

## **LES FLEURS COMESTIBLES des pays tempérés.**

**Avertissements** : les espèces de **plantes TOXIQUES** et comestibles peuvent se ressembler. En cas de doute faire **CONTROLER vos végétaux** à la pharmacie ou droguerie. Vous pouvez également consulter les ouvrages de références en fonction de votre pays d'origine.

### **Fleurs comestibles :**

1. Récolter les fleurs lors d'une belle journée, après la rosée, mais avant que la chaleur du soleil ne fasse évaporer les huiles essentielles contenues dans les fleurs.

2. Coupez les pistils (organes reproducteurs) et les parties vertes à la base des fleurs

3. Enlevez toutes traces de pollen

4. Vous pouvez utiliser vos pétales en décoration de salade, plats divers salés ou sucrés, en confiture et tisanes.

5. Pour se débarrasser des insectes : Plongez vos fleurs "à risques" (Ombellifères, ...), dans un bol d'eau salée ou dans la nuit, les hôtes s'en iront gentiment.

6. On peut aussi les cristalliser avec du sucre après les avoir mouillées au pinceau avec du blanc d'œuf, pour le régal des palets et des yeux.

**Attention, les fleurs contiennent du pollen, ne pas servir aux gens allergiques.**

### **Nom latin**

AlceaRosea

Alliara petiolata

Allium schoenoprasum

Allium ursinum

### **Nom français**

Rose Trémière

Alliaire

Ciboulette

Ails des ours

Aloysia triphylla	Verveine citronnelle
Anchusa azurea	Anchuse
Anethum graveolens	Aneth
Angelica sylvestris	Angélique
Anthemis (nobilis,)	Camomille (toutes)
Bellis Perennis	Pâquerette
Borago officinalis	Bourrache
Calendula officinalis	Souci
Campanula (glomerata, rapunculus, trachelium,)	Campagnules
Cardamine pratensis	Cardamine des près
Chamaemelum nobile	Camomille (toutes)
Cichorium intybus	Chicorée
Citrus sinensis	Orangier commun
Citrus limon	Citronnier
Crataegus oxyacantha	Aubépine épineuse
Cucurbita pepo	Courgette
Dianthus	Oeillet alpin
Eruca vescaria	Roquette
Foeniculum vulgare ou officinalis	Fenouil
Fuchsia arborescens	Fuchsia
Galium odoratum	Aspérule odorante
Gentiana Lutea	Gentiane Jaune
Glechoma hederacea	Lierre terrestre

Helianthus annuus	Tournesol
Hemerocallis	Lys d'un jour, Emérocolle
Hesperis matronalis	Julienne des jardin
Hibiscus rosa-sinensis	Hibiscus
Humulus lupulus	Houblon commun
Hyssopus officinalis	Hysope
Lamium album	Lamier blanc
Lavendula angustifolia	Lavande
Lilium lancifolium	Lys tigré
Malva (sylvestris , moschata, alcea,)	Mauve (toutes)
Matricaria (chamomilla,)	Matricaire (toutes)
Melilotus alba medicus	Mélilot blanc
Melilotus officinalis	Mélilot jaune
Melissia officinalis, Melissia auréa	Mélicse officinale
Mentha (suaveolens, rotundofolia,)	Menthe (toutes)
Monarda didyma	Bergamote
Myrrhis odorata	Cerfeuil musqué
Ocimum basilicum	Basilic
Oenothera biennis	Onagre
Ne pas consommer les parties vertes (feuilles et sépales)	
Origanum vulgare	Origan
Oxalis acetosella	Oxalis

Déconseillé aux personnes souffrant de rhumatismes

Papaver rhoeas

Coquelicot

Pelargonium

Géranium

Plantago (lanceolata,)

Plantain (tous)

Primula veris

Coucou

Primula (vulgaris, officinalis, acaulis)

Primevère (fleurs jaunes)

Rosa canina

Eglantier

Robinia, pseudacacia

Acacia (Robinier faux-acacia)

Les fleurs sont bonnes à manger mais attention au bois qui est toxique

Rosa

Rose

Rosmarinus officinalis

Romarin

Salvia officinalis

Sauge

Salix caprea

Saule marsault

Sambucus (nigra, ebulus,)

Sureau noir, hièble

Ne pas consommer les parties vertes qui contiennent de la sambucine

Prunus spinosa

Prunellier

Spiroea ulmaria

Reine des prés

Taraxacum officinale

Pissenlit

Thymus vulgaris

Thym

Thymus serpyllum

Serpolet

Tilia (europaea, cordata,)

Tilleul d'Europe, des bois,

Trifolium pratense

Trègle rouge

Tropaeolum majus

Vinca minor

Viola odorata

Viola

Capucine

Pervenche

Violette odorante

Pensée