



Jardin : et si on mangeait des fleurs et autres plantes comestibles grâce à des conseils de chefs

Si vous voulez manger des fleurs de votre jardin, il existe un guide paru en mars dernier aux Editions Ulmer "Toutes les plantes belles & comestibles ", signé Pascal Garbe, directeur des Jardins fruitiers de Laquenexy en Moselle et Didier Willery, jardinier passionné, journaliste et photographe.



Une tarte aux fleurs à croquer... • © "Toutes les plantes belles et comestibles" P. Garbe, D Willery (Éditions Ulmer)

Avez-vous déjà essayé la tarte aux fleurs. Une belle idée de recette avec les beaux jours qui arrivent. Elle est facile à préparer et se déguste crue. Les plantes et fleurs comestibles sont nombreuses dans nos jardins. Mais pour ne pas se tromper, il vaut mieux se procurer un guide comme celui publié aux éditions Ulmer par Pascal Garbe, l'incontournable directeur des Jardins fruitiers de Laquenexy en Moselle avec son compère de 30 ans Didier Willery jardinier passionné, journaliste et photographe de jardins : "Toutes les plantes belles et comestibles "

Pascal Garbe

mercredi

Inspiration du jour : la tarte aux fleurs

france3-regions.francetvinfo.fr

Pays : France

Dynamisme : 129



Page 2/7

[Visualiser l'article](#)

97

11

5

Pas mal pour un premier essai...

Un guide totalement inédit qui présente plus de 1000 plantes belles et comestibles, qu'elles soient " comestibles et décoratives " ou " décoratives et comestibles " avec en prime les conseils de 12 chefs étoilés. Parmi lesquels deux Lorrains. Loïc Villemin à Faulquemont en Moselle évoque l'œillet d'Inde (*Tagetes patula*) et c'est à découvrir dans le livre. " Michel Roth nous parle d'une plante que tout le monde connaît, la tomate, mais avec des mots très poétiques " explique Pascal Garbe lors d'un tournage avec l'une de nos équipes (Jean-François Didier et Laura Poli). Il ajoute : "Hugo Roellinger nous parle de la " plante à huitre " et de cette couleur particulière qui lui fait penser à la baie du Mont-Saint-Michel. Michel Bras évoque la Celtuce qui est une laitue asperge fantastique". Pascal Garbe se souvient encore d'une omelette, aux pousses de bambou, dégustée chez Yves Crouzet. Yves Crouzet est ingénieur horticole. Il a dirigé la "Bambouseraie" d'Anduze pendant plus de vingt-cinq ans. Didier Willery adore les cornouillers. Chaque matin, il déjeune avec de la confiture de cornouillers. Elle est acidulée, pas trop sucrée et riche en vitamine C.

Pascal Garbe

il y a 5 ans environ



38
3
1

On peut avoir un jardin "deco-mestible" plus que décoratif avec toutes ces plantes que l'on va pouvoir cuisiner.

Pascal Garbe, co-auteur de "Toutes les plantes belles & comestibles"

Dans le jardin de pascal Garbe, à Gorze, en Moselle, tout est comestible ou presque, même certaines mauvaises herbes. "Ici, nous avons une petite plante bulbeuse nommée "Ipheion", qui a un goût d'ail. L'une des reines du printemps. Il y a aussi Jeunes pousses de fenouil qui vont être intéressantes avec un carpaccio de poisson pour lui donner un goût légèrement anisé. "L'herbe aux goutteux" est considérée par beaucoup de jardiniers comme une mauvaise herbe. Pourtant, les feuilles et les tiges ont un goût de céleri. C'est une ombellifère. On peut avoir un jardin "deco-mestible" plus que décoratif avec toutes ces plantes que l'on va pouvoir cuisiner."

Pascal Garbe

france3-regions.francetvinfo.fr
Pays : France
Dynamisme : 129



[Visualiser l'article](#)

il y a environ un mois
Lorsque Alexandre Gauthier l'un des meilleurs chefs français considère que
#touteslesplantesbellesetcomestibles est la VRAIE BIBLE du jardin comestible !
Éditions Ulmer Didier Willery



france3-regions.francetvinfo.fr

Pays : France

Dynamisme : 129



[Visualiser l'article](#)

4

5

Jardin & cuisine

Cet ouvrage, écrit à quatre mains est le récit d'un voyage dans un jardin qui donne sur une cuisine. Il démontre, s'il en était besoin, la beauté et la générosité de la nature. Il prouve aussi que l'on peut allier " verger ", " potager" et "jardin ornemental", pour composer des jardins de cueillette où chaque recoin est utilisé et où on peut récolter pratiquement toute l'année.



143 | LES ORNEMENTALES COMESTIBLES

En cuisine: les feuilles et les fleurs se dégustent crues dans une salade ou pour accompagner un poisson cru. Elles ont une saveur mentholée très prononcée. Les hybrides de type *A. x mexicana* possèdent des feuilles plus petites. La saveur des feuilles diffère légèrement en fonction des espèces ou des variétés, n'hésitez pas à les tester afin de choisir celles que vous préférez.

◆ BLEUET

CENTAUREA CYANUS



Au jardin: petites fleurs ébouriffées, bleu roi, roses, blanches ou de couleurs pastel sur des tiges dressées, peu ramifiées, habillées de feuilles vertes parfois grisées. Facile à partir d'un semi-automne ou très précoce, en terre labourée. Il germe pendant l'hiver ou au tout début du printemps. 60 cm.

En cuisine: les fleurs se consomment fraîches ou séchées. Elles se marient tout particulièrement avec les fromages et les yaourts. Leur saveur est douce et légère avec des notes de miel. Séchées, elles ont un goût plus prononcé.

◆ BUGLOSSE

ANCHUSA OFFICINALIS



Au jardin: touffe de feuilles allongées, rugueuses, produisant la seconde année (et parfois un troisième printemps) une tige verticale épaisse terminée d'un bouquet de fleurs d'un beau bleu foncé. Se ressème au soleil à mi-ombre, dans les sols drainés mais restant frais.

Cultivar recommandé:

-- 'Loddon Royalist': grandes fleurs d'un magnifique bleu gentiane. 1 m.

En cuisine: comme toutes les Boraginacées, les feuilles d'anchusa ont une saveur délicate et légèrement iodée. Comme elles sont poilues, il est préférable de les faire blanchir ou de les émincer avant de les consommer.



Le bleuet (*Centaurea cyanus*) dans sa couleur la plus répandue

RECETTE

Tartare de dorade et fleurs de bleuets

- 1,2 kg de dorade
- Une noix de gingembre
- Quelques feuilles d'agastache
- Jus d'un yuzu
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 16 fleurs de bleuets
- Fleur de sel

- Coupez la dorade en petits cubes, réservez au frais. ● Ciselez les feuilles d'agastache et ajoutez-les à la dorade. ● Coupez le morceau de gingembre en brunoise très fine, ajoutez-le à la dorade. ● Préparez une vinaigrette légère avec l'huile d'olive, la sauce soja et le jus du yuzu. Mélangez avec la dorade. Rectifiez l'assaisonnement. ● « Démontez » les fleurs de bleuet en ne gardant que les pétales. Dressez avec un cercle et parsemez de pétales de bleuets. Servez bien frais.



france3-regions.francetvinfo.fr

Pays : France

Dynamisme : 129



[Visualiser l'article](#)

Extrait du livre "Toutes les plantes belles & comestibles" • © P. Garbe, D. Willery, Editions Ulmer

Pour tout savoir de la tarte aux fleurs et du jardin de Pascal Garbe, voyez ce reportage réalisé à Gorze en Moselle.

Vidéo:<https://france3-regions.francetvinfo.fr/grand-est/jardin-et-si-on-mangeait-des-fleurs-et-autres-plantes-comestibles-grace-a-des-conseils-de-chefs-2072560.html>

Plantes toxiques, danger

On n'est jamais trop prudent. Certaines des plantes set fleurs de nos parcs et jardins ont très toxiques. Le livre dresse aussi une liste des plantes à ne surtout pas consommer : la jonquille, l'euphorbe ou encore l'if. Comme pour les champignons on ne mange que ce que l'on sait identifier comme comestible sans aucune erreur possible. Certaines peuvent se ressembler. Si vous ne savez pas les différencier, ne prenez aucun risque.