



ABBAYE DE
DAOULAS

TOUT
commence
en FINISTÈRE

Chemins du patrimoine en Finistère



BELLES À CROQUER

-Les fleurs comestibles-





Elles commencent à arriver, c'est le moment de les déguster : **les fleurs.**

Crues ou cuisinées, en salade, en vinaigrette ou dans un plat, pourquoi s'en priver ? Quelques succulents exemples pris dans les jardins de l'Abbaye de Daoulas.



CAPUCINE

Tropaelum majus



Crédit photo - CDP29



Pour commencer cet album, voici un classique, la piquante capucine.

Feuilles comme fleurs ont un goût poivré et sont riches en vitamine C. Ça plait tellement que les pucerons les adorent, n'oubliez donc pas de bien les laver !



YUCCA

Yucca filamentosa



Cette plante décorative ?!

Tentez un pétale croquant, vous verrez, certains y trouvent un petit goût de noisette, d'amande ou même d'endive. Crus, bouillis, sautés, cuits à la vapeur ou même en beignets, en fait il n'y a qu'à choisir la recette et à déguster !



MONARDE

Monarda didyma



On reconnaît facilement ceux qui ont déjà goûté les pétales de monarde... Ils y retournent !

Une jolie touche de couleurs dans nos jardins et un bon goût citronné. Que demander de plus ? Nos suggestions : dans une salade de fruits, du fromage blanc ou en sirop.



MAUVE

Malva spp., Malva moschata et Malva sylvestris



Crédit photo : CDP29



Tout est bon dans les mauves !

Feuilles et tiges en soupe, boutons floraux et fruits à croquer, racine en bouillon et fleurs en salade. On ne vous cache pas que l'expérience peut être un peu déroutante, le mucilage de ces plantes donne un côté... gluant !



CAMOMILLE

Chamaemelum nobile et *Matricaria recutita*



Crédit photo : CDP29



Les avis sont souvent tranchés sur la camomille, on adore ou on déteste !

Alors si vous appréciez son goût, variez des tisanes et utilisez les fleurs fraîches. Quelques pétales dans des entrées froides ou dans les pâtisseries raviront vos papilles.



PENSÉE

Viola tricolor et Viola odorata



Crédit photo : CDP29



Quoi de mieux que des pétales de pensée aux couleurs vives pour rehausser une salade ou dans un glaçon pour donner du peps à un cocktail ?

Pour un peu plus de saveur et toujours avec de la couleur, sa cousine la fameuse violette de Toulouse fait aussi fureur...





- BON APPÉTIT ! -



21 Rue de l'Église, 29460 Daoulas
T. 02 98 25 84 39
abbaye.daoulas@cdp29.fr

Suivez **Chemins
du patrimoine
en Finistère** sur



www.cdp29.fr