

# Recettes

## Coqueret au chocolat.

Faire fondre 200g de chocolat.  
Ajouter quelques zestes d'orange.  
Tremper à moitié les fruits dans le chocolat.  
Laisser durcir.



## Glaçons fleuris



Utiliser des fleurs fraîches.  
Choisir de petites fleurs ou de jolis boutons.  
Mettre une fleur par compartiment à glaçon.

## Beignets de fleurs de courgettes

Cueillir les fleurs situées de manière indépendantes sur les tiges, le matin.

Faire une pâte à frire (150 g de farine, 2 jaune d'œuf, 20 cl de lait). Il faut obtenir une pâte lisse un peu épaisse. Assaisonner la pâte avec du sel, du poivre et une persillade (ail et persil). Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement. Laisser reposer une demi heure.

Nettoyer les fleurs, couper la base des fleurs, les ouvrir pour ôter le pistil.

Plonger délicatement chaque fleur dans la pâte à beignet avant de les déposer dans l'huile chaude. Laisser cuire 1 à 2 mn de chaque côté.



Il est possible de faire de même avec des grappes de fleurs d'acacia.

## Chocolilas

pour 6 à 8 personnes

2 grappes de lilas blanc  
125g de sucre  
125g de chocolat noir + 125g pour le glaçage  
125g de beurre + 100g pour le glaçage  
60g de farine  
3 œufs  
8 cuil à soupe d'eau.

Préchauffer le four à 180°  
Prendre 1 grappe et détache les fleurs de la tige  
Conserver au frais la 2<sup>ème</sup>  
Chauffer l'eau et y jeter les fleurs  
Laisser infuser 10 minutes  
Faire fondre le chocolat au BM  
Mouiller le chocolat avec l'infusion filtrée  
Lorsque la pâte est bien lisse, ajouter le sucre et le beurre fondu  
Hors du feu, ajouter les jaunes d'œufs et la farine  
Ajouter délicatement les blancs en neige  
Verser la pâte dans un moule à cake  
Cuire à four modéré 30 minutes  
Après cuisson, démouler aussitôt, laisser refroidir  
Préparer le glaçage en mélangeant chocolat et beurre fondu, étaler au couteau  
Présenter le gâteau décoré avec la 2<sup>ème</sup> grappe de fleurs.

# Mangeons

# la capucine !



**Société d'Horticulture de Touraine**

35 boulevard Tonnellé - 37000 Tours

Tél : 02-47-49-26-48

mel : shotfleurissement37@wanadoo.fr

www.shot37.org



**Société d'Horticulture  
de Touraine**

# Les fleurs comestibles des champs et des jardins

## Herbes fleuries (les aromates)

- aneth
- basilic
- carotte sauvage
- coriandre
- fenouil
- lavande
- menthe
- romarin
- sauge
- thym



## Fleurs condiments salés



Elles relèvent la saveur des plats salés ou sucrés par leurs qualités gustatives.

- bouton de capucine
- bouton de ficaire
- fleurs de colza
- genêt
- moutarde des champs
- pâquerette
- fleurs de pêcher

## Fleurs aromatiques à sécher

Pour utiliser en décoction, infusion, macération.

- aubépine
- bruyère
- citronnier
- jasmin
- lavande
- oranger
- pensée sauvage
- romarin
- soucis
- thym
- tilleul
- verveine



## Fleurs épices

Ces fleurs n'appartiennent pas au groupe des herbes aromatiques, ce sont des épices chauds.

- fenouil
- safran



## Fleurs salades

A mélanger avec un assaisonnement en vinaigrette.



- bleuet
- capucine
- chou frisé
- marguerite
- bouton de pissenlit
- primevère acaule
- sauge
- bourrache
- colza
- dahlia
- pensée

## Fleurs légumes

- amarante
- artichaut
- brocolis
- chou fleur
- courgette
- dahlia
- glycine
- hémérocalle
- primevère
- tournesol



## Fleurs fruits

Pour recettes sucrées, à utiliser confites, cristallisées, infusées, macérées ou en beignets.

- acacias
- citronnier
- coquelicot
- sureau noir
- coqueret du Pérou (physalis)
- églantier
- pâquerette
- violette



## Fleurs décoratives aromatiques

Comestibles comme les autres, mais particulièrement décoratives.



- hibiscus
- jasmin
- lilas
- mauve
- oranger
- passiflore
- primevère
- violette

## Fleurs condiments sucrés

- angélique
- cerisier
- lilas
- mimosa

