

Sa floraison s'étend de juin à octobre, chaque capitule durant généralement quatre à cinq jours. Les capitules, solitaires, poussent sur de longues tiges feuillues et peuvent atteindre un diamètre de 4 cm.

Dans l'industrie alimentaire, le souci est utilisé comme colorant, notamment dans le fromage et le beurre. Il sert également d'ingrédient décoratif dans les mélanges de thé.

Autrefois, il était fréquemment utilisé pour falsifier le safran.

Panier de fromages avec salade 4 personnes

Ingrédients

80g de parmesan fraîchement râpé
Huile tiède pour les bols
3 radis
60 g de mesclun (roquette, frisée, etc.)
1 poignée de fleurs comestibles (mauve, pensée, capucine, bleuet, bourrache, souci, cosmos, etc.)
3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc
1 cuillère à café de moutarde
1 cuillère à café de miel
4 cuillères à soupe d'huile de blé
Sel, Poivre fraîchement moulu

Préparation

Déposez une petite quantité de parmesan dans une poêle antiadhésive bien chaude et laissez-le fondre 2 à 3 minutes.
Laissez-le dorer légèrement, puis retirez-le délicatement de la poêle à l'aide d'une spatule.
Disposez rapidement les rondelles de parmesan sur un bol huilé retourné ou un récipient similaire, de façon à former un panier.
Laissez refroidir, puis retirez délicatement du bol.

Lavez et équeutez les radis, coupez-les en deux dans le sens de la longueur, puis émincez-les finement.

Lavez, équeutez et triez les feuilles de laitue, essorez-les et déchirez-les en morceaux. Si nécessaire, lavez les fleurs (évitéz-le si possible), secouez-les pour les enlever et séchez-les délicatement en les tamponnant. Disposez-les dans les ramequins avec les feuilles de laitue et les radis.

Pour la vinaigrette, fouettez ensemble le vinaigre, la moutarde, le miel et l'huile, puis salez et poivrez. Arrosez la salade de vinaigrette et servez.



Le souci Calendula officinalis



Pour le mois de juin, je vous propose deux recettes simples à base de fleurs de souci, très faciles à préparer.



En naturopathie, on utilise les capitules séchés, entiers ou broyés, ainsi que les fleurons ligulés séchés : en infusions, en extraits aqueux, en teintures, en extraits et en onguents.

Des préparations sont proposées pour un usage externe en cas d'inflammation cutanée, de cicatrisation des plaies, de contusions, de furoncles et d'éruptions cutanées.

Elles sont utilisées par voie interne pour les ulcères d'estomac et intestinaux et les douleurs menstruelles.

Liqueur de souci aux épices

Ingrédients

2 cuillères à soupe de fleurs de souci fraîches
220 g de sucre
1 orange non traitée
1 gousse de vanille ou du sucre vanillé
4 clous de girofle
1 anis étoilé
1 l de vodka (40 % vol.)

Préparation

Pour la liqueur de souci, laissez sécher légèrement les fleurs de souci. Coupez l'orange en tranches et placez-les dans un grand bocal à vis avec les fleurs de souci.

Ajoutez le sucre et les épices par-dessus, puis versez la vodka.

Fermez hermétiquement le bocal et placez-le dans un endroit ensoleillé. Agitez de temps en temps pour dissoudre le sucre.

Laissez macérer pendant au moins 3 mois. Plus la macération est longue, plus la saveur sera intense.

Filtrez la liqueur de souci et mettez-la en bouteille.

Conseil

La liqueur de souci est un délicieux digestif ou peut être ajoutée au thé.



Dessin inconnu, ca. 1950.
Dioscoride Vienne, fol. 373r, VI^e siècle.
(Wikipédia, 31 mai 2026)



Angelika Wolf
La Chapelle sur Dun
angelika.wolf@d-l-w.de
6-2026