

Poivrées, iodées ou miellées: les fleurs ne font pas que de la figuration dans nos assiettes

Savoureux pétalles

« MARTINE SALOMON

Cuisine » Quelques pétalles colorés dans l'assiette suffisent à illuminer un repas estival d'une poésie ludique et ensoleillée. Mais si les fleurs s'invitent dans l'art culinaire, ce n'est pas seulement pour faire joli. La large gamme des saveurs florales – sucrées, herbacées ou encore épicées – permet d'aller le plaisir du palais au plaisir des yeux.

Parmi les grands classiques: les capucines fraîches dynamisent une salade verte, grâce à leurs tons oranges et à leur arôme légèrement poivré. Plus surprenante, la bourrache et son goût iodé qui rappelle un peu les huîtres. Hachée grossièrement sur des petits canapés avec un filet d'huile d'olive, elle offre une association intéressante entre mer et campagne, décrit Michaël Berthoud, guide établi à Ropraz (VD) qui propose des balades botaniques.

Gare à l'effet «sapon»

Avant de faire une razzia dans ses plates-bandes, mieux vaut toutefois se familiariser avec les caractéristiques de chaque fleur, histoire d'éviter les fausses notes. Et bien doser les quantités. «Ce qui est intéressant, c'est de viser la subtilité et la délicatesse plutôt que de saturer les papilles. Sinon, on peut vite tomber dans l'effet «manger du savon», explique Caroline Cuennet, créatrice de l'entreprise vaudoise Fleurs Art, qui confectionne des aliments artisanaux aux plantes.

De plus, bon nombre de fleurs gagnent à être préparées plutôt que mangées telles quelles. Les



Grâce à leur saveur poivrée, les capucines fraîches dynamisent une salade estivale. Fotolia

plus faciles à manier en cuisine ne sont pas forcément les plus glamour qui en mettent plein la vue. Par exemple, les tanins de la rose peuvent être un peu trop agressifs en bouche si on croque les pétalles frais. Idem pour le lilas, trop amer. Son arôme sera mieux mis en valeur dans un sirop ou un sucre parfumé, estime Caroline Cuennet.

On peut aussi cristalliser des fleurs avec du blanc d'œuf et du sucre. Cette méthode offre un double avantage: le sucre s'imprègne du goût des fleurs, tout en adoucissant leurs tanins.

La cristallisation adoucit les tanins de la rose

Les fleurs de magnolia sont également de bonnes candidates à la cristallisation. Il en ressortira une saveur de gingembre. Beaucoup de gens en ont dans le jardin et n'y pensent pas, note Caroline Cuennet. L'acacia, facile à trouver dans nos contrées, produit une fleur miellée qu'on peut déguster crue ou en beignet, par exemple. Lors de la cueillette, gare aux épines mais aussi aux abeilles qu'elle attire en nombre.

Parmi les coups de cœur de Caroline Cuennet: le mimosa, dont les pompons jaunes pleins

d'étamines ont une saveur douce et vanillée. Elle cite encore la monarde, au goût «très particulier, qui ne ressemble à rien d'autre et qui surprend les papilles». Elle s'utilise aussi bien avec du sucré que du salé. Comme on ne la trouve guère à l'état sauvage, il faut se procurer des plantons.

Semer sur le balcon

A l'instar des capucines et de la bourrache, de nombreuses fleurs peuvent être semées au jardin ou sur le balcon. Elles seront ainsi à portée de main du

cuisinier, clairement identifiées, et sans pesticides. Quiconque préfère partir à la cueillette de fleurs sauvages devrait le faire par temps sec, une fois la rosée évaporée. Il faut se munir d'un panier, ou d'un sac en tissu ou en papier, et bannir le plastique sous peine de voir les pétalles flétrir rapidement. Les fleurs se gardent plusieurs jours au frigo, sauf les plus fragiles.

Sosies toxiques

Attention surtout à ne pas se tromper: certaines fleurs ressemblent aux comestibles mais sont toxiques. Michaël Berthoud cite en exemple la grande famille des ombellifères: les fleurs de carottes sauvages, communes dans les prairies ensoleillées, sont délicieuses en beignets. Mais un novice pourrait les confondre avec la ciguë, qui est très toxique et peut entraîner la mort.

En plus des livres de recettes, il faut donc se munir d'ouvrages de référence pour identifier les plantes avec exactitude. Et prendre des cours pratiques pour consolider ses connaissances, conseille Michaël Berthoud. Même les meilleurs livres ne comptent que peu de pages illustrant les risques de confusion, ou alors les exemples ne concernent pas assez la Suisse, regrette-t-il. C'est pourquoi il plauche sur l'élaboration d'un fascicule pour la Suisse romande.

Il n'y a pas de lieux officiels pour faire contrôler les récoltes de fleurs comme c'est le cas pour les champignons. Les gastronomes et cueilleurs peuvent éventuellement consulter un droguiste ou un herboriste. Sinon, dans le doute, il faut s'abstenir. »