

Les Fleurs Comestibles



- Marius Auda -
Herbes et salades en pays Niçois

Les fleurs comestibles



- Marius Auda -
Herbes et salades en pays Niçois



BÉGONIA

Fleur de couleur saumonée à la texture fraîche et croquante. Parfum acidulé et citronné.

COSMOS

Décoration comestible, ou alors la fleur elle-même peut être utilisée comme une mini soucoupe destinée à accueillir un tartare, une salade, etc.



BOURRACHE

Petite fleur très fine en forme d'étoile, surnommée l'huitre végétale pour son parfum iodé très marqué. Illumine le blanc nacré des poissons.

FLEUR DE CIBOULETTE

Fleur en forme de pompon parme, parfum doux, saveur proche de l'oignon et de l'ail. S'utilise comme une fleur de sel, parsemée au dernier moment.

Cuisine : décoration, poisson, salade, fromage, omelette, potage et sauce au yaourt, veau, agneau.



CAPUCINE

Fleur aux tons jaunes orangés, à la saveur piquante, proche du radis noir.

FLEUR DE COURGETTE

Fleur mâle de la courgette (la femelle étant celle accrochée au fruit, la mâle à une tige). Aspect de velours au goût subtil et délicat de la courgette.

Cuisine : beignets, farcis, omelette, salade.



Les fleurs comestibles



- Marius Auda -
Herbes et salades en pays Niçois



MUFLIER

Appelée aussi gueule de loup, fleur aux coloris pastels et à la saveur de fèves.

PÂQUERETTE

Elle est surtout abondante vers Pâques. Peut fleurir pratiquement toute l'année. Goût doux et agréable qui rappelle le pamplemousse.



PENTAS

Aussi appelé étoile égyptienne. Vient du grec qui signifie 5 comme le nombre des pétales de ses petites fleurs délicates et légèrement sucrées rappelant le petit pois cru.

PENSÉE

Fleur bicolore à la texture de velours. Délicate saveur de sous-bois et de noisette.



OEILLET POÊTE

Fleur aux coloris multiples dans les nuances de rose à violet. Saveur légèrement sucrée, elle accompagne les desserts.

PHLOX

Très jolie fleur à cinq pétales, découpés ou non, au léger goût de noix fraîche. Arôme sucré idéal pour décorer vos desserts.



Les fleurs comestibles



PRIMEVÈRE

Son goût est sucré, fruité, légèrement citronné. Fleur simple aux couleurs variées et éclatantes. Parfum doux, saveur de miel. Se dépigmente à la cuisson.

Cuisine : salade, potage, gratin, soufflé, en accompagnement de légumes.

SOUCI

Substitut au safran, les boutons sont aussi comestibles. La fleur de souci est épicée, et sa feuille légèrement amère.



ROSE DE VENCE

Variété de rose fraîche cultivée à Vence dans l'arrière pays niçois de mai à décembre. Son arôme est très caractéristique.

Cuisine : pâtisserie, confiserie, confiture, gelée, décoration.

TAGETE

Appelée aussi œillet d'inde, parfum d'épices et de curry. A utiliser comme un bouquet garni.



SAUGE ANANAS

Fleur tubulaire rouge éclatant, arôme sucré au goût exotique, rappelant l'ananas.

VIOLETTE DE TOURRETTES

Fleur bicolore à la texture de velours. Délicate saveur de sous-bois et de noisette.



Les fleurs comestibles



LAVANDE

Épi floral séché, parfum au tanin proche du camphre. A utiliser avec parcimonie compte tenu de la puissance de l'arôme.

Cuisine : dessert, sorbet, boissons, viandes en sauce, gibier.

HIBISCUS SÉCHÉ - fleurs entières

Riche en acide ascorbique d'où son goût acidulé. Colore en rouge, framboise, rhubarbe, cranberry.

Cuisine : idéal pour les champagnes et les kirs.



Les feuilles de fleurs



FEUILLE DE CAPUCINE

Jolie feuille ronde au goût poivré et au piquant puissant comme la fleur.

Cuisine : A utiliser comme un aromate.

FEUILLE DE BÉGONIA

Feuille vernie vert foncé, son goût est proche de la fleur (note acide).

Cuisine : elle supporte bien l'emporte-pièce.



FEUILLE DE BOURRACHE

A utiliser cuite pour détruire le duvet. La feuille a le même goût iodé que la fleur.

Cuisine : elle s'utilise en farce ou en feuille de brick.



Les mélanges de fleurs



BATAILLE DE FLEURS

Fleurs de saison variées & mélangées, environ 5 variétés différentes. Bataille de fleurs : 30g x8 - Mini bataille de fleurs : 15g x12

MINI BATAILLE DE FLEURS

Fleurs de saison variées & mélangées, environ 5 variétés différentes. Bataille de fleurs : 30g x8 - Mini bataille de fleurs : 15g x12



MÉLANGE DES PRÉS

Barquette de 40 grammes comprenant des fleurs de saison, avec persil, menthe et ciboulette ciselés.



MIX 4 FLEURS

Assortiment de 4 fleurs de saison dans une barquette compartimentée (entre 35 et 45 fleurs). Composition la plus fréquente: pensée, tagète, muflier et œillet du poète.

Calendrier de Floraison

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Bégonia												
Bourrache												
Capucine												
Feuille de Bégonia												
Feuille de Bourrache												
Feuille de Capucine												
Fleur de Ciboulette												
Fleur de Courgette												
Fleur de Fève												
Hibiscus séché												
Lavande séchée												
Muflier												
Œillet du poète												
Pâquerette												
Pensée												
Phlox												
Primevère												
Rose de Vence												
Sauge ananas												
Souci												
Tagète												
Violette												

- Indisponible
- Disponible
- Floraison incertaine



- Marius Auda -

Herbes et salades en pays Niçois

Marius Auda - Route de la Baronne - 06510 Gattières - France

Tél. +33 (0)4 93 08 10 30 - Fax + 33 (0)4 93 08 17 47 - contact@mariusauda.fr

www.mariusauda.fr

