

Sablés aux fleurs comestibles 🌸



Crédit photo : Nathalie Beaudoin

Recette partagée à la suite de ma conférence du 13 mai 2026

Comme promis lors de ma conférence sur les fleurs comestibles, présentée mercredi à Chambly, voici la recette des petits sablés maison que vous avez dégustés pendant la soirée.

Je me suis inspirée d'une recette de Ricardo, que j'ai adaptée à ma façon. Pour ma part, j'ai utilisé de la farine tout usage sans gluten La Merveilleuse et de la margarine végétale. J'ai décoré les biscuits avec des fleurs comestibles fraîches pressées directement sur la pâte.

On peut utiliser des fleurs séchées à plat en hiver et des fleurs fraîches en été. L'important est de choisir uniquement des fleurs comestibles bien identifiées, non traitées et propres à la consommation.

Rendement

Environ 30 à 36 petits sablés

Recette de sablées aux fleurs comestibles

Ingrédients

300 g / 2 tasses de farine tout usage non blanchie

Pour ma part : farine tout usage sans gluten La Merveilleuse

2,5 ml / 1/2 c. à thé de sel

225 g / 1 tasse de beurre non salé, ramolli

Pour ma part : margarine végane

80 g / 1/2 tasse de sucre d'érable ou de sucre de canne

5 ml / 1 c. à thé d'essence de mélilot, de fleur d'oranger, de rose ou de vanille

1 jaune d'œuf

Décoration

1 blanc d'œuf

5 ml / 1 c. à thé de sucre

Fleurs comestibles fraîches pressées ou fleurs séchées à plat

Préparation

Dans un bol, mélanger la farine et le sel.

Dans un autre bol, crémier le beurre ou la margarine avec le sucre d'érable ou le sucre de canne et l'essence choisie. Ajouter le jaune d'œuf et bien mélanger.

À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs jusqu'à ce que la pâte commence à se former. Façonner un disque avec les mains, envelopper et réfrigérer de 30 minutes à 1 heure.

Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâte. Découper les biscuits à l'emporte-pièce.

Pour ma part, j'ai déposé les fleurs sur la pâte à cette étape, puis je les ai pressées doucement avec le rouleau pour bien les faire adhérer.

Déposer les biscuits sur une plaque recouverte de papier parchemin. Réfrigérer 30 minutes.

Préchauffer le four à 180 °C / 350 °F.

Cuire de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le dessous et les contours soient légèrement dorés. Retourner les biscuits au besoin, puis laisser refroidir complètement.

Autre méthode pour fixer les fleurs

On peut aussi décorer les biscuits après la cuisson. Il suffit de fouetter le blanc d'œuf avec le sucre, d'en appliquer un peu au pinceau sur chaque biscuit, d'ajouter une fleur comestible fraîche pressée ou séchée, puis de remettre les biscuits au four environ 3 minutes pour faire sécher et fixer les fleurs.

Les sablés se conservent environ 1 semaine dans un contenant hermétique.

Fleurs possibles : calendule/souci, pensée sauvage, monarde, centaurée, mauve, acacia, sureau, oxalis et autres fleurs comestibles bien identifiées.

Autre idée tirée de mon livre *Des fleurs dans votre assiette*

Dans mon livre, à la page 186, vous trouverez aussi la recette des :

Biscuits amandines à la lavande et au chocolat blanc.

Vous pouvez adapter cette recette en ajoutant une fleur comestible à la fin de la cuisson : faites cuire les biscuits 12 minutes au lieu de 15 minutes, ajoutez la fleur avec un peu de blanc d'œuf, puis remettez au four environ 3 minutes. On peut alors les servir sans les tremper dans le chocolat blanc.

Tisane servie lors de la conférence

Pour l'infusion dégustée pendant la soirée, j'ai utilisé de l'hibiscus, de la menthe poivrée et de la menthe verte, avec un peu de sirop d'érable. Une tisane colorée, fraîche, légèrement acidulée et agréable au goût, sans amertume.

Bonne dégustation fleurie! 

Nathalie Beaudoin, Hta, n.d.

Nathalie en Herbe 

Herboriste-formatrice et autrice

www.nathalieenherbe.com

nathalieenherbe@gmail.com

Instagram : [nathalieenherbe_officielle](#)

Facebook : [Nathalie en Herbe Herboriste](#)