

Pique-nique d'été avec les fleurs du jardin

Organisez un pique nique avec les élèves de façon ludique et créative. Préparez une glacière pour un pique-nique d'été facile à transporter, adaptez les recettes en fonction des fleurs disponibles au jardin.



Beurre fleuri :

250 gr de beurre

3 cuillères à soupe de pétales (bourrache, capucine souci, rose, agastache)

Laisser le beurre à température ambiante. Ciseler les pétales. Mélanger le beurre avec les fleurs. Disposer dans des petites coupes et réserver au frais.

Accompagnement sur des rondelles de pain, sur des légumes vapeur...il est possible de congeler le beurre fleuri.



Salade avec les fleurs du jardin

Une poignée de feuilles de capucines, une poignée de feuilles de mauves, une poignée de feuilles de violettes....

Une vingtaine de fleurs de bourrache, de chrysanthème comestibles, de coquelicot..... **Voir Fiche technique Choix des variétés des semences (Février 2022)**

Vinaigre de cidre, huile d'olive

Quelques feuilles de salade

Sel, poivre

Graines de courges, pignon de pin ou de tournesol (facultatif)

Couper les fleurs en deux ou en trois. Enlever les tiges des feuilles de capucines, des mauves et des violettes. Préparer une vinaigrette légère. Mélanger avec les feuilles et laisser reposer 5 mn. Au moment de servir, ajouter les feuilles et les graines.





Galettes de pain à la mauve

1 sachet de levure de boulanger sèche 8 g – 4 cuillères à soupe de fleurs de mauves séchées – 40 g d’avoine – 360 g de farine 5 céréales – 35 cl d’eau – 1 cuillère à café de sel – Réhydrater la levure avec 1 cuillère à soupe d’eau tiède.

Mélanger tous les ingrédients. Ajouter un peu d’eau si nécessaire, de façon à obtenir une pâte souple mais non collante. Former une boule et laisser reposer une petite heure. Partager en 8 pâtons. Sur le plan de travail bien fariné, avec un rouleau à pâtisserie, étaler les pâtons. Faire cuire les galettes dans une poêle très chaude, sans matières grasses, environ 2 mn de chaque côté. Quand le pain commence à se boursoufler et à prendre des couleurs, le retourner, puis attendre que le 2ème se colore : la galette est cuite.

Excellent pour le transit intestinal, cette recette peut être réalisée avec le souci, la bourrache et toutes celles de disponibles et comestibles au jardin.



Camomille fruitée

1 tasse de jus de pomme (25cl) – 6 fleurs de camomille romaine (pour 1 personne)

Faire chauffer doucement le jus dans de pomme dans une casserole. Aux premiers bouillons, jetez-y les fleurs. Couvrir. Laisser infuser hors du feu pendant 12 mn avant de filtrer. Servir bien frais.



Gratin de pommes à la sauge ananas

1 bol de fleurs et de feuilles de sauge ananas – 5 à 6 pommes- huile pour graisser le plat – 60 gr de farine de riz – 60 gr de flocons d’avoine ou de son d’avoine – 100gr de sucre de canne-10gr de purée d’amandes.

Ciseler les feuilles de sauge ananas, mais laisser les fleurs entières. Préchauffer le four à thermostat 7 (210 °). Peler, évider et découper les pommes en morceaux. Disposer dans un plat préalablement huilé. Dans un saladier, mélanger la farine, les flocons d’avoine et le sucre. Ajouter la purée d’amandes. Mélanger du bout des doigts jusqu’à obtention d’un sable grossier. Ajouter la sauge. Mélanger et verser sur les pommes, en répartissant régulièrement. Enfourner. Laisser cuire une demi-heure. Server tiède, nature ou accompagné d’une crème fouettée.

Sources : “Cuisinons les fleurs.” Edition Terre vivante

