

BELLES A CROQUER



Loin d'être un simple artifice visuel, les fleurs comestibles ont des atouts cachés. Leurs pétales colorés aux arômes subtils vous invitent à déplacer le jardin dans l'assiette.

Avez-vous remarqué comme la présentation des mets n'a jamais été autant l'objet d'une telle attention qu'aujourd'hui ? Qu'ils soient à la carte de Grandes Tables ou dans les cantines, les plats s'offrent un look délicat et recherché comme pour nous assurer que pupilles et papilles seront accordées. Alors, quand les fleurs s'invitent dans l'assiette, on ne peut rester insensible à la beauté du geste. Le chef nous aurait-il « fait une fleur »... ? On se rappelle vite le langage des fleurs, pour se dire que c'est sans doute une erreur. Ce pétale de rose rouge sur ce macaron n'a en effet rien d'un message personnel. Tout comme cette fleur de lavande qui accompagne ce gigot d'agneau.



La cuisine des fleurs est devenue un must de délicatesse. Mais, après le plaisir des yeux, l'effet de surprise dépassé, vient LA question : « ça se mange, c'est sûr ? ». Oui, ce n'est pas que de la déco ! Que les sceptiques se rassurent, la dégustation de fleurs a aussi des vertus. La rose revitalise, le coquelicot calme la toux, la violette cicatrise, la lavande favorise le système respiratoire. On trouve ainsi une trentaine d'espèces d'herbes sauvages et fleurs comestibles comme les capucines, le sureau, la fleur d'acacia, le souci, l'hibiscus, l'œillet, la violette, la marguerite, la fleur de bourrache...

Où trouver des fleurs comestibles ?

Cuisiner les fleurs ne s'improvise pas après une cueillette champêtre. Il faut toujours s'assurer que les fleurs soient comestibles et qu'elles n'aient reçu aucun pesticide ni engrais. La dégustation florale se limite aux pétales : le pistil est donc à couper. Bien qu'on puisse trouver des fleurs en barquette à n'importe quelle période de l'année dans les épicerie fines, il est préférable de les consommer entre avril et novembre. Leurs saveurs se révèlent sous des formes différentes : fraîches, en infusion ou en gelées, avec des plats sucrés ou salés. Chaque fleur à un goût spécifique : poivré pour les capucines, parfumé pour les giroflées, sucré pour les glaieuls...

Pour s'approvisionner sans crainte
La ferme de Gally, 78870 Bailly. Tél : 01 39 63 30 90 www.gally.com
Etablissement Butet à Rungis. Tél : 01 46 87 06 42 www.butet-sa.com



L'AVIS DE L'EXPERT

Philippe Kratz a fait ses classes chez Lasserre puis au Ritz pendant 4 ans. Il orchestre aujourd'hui les cuisines de l'Atelier des Chefs et a créé le cours « cuisiner les fleurs ».



Les fleurs agrémentent de plus en plus les plats, est-ce un retour aux sources ?
Plutôt la continuité de la cuisine des herbes. Des herbes aromatiques, on est passé aux herbes de présentation puis aux herbes qui viennent de fleurir (un bourgeon de menthe n'a pas la même saveur que la feuille), puis aux fleurs. Elles apportent une touche de fraîcheur dans l'assiette, du naturel, une finesse et une saveur subtile.

Quelle est la fleur la plus facile à cuisiner ?
La fleur de courgette indéniablement, puis la fleur de capucine car elle ne demande pas de travail. Elle se mange comme une herbe, on déchire juste le pétale pour dégager son goût acidulé. Sur un carpaccio de noix de Saint-Jacques, elle peut remplacer un filet de citron.

Lors de l'atelier cuisine des fleurs, quelles recommandations donnez-vous ?
Toujours prendre des fleurs comestibles, car des capucines cueillies ne sont pas celles qui sont cultivées pour la cuisine. Ne pas laver la fleur car on perd son odeur et sa subtilité, enfin ne jamais manger le pistil.

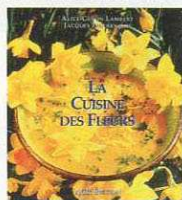
Pour une initiation réussie, quel serait le plat qui révèle le plus les qualités gustatives des fleurs ?
Un tartare de poisson aux saveurs douces, comme le bar, la daurade, la Saint-Jacques mais pas de saumon au goût trop prononcé, est un bon accompagnement. Pour les associations de saveurs, essayez le trio hibiscus, poire et pastis ou les fruits rouges avec des pétales de rose et de la chantilly.

Atelier des chefs
À Lille, Lyon, Nantes, Bordeaux, Paris.
www.ateliersdeschefs.com

FEUILLES FLEURIES

Les meilleures recettes des spécialistes sont dans :

La cuisine des fleurs
Alice Caron
Lambert
ACR édition,
49 €



Ces plantes que l'on mange
Jean-Marie Pelt
Éditions du
Chêne,
45,50 €



Ma cuisine des fleurs
Caroline Thomas-Vallon
Editions Equinoxe, 19 €

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.