

Potager d'été fleuri – Culture et utilisation des fleurs comestibles

Conférence donnée par M^{me} Hélène Hébert

AQRP – 21 mai 2025



C'est avec beaucoup d'enthousiasme que Mme Hélène Hébert nous a partagé son expertise quant à la culture de fleurs comestibles.

LES BIENFAITS D'AJOUTER DES FLEURS COMESTIBLES À SES REPAS :

- Apport nutritionnel
- Propriétés médicinales de certaines fleurs
- Esthétique et plaisir de manger
- Diversification de l'alimentation
- Connexion avec la nature
- Résilience et autosuffisance

LES FLEURS COMESTIBLES À DÉCOUVRIR :

- 5 fleurs favorites : calendule, pensée, œillet d'Inde, centaurée bleuet, bourrache officinale
- Autres : capucine, viola, cosmos, gerbera, osteospermum, fleur de zucchini, camomille, agastache de Corée

DES IDÉES POUR INTÉGRER LES FLEURS COMESTIBLES À VOS PLATS :

- Salades
- Décoration sur les desserts
- Dans des glaçons
- Dans du beurre ou du fromage à tartiner
- En sels ou sucres aromatisés
- En infusion ou en tisane
- Comme touche finale sur les plats chauds

DES ASTUCES POUR QUE VOS PLANTES PRODUISENT PLUS DE FLEURS:

- Ensoleillement, taille régulière, engrais bien équilibré, arrosage régulier, espace de croissance, sol vivant et léger, sol riche en matière organique, bon drainage

LA CULTURE DES FLEURS COMESTIBLES ÉTAPE-PAR-ÉTAPE :

- Stérilisation, terreau, eau, engrais, semences...

Coordonnées :

Hélène Hébert de chez *Potager Hélène*

819-712-0488

helene@potagerhelene.com

www.potagerhelene.com

Offre spéciale :

Offre spéciale pour les membres de l'AQRP :

20 % de rabais sur les cours en ligne

Utiliser le coupon suivant : **220FADOQ**

Quelques suggestions de recettes avec des fleurs comestibles:

Comment cuisiner les fleurs de courgette ?

https://photo.cuisineactuelle.fr/comment-cuisiner-les-fleurs-de-courgette-nos-recettes-gourmandes-36509?_gl=1*1xjx5wz*_ga*MjEyMzc4Mjk2Ni4xNzQ3ODM4MjA4*_ga_5NSPQRQDQY*czE3NDc4MzgyMDckbzEkZzEkdDE3NDc4MzgyMTYkajAkBDkDAkDA.-pizza-blanche-aux-fleurs-de-courgettes-634153

Sel fleuri

<https://migusto.migros.ch/fr/recettes/sel-fleuri>

5 desserts irrésistibles pour cuisiner les fleurs comestibles – de Ricardo

<https://www.ricardocuisine.com/chroniques/recettes/1459-5-desserts-irresistibles-pour-cuisiner-les-fleurs-comestibles>

Comment cristalliser des fleurs comestibles ?

<https://www.alsagarden.com/blog/comment-cristalliser-des-fleurs-comestibles/>

Recettes aux fleurs

<https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Fiches-cuisine/Tous-les-themes/Recettes-de-fleurs>