

Elles font aussi merveille en cuisine...

# Des fleurs au menu!

Les fleurs recèlent des propriétés gustatives dignes des meilleurs fruits et légumes. Pour s'initier à la gastronomie florale, les conseils de la spécialiste française en la matière, Pierrette Nardo, créatrice du site cuisiflor.com



## LA REINE DES FLEURS

Dès l'adolescence, Pierrette Nardo s'est intéressée aux usages des plantes, avec ou sans fleurs, qu'elle utilisait en cuisine ou pour des soins de beauté. Petite fille, elle appréciait déjà quelques variétés, toujours en usage dans les campagnes : « Outre la capucine, il y avait les fleurs de primevère, chèvrefeuille, acacia, sureau, rose, bourrache, coquelicot, courgette, trèfle, pissenlit, pâquerette... » Après quinze ans passés à Paris, Pierrette retourne dans sa Charente-Maritime natale, où elle s'adonne, entre autres, à la confection de nombreux plats, à base de légumes oubliés, de plantes et de fleurs, et consacre beaucoup de temps à diffuser ses connaissances sur le sujet.

Un jardin est parsemé de pétales aussi ravissants pour les yeux que délicieux pour le palais. Et loin d'être anecdotique, l'ajout de fleurs dans les plats leur confère une réelle valeur. « Certaines sont des condiments, comme le safran ou la rose, mais beaucoup sont des aliments à part entière, explique Pierrette Nardo. Les fleurs peuvent faire partie de la cuisine quotidienne familiale. » Au gré de la cueillette, l'éventail de saveurs des pétales, pivrée, sucrée, amère ou encore piquante, fait pétiller l'imagination. Pierrette prépare ainsi des boutons de tournesols en vinaigrette, des terrines végétales, des huiles, vinaigres et sels aromatisés, des quiches, des sauces...

L'introduction des fleurs en cuisine ne date pas d'hier : « Depuis des siècles, beaucoup sont appréciées et cultivées dans un but alimentaire. De nombreuses préparations font partie de notre patrimoine gourmand : vin ou confiture de pissenlit, sucre à la lavande, beignets de fleurs de sureau, sirop de coquelicot... » Si Pierrette ne manque pas de rééditer ces mets anciens, et de les revisiter à l'occasion, elle enrichit également la gastronomie florale de créations inédites. « Dès l'instant où une fleur se mange, je crée mes préparations selon son goût. Il est des fleurs

que je cantonne à des mets salés, d'autres aux desserts. Certaines se marient aussi bien avec le sel que le sucre, à l'instar des autres végétaux : feuilles, racines ou fruits. »

## Les précautions avant de consommer

« Je lave les fleurs récoltées au ras du sol, à cause des possibles déjections animales, explique Pierrette, mais au-delà de 50 centimètres de hauteur, les laver ne s'avère pas nécessaire dans un jardin cultivé naturellement, d'autant que l'eau les affadit. Je conseille en revanche de laver les fleurs achetées en barquettes, du fait des diverses manipulations et de l'ignorance des conditions de culture. Sauf à de rares exceptions, mentionnées sur l'emballage, les fleurs achetées chez un fleuriste ou en jardinerie, sont abreuvées de pesticides lors de leur culture, prévient Pierrette. Et les fleurs coupées baignent dans de l'eau additionnée de conservateur chimique : pas très appétissant ! »

« Je lave les fleurs récoltées au ras du sol, à cause des possibles déjections animales, explique Pierrette, mais au-delà de 50 centimètres de hauteur, les laver ne s'avère pas nécessaire dans un jardin cultivé naturellement, d'autant que l'eau les affadit. Je conseille en revanche de laver les fleurs achetées en barquettes, du fait des diverses manipulations et de l'ignorance des conditions de culture. Sauf à de rares exceptions, mentionnées sur l'emballage, les fleurs achetées chez un fleuriste ou en jardinerie, sont abreuvées de pesticides lors de leur culture, prévient Pierrette. Et les fleurs coupées baignent dans de l'eau additionnée de conservateur chimique : pas très appétissant ! »

## Une cueillette sous haute surveillance

Pour profiter de l'étendue de leur saveur, cueillez les fleurs de préférence au dernier moment, même si la plupart d'entre elles peuvent être conservées quel-

ques jours au réfrigérateur. Mais cette cueillette ne doit pas se faire à l'aveugle, car certains pétales ne sont pas comestibles, voire dangereux ! « Tout comme les champignons, feuilles, graines ou fruits. Il existe des livres sur les plantes toxiques (avec ou sans fleurs) et il est sage d'en avoir un dans sa bibliothèque... » À défaut, le site cuisiflor.com, propose une liste qui répertorie la majorité des fleurs toxiques rencontrées en Europe. Comme tous les végétaux, les fleurs poussent au gré des saisons. Et pas question de contourner ce cycle, même si l'on peut être tenté d'aider le processus à coups d'engrais et de soleil artificiel. « La nature a un rythme qu'il est sage, sain et écologique de respecter », conclut Pierrette Nardo.

## PRÊTES À CUISINER

Une collection de neuf fleurs à glisser dans vos plats gourmands : rose, souci, bleuet, mauve, jasmin, hibiscus... 39 € (le coffret), [www.terreexotique.fr](http://www.terreexotique.fr)



## À S'OFFRIR

Mes bonnes plantes et mes bonnes herbes, de Pierrette Nardo, éd. Rustica, 25 €.

## POUR EN SAVOIR PLUS

[www.cuisiflor.com](http://www.cuisiflor.com) : vous y trouverez des recettes, les informations complètes et variées sur les fleurs et leur culture, mais aussi le programme des ateliers animés par Pierrette Nardo. Et pour avoir les clés du jardinage naturel et biologique, rendez-vous sur <http://floradiane.canalblog.com>

