

Flours comestibles – Culture, cuisine et herboristerie

Par Nathalie Beaudoin, Hta, N.D.

Herboriste-formatrice, conférencière et autrice

Les fleurs comestibles apportent couleurs, parfums, saveurs et bienfaits au jardin comme à la cuisine. Elles se cultivent facilement au potager, en plates-bandes, en bacs ou en bordures, tout en attirant les pollinisateurs et en embellissant les récoltes.

Cette conférence-atelier présente 12 fleurs comestibles faciles à cultiver, ainsi que plusieurs autres variétés en démonstration. Vous découvrirez comment les intégrer aux salades, tisanes, limonades, beurres fleuris, desserts, vinaigres, glaçons, cosmétiques maison et préparations d'herboristerie familiale.

À la plantation

- Acclimater les semis à l'extérieur pendant environ deux semaines.
- Arroser abondamment lors de la transplantation.
- Ajouter du compost mûr pour soutenir la reprise.
- Planter au soleil ou à la mi-ombre selon les espèces.
- Favoriser la pleine terre lorsque possible, même si plusieurs fleurs se cultivent bien en pot.
- Éviter les fleurs provenant de fleuristeries, pépinières traitées ou endroits exposés aux pesticides.

Récolte au bon moment

- **Feuilles** : avant la floraison, lorsqu'elles sont tendres.
- **Flours** : en début d'épanouissement, par temps sec.
- **Sommités fleuries** : dès l'apparition des premières fleurs.
- Récolter après la rosée, loin des routes et des zones contaminées.
- Utiliser les fleurs fraîches rapidement ou les sécher sans les laver.

Préparation des fleurs fraîches pour la cuisine

Conserver les fleurs fraîchement cueillies de 3 à 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant propre en verre ou en plastique, sur un essuie-tout légèrement humide, sans les écraser. Les trier avec soin pour retirer les insectes, les tiges dures et les parties abîmées ou fanées. Au besoin, les rincer très doucement à l'eau froide, puis les éponger sur un linge propre et absorbant. Les ajouter aux plats juste avant de servir afin de préserver leur couleur, leur texture et leur parfum.

Séchage et conservation

Faire sécher les fleurs à l'ombre, dans un endroit sec, chaud et bien ventilé, sur un papier neutre, une grille ou une moustiquaire. Éviter le papier journal. Une fois bien sèches, les conserver dans un bocal hermétique, à l'abri de la lumière et de l'humidité. Les fleurs séchées se gardent généralement de 6 mois à 1 an.

12 fleurs comestibles faciles à cultiver

Fleur	Culture	En cuisine	Herboristerie
Agastache <i>Agastache foeniculum</i>	Vivace rustique, soleil, sol drainé.	Fleurs et feuilles en salades, tisanes, sirops, desserts.	Digestive, expectorante douce, aromatique.
Bourrache <i>Borago officinalis</i>	Annuelle facile, sol frais, se ressème.	Fleurs bleues en salades, glaçons, boissons.	Rafrâchissante, adoucissante, mellifère.
Calendule <i>Calendula officinalis</i>	Annuelle rustique, soleil, se ressème.	Pétales dans riz, beurres, salades, desserts, tisanes.	Cicatrisante, anti-inflammatoire, digestive.
Camomille allemande <i>Matricaria chamomilla</i>	Annuelle, sol léger, soleil.	Capitules en tisanes, desserts, pâtisseries.	Calmante, digestive, antispasmodique, apaisante.
Capucine <i>Tropaeolum majus</i>	Annuelle vigoureuse, soleil, pot ou jardin.	Fleurs et feuilles poivrées en salades, vinaigres, beurres.	Stimulante, riche en vitamine C, antiseptique douce.
Centaurée bleuet <i>Centaurea cyanus</i>	Annuelle champêtre, sol léger, soleil.	Pétales bleus en thés, salades, beurres, desserts.	Tonique douce, traditionnellement liée aux soins des yeux.
Hémérocalle <i>Hemerocallis fulva</i>	Vivace robuste, soleil ou mi-ombre.	Fleurs en salades, farcies, sautées; boutons cuisinés.	Nourrissante, diurétique douce.
Lavande <i>Lavandula angustifolia</i>	Vivace, plein soleil, sol sec et drainé.	Fleurs en sucre, biscuits, limonades, chocolats, tisanes.	Relaxante, antispasmodique, calmante.
Mauve <i>Malva sylvestris</i>	Vivace ou bisannuelle, sol riche, soleil/mi-ombre.	Fleurs en salades, tisanes, infusions colorées.	Émolliente, adoucissante pour muqueuses et peau.
Monarde <i>Monarda didyma</i>	Vivace aromatique, sol frais, soleil/mi-ombre.	Fleurs en limonades, vinaigres, gelées, tisanes, salades.	Digestive, antiseptique douce, soutien respiratoire.
Pensée <i>Viola tricolor</i>	Annuelle ou bisannuelle, pot ou massif.	Fleurs en salades, desserts, glaçons, gâteaux.	Adoucissante, dépurative, associée aux soins de la peau.
Rose <i>Rosa spp.</i>	Arbuste vivace, soleil, sol riche.	Pétales en gelées, sirops, eau de rose, pâtisseries, tisanes.	Astringente, tonique du cœur et du système nerveux.

Autres fleurs comestibles à découvrir

Achillée millefeuille, aubépine, ciboulette, courgette, guimauve, hibiscus séché, hémérocalle, lilas, monarde fistuleuse, pissenlit, sureau, tagète, tilleul, trèfle rouge et violette.

Cuisiner avec les fleurs

Idées simples et créatives

- Beurre ou fromage fleuri : calendule, capucine, monarde, ciboulette, centaurée.
- Salades éclatantes : hémérocalle, capucine, pensée, mauve, bourrache.
- Omelettes florales : fleurs de courgette, ciboulette, monarde.
- Rouleaux de printemps : capucine, pensée sauvage, mauve, bourrache.
- Chocolats fleuris : rose, lavande, calendule, centaurée bleuet.
- Fruits pochés : hibiscus, mauve, agastache, basilic sacré, lavande.
- Desserts glacés : lavande, hibiscus, mélilot, menthe poivrée.
- Limonades florales : lavande, monarde, rose, sureau, cataire, hibiscus.
- Glaçons fleuris : pensées, bourrache, capucine, monarde, rose.

Conseils d'utilisation

- Cultiver soi-même pour éviter les pesticides.
- Rincer doucement les fleurs fraîches destinées à la cuisine.
- Ne pas laver les fleurs destinées au séchage.
- Retirer les parties dures, amères ou coriaces selon les espèces.
- Ajouter les fleurs fraîches juste avant de servir.
- Conserver les fleurs fraîches quelques jours au réfrigérateur dans un contenant fermé.
- Utiliser les fleurs avec modération : elles décoorent, parfument et soutiennent, sans remplacer un repas.

Infusion florale chaude

Mettre 1 c. à soupe de fleurs séchées dans 250 ml d'eau frémissante. Couvrir 5 à 10 minutes, filtrer et boire nature ou avec un peu de miel.

Infusion froide ou solaire

Remplir un bocal de fleurs ou feuilles fraîches, environ une bonne poignée pour 500 ml d'eau. Ajouter de l'eau froide ou tempérée. Couvrir et placer au soleil 3 à 4 heures. Filtrer. Servir frais avec glaçons, citron ou miel.

Limonade florale express

Préparer une infusion concentrée de lavande, monarde, rose, sureau ou hibiscus. Laisser refroidir, ajouter du jus de citron, un peu de miel ou de sirop d'érable, puis allonger avec de l'eau froide ou pétillante. Servir avec des glaçons fleuris.

Sel aux fleurs

Mélanger ½ tasse de sel de mer fin ou semi-fin avec 2 à 3 c. à soupe de fleurs séchées émiettées, ou jusqu'à ½ tasse pour un goût plus floral : calendule, monarde, ciboulette, rose, centaurée bleuet ou lavande. Conserver dans un pot hermétique, à l'abri de l'humidité. Utiliser sur les salades, légumes grillés, pommes de terre, poissons ou fromages frais.

Bienfaits des fleurs comestibles

Les fleurs comestibles contiennent des pigments végétaux et molécules phytochimiques intéressantes : flavonoïdes, anthocyanines, caroténoïdes, mucilages, tanins, huiles volatiles et minéraux. Certaines sont surtout aromatiques, d'autres adoucissantes, digestives, calmantes ou légèrement toniques.

- **Antioxydantes** : capucine, pensée, rose, calendule.
- **Riches en pigments colorés** : bleuet, mauve, hibiscus, monarde.
- **Adoucissantes** : mauve, violette, bourrache, camomille.
- **Digestives** : agastache, monarde, calendule, camomille.
- **Calmantes** : lavande, rose, camomille, mauve.

Attention aux fleurs toxiques

Toutes les fleurs ne sont pas comestibles. Certaines sont très toxiques et doivent être évitées.

- Digitale pourprée — *Digitalis purpurea*
- Laurier-rose — *Nerium oleander*
- Lys — *Lilium spp.*
- Muguet — *Convallaria majalis*
- Aconit — *Aconitum spp.*
- Datura — *Datura stramonium*
- Colchique — *Colchicum autumnale*

En cas de doute, ne pas consommer. Identifier la plante avec certitude avant toute utilisation.

Ressources pour semences, plants et fleurs fraîches

Semenciers Le Jardin des Vie-la-Joie — www.vielajoie.com

Fleurs et Feuilles Gourmandes — www.fleursetfeuillesgourmandes.com

La Brouette Maraîchère — www.labrouettemaraichere.com

Les Arômes du Petit Coteau — www.lesaromesdupetitcoteau.ca

Terre d'Arôme — www.terredaromes.com

Pour aller plus loin

Le livre *Des fleurs dans votre assiette*, publié aux Éditions MultiMondes, présente les usages culinaires de nombreuses fleurs comestibles. Il est disponible en bibliothèque, en librairie et sur Amazon. Le livre *Plantes médicinales — Du jardin à la pharmacie verte*, publié aux Éditions Druide Urbaine, sera disponible sur www.nathalieenherbe.com et sur Amazon à la fin 2026 ou au début 2027.

Nathalie Beaudoin Nathalie Beaudoin est herboriste-thérapeute, naturopathe, autrice et conférencière.

Fondatrice de Nathalie en Herbe Herboriste, elle cultive des plantes médicinales et comestibles dans ses jardins sur la Rive-Sud de Montréal. Autrice d'un livre sur les fleurs comestibles, elle prépare un ouvrage sur les plantes médicinales, prévu en 2027. Elle offre aussi des conférences, des ateliers au jardin et des ebooks sur différents sujets liés à l'herboristerie.