

## Les fleurs en cuisine

# Bien dans leur assiette

**En cuisine,** une fleur doit apporter à un mets davantage qu'une touche de couleur. Petit tour d'horizon gustatif avec François Couplan.

TEXTE ANNE-MARIE CUTTAT  
PHOTOS CHARLY RAPPO/ARKIVE.CH

**D**e tendres fleurettes parsemées sur une salade, c'est beau. Et ça peut être bon si elles apportent également une touche gustative. Pour l'ethnobotaniste François Couplan, «la plupart des fleurs sont réduites à un rôle ornemental et rares sont celles qui apportent de

véritables saveurs.» Parmi celles qui valent véritablement le détour, on peut citer:

- **La bourrache** à la saveur d'huître assez exceptionnel fait d'excellents canapés. Il suffit de hacher une poignée de fleurs et de feuilles, d'y ajouter un peu de beurre, un filet de citron, une touche d'ail et un filet d'huile d'olive. Il ne reste plus qu'à tartiner la pâte sur du pain.

- **La capucine** est vraiment intéressante. Réunissant une touche de moutarde, de fleur et de sucre, elle est le plus souvent ajoutée aux salades estivales.

- **La moutarde** porte bien son nom. Des fleurs de moutardes mixées avec un peu de yoghourt, d'huile d'olive, un soupçon de miel, du sel et du poivre: voilà toute prête une sauce à salade qui sort de l'ordinaire.

- **Le sureau** est en pleine floraison. Si son odeur musquée est connue pour parfumer desserts, flans et autres crèmes, François Couplan nous fait partager son velouté de courgettes à la fleur de sureau.

Faire revenir deux oignons sans les colorer, y ajouter trois petites courgettes coupées en morceaux et une poignée de fleurs de sureau. Recouvrir d'eau à hauteur, saler, couvrir et laisser cuire le temps nécessaire. Laisser refroidir un peu, puis ajouter une deuxième poignée de fleurs de sureau, mixer, filtrer, rectifier l'assaisonnement et ajouter une cuillère

à soupe de purée d'amande blanche. • **La ciboulette** n'est souvent utilisée que pour ses tiges. Les fleurs, au parfum aillé et sucré à la fois, sont excellentes dans des salades ou mêlées à du fromage blanc. Mais, comme la tige, la fleur de ciboulette ne doit pas être cuite.

Et les fleurs à éviter absolument? François Couplan cite la digitale, la giroflée, la cytise et l'iris jaune des marais. Toxiques, elles n'ont absolument pas leur place dans une cuisine.

Dans son grand jardin, François Couplan nous invite à la découverte des très nombreuses espèces bichonnées par son épouse Françoise Marmy.

### Portrait Avocat de la nature

**Ethnobotaniste.** A sa formation de scientifique, François Couplan (59 ans) joint une expérience approfondie de la vie au sein de la nature.

**Livres.** Auteur d'une quarantaine d'ouvrages, il vient de cosigner avec son épouse Françoise Marmy *Jardinez au naturel*, Editions Sang de la Terre.

**Citation.** «François Couplan m'a permis de progresser dans mon métier et d'apporter une image complètement inédite»: ces mots sont signés Marc Veyrat.

➤ [lien www.couplan.com](http://www.couplan.com)

### A éviter



La digitale est belle et dangereuse à la fois.



L'iris des marais, apprécié pour sa beauté.



Il faut se méfier de la giroflée bien odorante.

### A manger



Beaux et bons, les pompons de la ciboulette.



L'égopode, une des meilleures plantes gustatives.



Les fleurs du serpolet sont aussi appréciées des abeilles.

### Coopération online



Découvrez d'autres fleurs à ajouter à vos plats:

[www.cooperation-online.ch/couplan](http://www.cooperation-online.ch/couplan)