



© Michel Pelé

Bienfaits pour la santé

La fleur de thym en infusion peut soigner les rhumes ; le coquelicot en sirop soulage la gorge ; la camomille, la mauve, la fleur de mûrier calment et apaisent ; les bleuets sont appréciés en eau florale pour la peau ou les yeux. Les Romains faisaient du rouge à lèvres avec du coquelicot et une graisse animale (cette méthode est encore employée dans certain pays d'Afrique). Les Égyptiens cultivaient le rose trémière comme légume : les jeunes feuilles utilisée en salade, les fleurs en salade ou en infusion, les tiges une fois effilées peuvent être mangées cuites comme des cardes ou sautées comme des haricots verts. Il y a peu de vitamines, quelques oligo-éléments mais on y trouve des pigments et un effet tinctorial.

Michel Pelé, cuisinier professionnel pour un foyer de personnes handicapées en Vendée, cuisine les fleurs de son jardin. Voici ses conseils pour bien choisir les fleurs qui parfumeront vos plats, de l'entrée au dessert.

Mises à part la rose, la capucine, la bourrache ou la violette, bien connues, quelles sont les fleurs du jardin que l'on peut cuisiner ?

On peut aussi utiliser en cuisine les fleurs du bégonia, du chrysanthème, de la mélisse, de l'œillet, du sureau, du trèfle. Sans oublier les fruitiers comme les fleurs de pommiers, de fraisiers, ou les fleurs de ciboulette, de courges, de

coriandre, des pissenlits, des pélagoniums... Il faut utiliser les fleurs de préférence très vite après les avoir cueillies. Elles peuvent être mangées cuites confites. Je les préfère crues ou en beignets. Nous pouvons aussi faire nous-mêmes nos eaux florales, travailler avec les huiles essentielles... Attention, là il faut être très prudent (ndlr : certaines essences sont à manipuler avec précaution). Nous pouvons aussi parfumer nos huiles de table, et nos vinaigres de préférence de cidre.

Comment et quand cueillir les fleurs à manger ?

La cueillette se fait de préférence le matin, car dès midi le parfum sera

absorbé par le soleil. Il faut cueillir les fleurs juste ouvertes – attention aux insectes – en évitant celles sur les bords des routes ou dans les champs cultivés (à cause de la pollution ou des produits phytosanitaires). Prenez garde aussi à ne jamais dénuder complètement un pied ou un massif : il faut partager avec les oiseaux et les insectes ! De nombreuses fleurs peuvent être cueillies en boutons qui, une fois séparées de leur sépales et mises à mariner dans du vinaigre de cidre – j'aime bien car il n'est pas trop fort ni trop coloré –, font de très bons "câpres" (capucine, par exemple).

Propos recueillis par Yvelise Richard



Les pensées en sot-l'y-laisse

Ingrédients

Entre quatre et six sot-l'y-laisse par personne⁽¹⁾ ; six fleurs de pensées par personne (non traitées) ; un filet de jus de citron vert ; un filet d'huile d'olive ; 10 cl de crème de soja ; quelques brins de petite pimprenelle ; un petit bouquet de doucette ; sel, poivre.

- Déposez le filet d'huile dans un plat allant au four, placez-y les sot-l'y-laisse. Salez, poivrez et faites cuire 10 minutes au four thermostat 8.
- Sortez le plat du four et déglacez votre viande avec le jus du citron. Enlevez vos morceaux de viande et maintenez-les au chaud. Ajoutez à la crème deux fleurs de pensées que vous aurez préalablement mixées, et laissez réduire.

- Pendant ce temps, enfilez vos brochettes sur des brindilles écorcées et lavées ou sur de petites brochettes en bois, en alternant une fleur de pensée avec un sot-l'y-laisse.
- Dressez sur assiette avec la pimprenelle et la doucette, disposez la sauce à votre goût et servez chaud.

(Recette de Michel Pelé)

(1) Aujourd'hui, on trouve partout des sot-l'y-laisse vendus à part en barquette.



© Michel Pelé

Livres gourmands

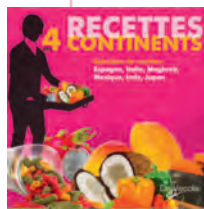
Avec des fleurs



Jardinière et cuisinière passionnée, Pierrette Nardo présente 80 recettes qu'elle sort de son jardin. À base de fleurs et de plantes, ces plats sont pour la plupart inédits. Outre les conseils de culture, on y trouve une présentation des propriétés gustatives et diététiques de 70 fleurs, ainsi que les utilisations recommandées en cuisine.

Cuisinons les fleurs, de Pierrette Nardo, aux éditions Terre Vivante. 192 pages. 17 €.

Des 4 continents



Six livres pour le prix d'un ! Et le tour du monde en prime ! Dans ce coffret, on retrouvera les trente meilleures recettes de six cuisines aux saveurs étrangères : soupe de miso du Japon,

boulettes épicées à l'orange du Maghreb, Mozzarella croustillante italienne, chapati indien, churros espagnol ou tortillas de maïs mexicaines. Vous n'aurez que l'embarras du choix pour préparer vos repas sur le thème du voyage et vous immerger dans des gastronomies dépaysantes.

Recettes des 4 continents, collection Travel Cuisine, aux éditions De Vecchi. Coffret de six livres de 48 pages. 10 €.

À la syrienne



La mère, Dalal, et le fils, Élie, ont réuni leurs talents pour rédiger cet ouvrage à quatre mains, *Les Saveurs d'Alep*. Originaire de cette ville de Syrie, deuxième du pays, la famille Badra s'est installée au Canada mais a toujours cultivé la gastronomie méditerranéenne, celle de ses racines. Les deux cuisiniers nous convient à leur table où les mets de viande aux parfums d'épices (kébbés et kabbabs) le disputent aux plats de légumes savoureux (aubergines farcies, soupe aux lentilles et cumin). Les portes de l'Orient vous sont ouvertes.

Saveurs d'Alep, de Dalal Kadé-Badra et Élie Badra aux Éditions de L'Homme. 144 pages. 23 €.

Portrait d'un vin



Par Marc Vigneron, dégustateur professionnel au Longeron (49)

Le Clos Saint-André

Nous continuons notre voyage à travers les cinq nouveaux AOC de Vendée en découvrant, le plus étendu des vignobles du département – avec ses 320 hectares – et probablement le plus connu : Mareuil. Le Mareuil se doit d'être un vin d'assemblage. En blanc, le chenin se marie au chardonnay pour fournir un vin robuste aux arômes de tilleul et chèvrefeuille. Le cabernet franc forme la charpente des rouges à laquelle s'allie la finesse du pinot noir et la complexité de la négrette. C'est en 1970 que Jean Mourat lance



les bases de son domaine viticole. Près de trente années plus tard, son fils Jeremy le rejoint. Ils possèdent aujourd'hui près d'un quart de l'appellation.

En 2006, Jeremy achète de la famille champenoise Taittinger le Clos Saint-André : 9 hectares merveilleusement situés sur le plateau et collines de Mareuil-sur-Lay. Il y privilégie le chenin et 2010 représente le premier millésime d'un vin extraordinaire, tout en puissance et en finesse. Ce vin est un aboutissement et digne d'être présenté sur les plus grandes tables de France.

Atelier de cuisine

À **La Mothe-Achard**, le Potager extraordinaire et le cuisinier Michel Pelé organisent cet été des ateliers de cuisine sur la thématique des fleurs, des herbes aromatiques, de l'ortie, de la rose... D'une durée de deux heures trente, ils ont lieu les samedis 4 et 18 juin, 6 août, 3 et 24 septembre et accueillent dix participants maximum. Sur réservation.

Inscriptions au 02 51 46 67 83 ou sur contact@potagerextraordinaire.com. Tarif : 25 € (2 h 30 d'ateliers avec une entrée offerte pour le potager).

La boîte à sel

Petit encas



Dans la famille Break Up de Whaou !, on trouve Tout-choc (le tout-chocolat), le Fourré chocolat, le Fourré framboises et le Brownie tout chocolat. Emballés individuellement, ils sont reliés ensemble par un autocollant sécable. On les emporte où l'on veut : en randonnée, en voiture – une petite place dans la boîte à gants – ou au sport.

En vente en grande distribution. Prix : 1,49 € (les six Break Up) ; 1,75 € (les cinq Brownies).

Tapas au canard

Cet été, le canard se déguste en tapas. La nouvelle gamme Montfort s'enrichit en effet d'un plateau de tapas à base de viande de canard : mini-brochettes, mini-saucisses ou bouchées de magret, finement relevées d'une pointe de piment d'Espelette ou d'herbes de Provence. Ces 24 pièces sont à faire cuire sur le grill, à la plancha ou sur un barbecue. On les grignote en apéritif avec un verre de Rosé d'Anjou ou, pour faire plus occitan, de Gaillac blanc (et toujours avec modération).

En grandes surfaces. Prix : de 6,20 € à 8,30 € (le plateau pour quatre à six personnes).

