Jardins du nord

Les plantes comestibles en cuisine

ABSTENEZ VOUS de consommer une plante qui ne serait pas identifiée avec certitude.
Les fleurs sont porteuses de pollen et certaines personnes y sont allergique,
la plus grande prudence est nécessaire.
Indications à titre d'infos, je ne saurais être tenu responsable des différentes allergies
ou réactions suite à la réalisation de recettes suggérées sur ce site.

Plantes	Parties comestibles	Quelques idées
ACACIA	fleurs et graines	(fleurs) au parfum de miel pour les beignets et les farces
ACHILLEE	fleurs et feuilles	pour les liqueurs; en poudre utilisées dans les desserts
ANGELIQUE	feuilles et tiges, fleurs	
AMARANTE	jeunes feuilles et tiges, graines	
ARBRE DE JUDEE	fleurs	fleurs à mettre dans les salades de fruits
ASPERULE	fleurs	Goût sucré, vanillé. Ou l'étoile des sous-bois à l'excellente saveur de foin, acidulée et fraîche à associer au jus de citron vert et au vin blanc.
AUBEPINE	fleurs, jeunes feuilles, fruits	
BEGONIA	fleurs, feuilles	saveur acidulée, piquante et fraîche. On mange leurs fleurs crues, cuites à la vapeur ou doucement revenues au beurre.
BLEUETS	calices	goût d'artichaut pour les salades vertes ou les salades de légumes

Plantes	Parties comestibles	Quelques idées
BOURRACHE	fleurs, feuilles	Goût de concombre. Excellent condiment de la mayonnaise et des sauces vertes
CAMOMILLE	fleurs	tisane digestive sédative, apaisante et réconfortante
CAPUCINE	boutons, fleurs, graines, feuilles	Goût piquant, rappelle le cresson. Les fleurs de capucines: pour vos salades sont un condiment légèrement poivré : leurs boutons étaient traditionnellement conservés dans le vinaigre.
COQUELICOT	pétales, graines	destinés aux sirops
CHRYSANTHEME COMESTIBLE	fleurs et jeunes feuilles	Chaque variété a un goût différent. Certaines ont un goût fort. Chrysanthème à fleurs jaunes: les fleurs et les feuilles se consomment comme légume ou comme condiment et sont excellentes pour les soupes.
CHEVREFEUILLE	fleurs uniquement	Goût doux, mielleux, parfumé. La fleur est comestible, mais le fruit est toxique
DALHIA	tubercules, fleurs	Au goût relevé est un véritable légume
FUCHSIAS	fleurs, fruits	
HEMEROCALLES	fleurs et boutons, jeunes pousses	Mélange d'asperge et de courge.
HIBISCUS	fleurs.	A fleurs rouges possède des fleurs à la saveur acidulée et fraîche parfaites pour aromatiser une boisson d'été.
HOSTA	fleurs ou feuilles.	
GARDENIA	fleurs	
GERANIUM ODORANT	fleurs ou feuilles.	Goût en fonction de la variété; géranium citron, géranium rosat, etc. Tous les géraniums ont un feuillage aromatique et couvrent tout le champ culinaire grâce à leurs saveurs originales.

Plantes	Parties comestibles	Quelques idées
GERANIUM ROSAT	fleurs ou feuilles	
GLYCINE	fleurs	Leurs grappes sont à cuire à la vapeur et à consommer avec une sauce relevée. Vous pouvez aussi farcir une volaille avec les fleurs de la glycine associées à d'autres ingrédients.
IRIS	bulbe	
JACINTHE	fleurs	Jacinthes bleues à confire dans le miel. Jacinthes d'eau à consommer en potage
JULIENNE DES JARDINS	fleurs, jeunes feuilles	
LAVANDE	fleurs	Saveur hautement parfumée. Ajoutez quelques fleurs à votre citronnade pour lui donner un petit goût floral. N'oubliez pas d'en ajouter à vos herbes de Provence. Ne pas dépasser les doses indiquées; incompatibilité avec l'iode, les sels de fer. Vingt-huit espèces de la lavande aromatique
LAVATERE	feuilles ou fleurs	
LILAS	fleurs	Très parfumé, légèrement amer. Les grappes aux petites fleurs cireuses à infuser dans l'eau qui servira aux desserts et aux boissons
LYS	fleurs ou boutons, bulbe	
MAGNOLIA	fleurs, boutons au vinaigre, jeunes feuilles	Toutes les fleurs pour les desserts et les sautés de viande.
MAHONIA	jeunes feuilles, fruits, fleurs	
MARGUERITE	fleurs ou boutons	
MAUVE	feuille ou fleurs	Pour les salades et séchée en infusion (les fleurs et les jeunes pousses sont riches en vitamines A, B et C.)

Plantes	Parties comestibles	Quelques idées
MILLEPERTUIS	fleurs	Aux fleurs jaunes sentant le citron
MIMOSA	fleurs	Associer ses fleurs aux légumes verts, aux salades de fruits ou les cristalliser
MONARDE DIDYMA	fleurs et feuilles	Parfumée, goût de thé, comme les feuilles mais plus aromatique. Belles fleurs écarlates et aux feuilles à l'arôme rappelant la bergamote. Elles parfument les boissons, les vinaigrettes, les farces de viande
MONNAIE DU PAPE	boutons floraux et jeunes feuilles, fleurs	
NIGELLE	graines	
ŒILLET	fleurs	pour parfumer les desserts comme les glaces et les boissons comme le café.
ŒILLET D'INDE	fleurs et feuilles	Les fleurs servent de condiment assez fort, à associer à des saveurs douces.
ONAGRE	fleurs feuilles et racines également comestibles.	
PASSIFLORE	fleurs, fruits	Est un aromate
PÂQUERETTE	fleurs et feuilles	A faire macérer dans le vinaigre
PAVOT	pétales, graines	Les fleurs sont à mettre dans les salades.
PENSEE	fleurs	Goût de laitue. **Interdite aux jeunes enfants.**Toutes les pensées se cuisinent : farces salées, risottos, ragoûts, et servent à la décoration des petits gâteaux et des plats
PHLOX	fleur	
POURPIER	feuilles tendres	riche en fer, en oméga 3 et en vitamines C, est délicieux en salade de jeunes pousses
PISSENLIT	tout est comestible, fleurs, feuilles et racines	Comme les feuilles, goût amer. Le pissenlit délicieux pour la soupe et la salade

Plantes	Parties comestibles	Quelques idées
PRIMEVERES	fleurs et feuilles	
RADIS	feuilles	
REINE DES PRES	fleurs	
ROSE	pétales, boutons, feuilles de certains rosiers, fruits ou cynorhodons	
ROSE TREMIERE	fleurs, cynorhodons et boutons	Peu de goût, un peu amer.
SEDUM	fleurs et jeunes feuilles	
SAUGE SCLAREE	fleurs et feuilles	
SOUCI	fleurs et boutons floraux	Goût vert et poivré. On l'appelle aussi le safran des pauvres car elle colorera votre riz de couleur safran. Vertus médicinales, à associer aux omelettes
SUMAC DE VIRGINIE	fleurs	Les fleurs à infuser dans l'eau de cuisson pour colorer votre riz
SUREAU	fleurs et baies mures	Doux, goût de fleur. Ingrédient essentiel pour le vin de mai. Les corymbes du sureau noir pour les champagnes, les gelées et les sirops
TAGETES	fleurs et feuilles,	Goût de citron.
TILLEUL	fleurs	
TOURNESOL	pétales, boutons floraux, graines grillées.	Les boutons des fleurs de se dégustent comme des petits légumes.
TRADESCANTIA	fleurs	
TREFLE	fleurs et feuilles	Trèfle bai savoureux pour les soupes. Trèfle rouge, goût vert, comme du foin. A consommer dans des potages ou en salade

Plantes	Parties comestibles	Quelques idées
TULIPE	pétales	Légèrement sucré ou amer. Tulipes botaniques: pour leur fumet aromatique. Vous pouvez frire leurs pétales.
VALERIANE	fleurs et feuilles	
VIOLETTE	fleurs et feuilles	Sucré, amer. Arôme délicat: Violette de Toulouse: miel, sucre, huile de Toulouse, fleurs cristallisées, confitures…
YUCCA	fleurs, fruits	Goût de légume, rappelle le goût de l'artichaut. Les longs épis de boutons de fleurs en forme de clochettes des yuccas, à faire griller sur la braise. Les tiges portant les boutons en forme de clochette des yuccas en fleurs sont à griller et à manger avec un peu de sel, comme le font les Indiens d'Amérique.
ZINNIA ELEGANT	fleurs	



Bonne dégustation

Fiche : 2020 JDN jardins-du-nord.com

Pour en parler sur le forum : https://www.jardins-du-nord.fr/viewtopic.php?f=34&t=11500