

Journée de l'environnement

22 MARS 2025

ATELIER DE DÉCOUVERTE
DE FLEURS COMESTIBLES



DANS LE CADRE
DE →

"Bougez !"
SAINT
LAURENT
DE MURE

JOURNÉE DE
l'environnement

Samedi 22 mars
de 8h30 à 14h00



LA COMMISSION VERTE

Dans le cadre de la Commission Verte et de la journée de l'environnement du 22 mars, nous vous avons concocté une sélection de fleurs comestibles à (re)découvrir ! Bien plus que de simples éléments décoratifs, ces fleurs apportent des saveurs subtiles, des couleurs éclatantes et de nombreux bienfaits à nos assiettes.

Le saviez-vous ?

Certaines fleurs que l'on croise tous les jours dans nos jardins ou nos prairies sont non seulement comestibles mais aussi riches en vitamines et en propriétés médicinales.

Que vous soyez curieux, gourmand ou amateur de cuisine sauvage, laissez-vous surprendre par ces trésors botaniques et découvrez comment les intégrer à vos recettes du quotidien !



LE PISSENLIT

Le pissenlit, souvent considéré comme une "mauvaise herbe", est en réalité une plante comestible aux nombreuses vertus ! Il est riche en vitamines A, C et K, ainsi qu'en fer et en antioxydants... c'est un atout pour votre santé ! Ses fleurs, ses feuilles et mêmes ses racines peuvent être cuisinées de multiples façons.

COMMENT LE DÉGUSTER ?

Ses fleurs

- ✿ En beignet
- ✿ En salade
- ✿ En miel
- ✿ En infusion
- ✿ En confiture

Ses feuilles

- ✿ En feuilles sautées à la poêle avec de l'huile d'olive et de l'ail

Ses racines

- ✿ En café de racines torréfiées et moulues





LA VIOLETTE

Délicate et parfumée, la violette n'est pas seulement jolie, elle est aussi délicieuse ! Utilisée depuis des siècles en cuisine et en confiserie, elle apporte une touche florale et sucrée aux plats. La violette est reconnue pour ses vertus apaisantes et expectorantes. Elle est souvent utilisée pour calmer la toux et les maux de gorge.

COMMENT LA DÉGUSTER ?

Ses fleurs

- ✿ En salade
- ✿ En soupe
- ✿ En infusion
- ✿ En sirop
- ✿ Dans les desserts





LA CIBOULETTE

Connue pour ses tiges parfumées, la ciboulette offre aussi de jolies fleurs comestibles en forme de pompons violets ! Douces et légèrement piquantes, elles apportent une touche originale en cuisine. La ciboulette est riche en vitamine C et en antioxydants stimulant ainsi la digestion et renforçant le système immunitaire.

COMMENT LA DÉGUSTER ?

Ses fleurs

- ❁ En vinaigre
- ❁ En omelette
- ❁ En guiche

Ses tiges

- ❁ Hâchées dans des plats salés
- ❁ Dans du fromage frais





LA PÂQUERETTE

La pâquerette, souvent aperçue dans les pelouses, est bien plus qu'une simple fleur de printemps ! Comestible de la tête aux racines, elle apporte une touche décorative et légèrement poivrée aux plats. La pâquerette est reconnue pour ses vertus anti-inflammatoires et digestives. Elle aide aussi à apaiser la toux.

COMMENT LA DÉGUSTER ?

Ses fleurs

- ✿ En salade
- ✿ Dans les desserts
- ✿ En tisane
- ✿ En soupe
- ✿ En légumes sautés





LE PLANTAIN

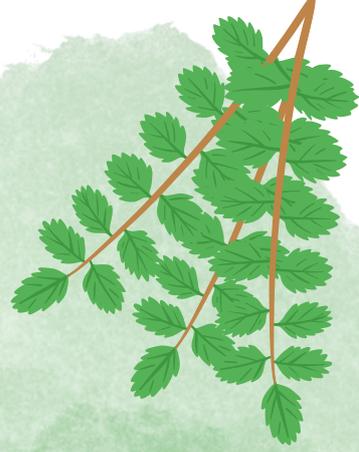
Souvent méconnu, le plantain est une plante sauvage comestible à l'arôme de noisette. Ses feuilles, ses graines et même ses boutons floraux peuvent être cuisinés. Riche en fibre et en antioxydants, il est réputé pour ses propriétés apaisantes et cicatrisantes, aussi bien en infusion qu'en cataplasme pour calmer les piqûres d'insectes.

COMMENT LE DÉGUSTER ?

Ses feuilles

- ❁ Sautées à la poêle avec de l'huile et de l'ail
- ❁ En salade
- ❁ En soupe
- ❁ En beignets





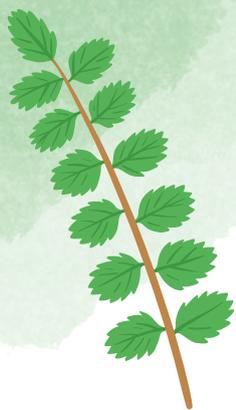
LA PIMPRENELLE

La pimprenelle, avec ses petites feuilles dentelées et ses fleurs en pompons, est une plante aromatique méconnue mais délicieuse. Son goût frais, rappelant le concombre, en fait une alliée parfaite en cuisine ! Riche en antioxydants et en vitamines, la pimprenelle est réputée pour ses propriétés digestives et cicatrisantes. Elle était autrefois utilisée pour soigner les maux de gorge.

COMMENT LA DÉGUSTER ?

Ses feuilles

- ✿ Dans des boissons
- ✿ Infusées dans du vinaigre
- ✿ En salade
- ✿ En soupe
- ✿ En taboulé





LA VÉRONIQUE PETIT-CHÊNE

La véronique petit-chêne, avec ses délicates fleurs bleu azur, est une plante discrète mais surprenante. Comestible et utilisée autrefois en herboristerie, elle apporte une touche sauvage et florale en cuisine. Elle est connue pour ses propriétés digestives et dépuratives. Elle était autrefois utilisée pour soulager les inflammations et favoriser l'élimination des toxines.

COMMENT LA DÉGUSTER ?

Ses fleurs

✿ En infusion

Ses feuilles

✿ En salade

✿ En soupe

✿ En omelette





LA PRIMEVÈRE

Symbole du retour des beaux jours, la primevère est une fleur comestible aux saveurs douces et légèrement sucrées. Elle apporte une touche colorée et florale aux plats tout en étant riche en bienfaits. La primevère est réputée pour ses vertus calmantes et expectorantes. Elle aide à soulager la toux et favorise un sommeil paisible.

COMMENT LA DÉGUSTER ?

Ses fleurs

- ✿ En infusion
- ✿ En salade
- ✿ Dans les desserts

Ses feuilles

- ✿ En salade
- ✿ En soupe
- ✿ En omelette





LA CRESSONNETTE

Aussi appelée cresson alénois, la cressonnette est une plante aromatique au goût légèrement piquant, proche du cresson ou de la moutarde. Très facile à cultiver et à récolter, elle est idéale pour relever les plats du quotidien. Riche en vitamines C et A, la cressonnette est excellente pour renforcer le système immunitaire et favoriser la digestion.

COMMENT LA DÉGUSTER ?

Ses fleurs

- ✿ En salade
- ✿ En sandwich
- ✿ En soupe
- ✿ En pesto

Ses graines

- ✿ En smoothies

