

## Principales fleurs comestibles



### Vivaces

Nom commun	Nom scientifique	Mois de floraison (Montréal)	Utilisations de la fleur	Remarques
Achillée millefeuille	<i>Achillea millefolium</i>	juillet à août	tisane, thé, limonade	Feuilles et fruits sont aussi comestibles
Chrysanthème	<i>Chrysanthemum x morifolium</i>	juin à nov.	salade, soupe, sauce	Goût amer. Blanchir les pétales avant l'usage. Feuilles comestibles.
Hémérocalles	<i>Hemerocallis cv.</i>	juillet à août	salade, soupe, farcie, glacée, frite	Consistance croquante. Arrière-goût poivré. Les boutons peuvent être cuits ou frits. <b>Allergies possibles :</b> faire un test.
Hosta	<i>Hosta spp.</i>	juillet à août	salade, confite, frite, marinée, cuite	<i>H. fortunei</i> est la meilleure espèce au goût. Boutons comestibles.
Mauve	<i>Malva moschata</i>	juin à sept.	salade, confite	La plupart des Malvacées sont comestibles.
Monarde	<i>Monarda didyma</i>	juillet à août	salade, thé, limonade	Goût sucré. Feuilles comestibles.
Oeillet mignardise	<i>Dianthus plumarius</i>	juin à juillet	salade, confite, beurre, limonade, garniture	Très parfumé, arôme de muscade.
Phlox	<i>Phlox paniculata</i>	juin à juillet	salade de fruits, confite, beurre	Consistance croquante. Goût légèrement épicé.
Pissenlit	<i>Taraxacum officinale</i>	mai à juin	salade, confite	Jeunes feuilles et boutons sont comestibles. Récolter <b>toutes</b> les fleurs.
Platycodon	<i>Platycodon grandiflorus</i>	juillet à août	salade, farcie, confite, beurre	Consistance croquante. Goût sucré.
Reine des prés	<i>Filipendula ulmaria</i>	juillet à août	thé, tisane, boisson	Très parfumée.
Violette	<i>Viola cornuta</i>	juin à sept.	salade, vinaigre, beurre, thé, sirop, gelée	Très parfumée. Feuilles comestibles.
	<i>Viola odorata</i>	mai à juin		
Yucca	<i>Yucca filamentosa</i>	juillet à août	garniture	Pétales comestibles.

### Annuelles ou vivaces non rustiques dans la région de Montréal

Nom commun	Nom scientifique	Mois de floraison (Montréal)	Utilisations de la fleur	Remarques
Bégonia	<i>Begonia gr. semperflorens</i>	juin à sept.	salade de fruits, confite, garniture	
Capucine	<i>Tropaeolum majus</i>	juin à sept.	salade, beurre, farcie, confite	Goût corsé, proche du cresson. Riche en vitamine C. Boutons, graines et feuilles sont comestibles.
Coquelicot	<i>Papaver rhoeas</i>	juin à sept.	garniture, sirop	Pétales seulement.
Fuchsia	<i>Fuchsia spp.</i>	juin à sept.	confite, marinée, garniture	
Giroflée	<i>Matthiola incana</i>	juin à sept.	salade, confite	Goût parfumé.
Impatiante	<i>Impatiens walleriana</i>	juin à sept.	garniture	Texture croquante. Pétales ou fleurs entières.
Mauve	<i>Malva sylvestris</i>	juin à sept.	salade, confite	La plupart des Malvacées sont comestibles.
Muflier	<i>Antirrhinum majus</i>	juin à sept.	salade, confite	Parfum fort, utiliser avec modération.
Oeillet de fleuriste	<i>Dianthus caryophyllus</i>	juin à sept.	salade, confite, beurre, limonade, garniture	Très parfumé, arôme de muscade.
Pélargonium (géranium)	<i>Pelargonium spp.</i>	juin à sept.	salade, confite, eau de fleur, garniture, tisane	Les feuilles des espèces parfumées peuvent être infusées.
Pensée	<i>Viola tricolor</i>	juin à sept.	salade, confite, beurre	Enlever le pédoncule amer avant usage.
	<i>Viola x wittrockiana</i>			
Souci	<i>Calendula officinalis</i>	juin à sept.	salade, soupe, beurre, sauce, boisson, biscuits	Substitut au safran. Boutons comestibles.
Tagète	<i>Tagetes lucida</i>	juin à sept.	salade, tisane, garniture	Substitut au safran. Certains cultivars ont des goûts d'agrumes.
	<i>T. patula</i>			
	<i>T. tenuifolia</i>			
Tournesol	<i>Helianthus annuus</i>	août à sept.	salade, soupe	Graines comestibles.

### Bisannuelles et bulbes

Nom commun	Nom scientifique	Mois de floraison (Montréal)	Utilisations de la fleur	Remarques
Glaïeul	<i>Gladiolus cv.</i>	août à sept.	salade, farcie, garniture	Goût sucré.
Oeillet de poète	<i>Dianthus barbatus</i>	juillet à août	salade, confite, beurre, limonade, garniture	Très parfumé, arôme de muscade.
Pâquerette	<i>Bellis perennis</i>	juin	salade, confite	
Rose trémière	<i>Alcea rosea</i>	juillet à août	salade, confite, farcie	Boutons comestibles.
Tulipe	<i>Tulipa cv.</i>	mai à juin	salade, confite, farcie	Consistance croquante. Goût légèrement sucré. Enlever les étamines et le pistil avant l'usage.