



Le Var

VIVRE ICI
Var Estérel

PÉPITE
Le rosé varois

**CHEMINS
DE TRAVERSE**
Les îles varoises

**CARNET
D'AVENTURE**
Les sports extrêmes

HYÈRES-LES-PALMIERS

DÉLICIEUSES FLEURS

comestibles

Du jardin à l'assiette, les fleurs comestibles ont tout pour séduire. Cet été, elles parfument à merveille chacun de vos plats, chaque pétale révélant ses propriétés. Du bégonia à la sauge cassis, de l'agastache à la capucine, toutes méritent d'être croquées.

Elles ont tout pour plaire. Belles, délicieuses, avec du caractère... Les fleurs comestibles sont irrésistibles. De l'entrée au dessert, elles savent se montrer douces, craquantes, pimentées ou acidulées. Pour les apprécier, il suffit de se laisser tenter.

"Goûtez ! Vous allez être surpris", sourit Bruno Pellegrin. Ce pépiniériste, installé depuis 2017 à Hyères-les-Palmiers, produit chaque année de nombreux plants de fleurs à consommer. "Sur mon exploitation, Sécateur & Fourchette, j'ai commencé avec des oliviers, des fruitiers et des aromatiques", raconte-t-il. "Puis, très vite, j'ai voulu aussi proposer autre chose, des variétés à la fois ornementales et gustatives". Une recherche du beau et du bon qui a abouti à une collection de 450 variétés dont une vingtaine de fleurs comestibles. "Je n'utilise que des engrais homologués pour la culture biologique, tout en respectant au maximum l'équilibre des plantes".

S'il est possible de se procurer des fleurs prêtes à consommer chez différents producteurs maraîchers, l'avantage d'acheter des plants est d'avoir, à portée de main, dans son jardin ou

dans une jardinière sur sa terrasse, un bouquet aromatique. Bégonias, monardes et agastaches orangées complètent alors les incontournables basilic, menthe ou coriandre. "Il faut beaucoup arroser, être généreux avec les plantes, pour qu'elles soient généreuses avec vous", insiste Bruno Pellegrin qui, avant de se lancer dans sa propre exploitation, a longtemps travaillé en pépinière. Les plantes fleurissent à l'été. Le résultat ? Des pétales colorés qui se révèlent surprenants en bouche.

DES SAVEURS PRONONCÉES

Le goût aillé de la fleur d'ail du Cap, la texture croquante de l'hémérocalle ou encore la douceur de la sauge cassis... Il existe autant de saveurs que de fleurs comestibles ! Et leur goût est tellement prononcé, qu'il suffit de quelques pétales pour agrémenter un plat. Ainsi, capucine, bégonia, ail du Cap et origan des Hopi assaisonnent parfaitement une laitue. Plus besoin de vinaigre, de sel ou de poivre, un simple filet d'huile d'olive complète ce bouquet de saveurs. Sur les grillades, viandes et légumes, la fleur d'hysope rappelle le goût de la sarriette. Avec un fromage de chèvre frais, c'est



Ail du Cap



Bégonia



Monarde



Origan des Hopi

l'épicé origan des Hopi qui a toute sa place. Enfin, pour conclure sur une note douce et sucrée, les fins gourmets apprécient la fleur violette de la sauge cassis. En plus d'être jolie, elle a, comme son nom l'indique, un goût de cassis qui se marie parfaitement avec une panna cotta infusée aux feuilles de figuiers ou pourquoi pas, une coupe de champagne... ■

Sécateur & Fourchette
100, route des Borrels
à Hyères-les-Palmiers.
Contact : +33 6 30 63 27 74.
Compter entre 5 et 12 € le plant.

SALADE ESTIVALE AUX FLEURS COMESTIBLES

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- une laitue
- un bouquet de radis
- un concombre
- capucine
- bégonia
- origan des Hopi
- ail du Cap

PRÉPARATION

- Laver la salade, les radis et éplucher le concombre.
- Couper les radis en fines lamelles et le concombre en dés.
- Assembler-les dans un saladier et y ajouter 5 à 6 fleurs de bégonia, capucine, origan des Hopi et ail du Cap.
- Ajouter un filet d'huile d'olive et réserver au frais avant dégustation. ■

