'aspérule. En semences ou en plants, il est parfait pour une culture en pot.

**Utilisations:** dans les salades, sauces, desserts, avec légumes, volaille et viande.

**Saison:** de mai à octobre

### 3 L'agastache mexicaine

Aussi appelée hysope mexicaine. Les fleurs sont rouge magenta jusqu'à bleu lavande. Les jeunes plantes sont disponibles dans les jardinerie spécialisées.

**Utilisations:** fleurs et feuilles pour les tisanes, dans les desserts et salades.

**Saison:** juillet à septembre

### 2 La campanule raiponce

Les fleurs sont bleu clair. Le goût rappelle la saveur des petits pois. On la trouve en plants dans les jardinerie spécialisées en plantes sauvages.

**Utilisations:** dans les salades et desserts.

**Saison:** de mai à juillet

### 4 La mauve

Elle a une saveur agréable et douce, avec des pétales la plupart du temps rayés. Elle se trouve dans les jardinerie spécialisées en plantes sauvages.

**Utilisations:** pour les mélanges de tisane, les salades, les desserts.

**Saison:** de juin à septembre

1



2



3



4



# Betty Bossi

## 5 La ciboule chinoise

Elle est moins forte que l'ail. Elle ne dispose pas de bulbe, on utilise la tige et les fleurs pour la décoration. On la trouve en semis.

**Utilisations:** dans les plats relevés, pour remplacer l'ail en version moins forte.

**Saison:** de juin à octobre

## 7 La rose de Rescht (ou rose de Resht)

Rose buisson au parfum intense. On la trouve sous diverses couleurs et formes. Pour la cuisine, choisir des variétés à parfum intense.

**Utilisations:** cueillir au début de la floraison, pour les desserts, les boissons froides, les gelées et les mélanges de tisane.

**Saison:** de mai à septembre

## 6 La grande camomille

On peut la trouver sous forme de plants dans les jardinerie spécialisées en arbustes. Elle attire les abeilles et les papillons.

**Utilisations:** dans les mélanges de thé, les salades, pour décorer les soupes.

**Saison:** de juin à septembre

## 8 L'œillet des chartreux

Il ne doit pas manquer dans un jardin de couvent. On le trouve en plants dans les jardinerie. A l'état sauvage, il est protégé.

**Utilisations:** dans les salades et desserts.

**Saison:** de juin à septembre



5



6



7



8