

# Paysages comestibles

Légumes sauvages et recettes, faciles à réaliser



Violette des champs - Violaceae  
Violette odorante  
(parfumée, piquante)

Les fleurs comestibles réjouissent l'œil et le palais

« On mange avec les yeux » - des fleurs comestibles aux goûts très différents, mais toujours décoratives. Les pâtissiers confondent les fleurs et les utilisent pour leurs desserts.



Pâquerette - *Bellis perennis*  
(noisette)



Campanule - *Campanula*  
(laitue douce)



Mauve musquée - *Malva sylvestris*  
(très douce)



Pensée - *Viola tricolor*  
a un bel aspect, plutôt neutre



Sauge inflorescence - *Salvia*



Phlox odorant - *Phlox*  
(fruité)

## Confire des fleurs :

Laver délicatement les fleurs et les laisser sécher légèrement sur un linge de cuisine.

Faites bouillir le sucre et l'eau dans une petite casserole pour dissoudre le sucre. Puis laisser refroidir.

Tenir les fleurs par la tige et les plonger plusieurs fois la tête en bas dans le sirop de sucre. Égoutter légèrement et déposer sur du papier sulfurisé. Laisser sécher les fleurs dans un endroit chaud et aéré.

Tremper à nouveau les grandes fleurs après quelques heures. Retirer la tige et poser la fleur sur le papier sulfurisé, fleur vers le haut. Dès que les fleurs sont collantes au toucher, les saupoudrer de sucre très fin de tous les côtés et les placer sur un autre papier sulfurisé.

Laisser sécher jusqu'à ce que les fleurs soient bien sèches (après 2 à 5 jours environ, selon l'humidité de l'air et la chaleur). Conserver dans des récipients hermétiques.

Les fleurs conviennent pour déco-  
rer spécialement les gâteaux, les  
desserts et les pâtisseries fines.



Fleurs de sureau - *Sambucus*