

LES FLEURS

DE LA TERRE À L'ASSIETTE



I FIORI, DALLA TERRA AL PIATTO

PLUS DE SOIXANTE RECETTES FRANCO-ITALIENNES POUR FLEURIR VOS REPAS
PIÙ DI SESSANTA RICETTE ITALO-FRANCESI PER PORTARE I FIORI IN TAVOLA



LES FLEURS

DE LA TERRE À L'ASSIETTE

I FIORI, DALLA TERRA AL PIATTO

Ce livre, commandé par la Chambre d'Agriculture des Alpes-Maritimes, est réalisé dans le cadre du projet Interreg ALCOTRA France-Italie n° I I 39 ANTEA, d'après une idée du CREAM, en partenariat avec le CREA, chef de file du projet.

Questo libro, commissionato dalla Camera dell'Agricoltura delle Alpi Marittime, è stato realizzato grazie al progetto Interreg ALCOTRA Francia-Italia, n° I I 39 ANTEA, a partire da un'idea del CREAM, in collaborazione con il CREA, capofila del progetto.

La station d'expérimentation du CREAM mène des essais sur les fleurs comestibles depuis quinze ans. Ce livre de recette est l'aboutissement de ce travail et de la coopération avec l'ensemble des partenaires du projet Interreg ALCOTRA ANTEA.

Questo libro di ricette è frutto della sperimentazione condotta dal CREAM sui fiori eduli da quindici anni, e della collaborazione con i partner del progetto INTERREG ALCOTRA ANTEA.



PRÉFACE

Les fleurs comestibles occupent désormais le devant de la scène gastronomique. Partout dans le monde, les chefs les utilisent comme éléments décoratifs mais surtout comme ingrédients à part entière pour apporter de nouvelles saveurs à leur créations culinaires.

Souvent considérées comme des « novel food », de nombreuses espèces de fleurs faisaient partie du régime alimentaire de civilisations antiques d'Europe, du Moyen Orient et d'Asie.

Au premier abord, la fleur semble être l'un des organes de la plante les plus improbables pour un usage alimentaire, probablement à cause de son caractère éphémère et de l'absence de calories qui autrefois était le critère utilisé pour évaluer les aliments.

Aujourd'hui, en revanche, de nombreuses études montrent que les fleurs sont une source précieuse d'éléments minéraux et de pigments (caroténoïdes, flavonoïdes et anthocyanes) ce qui les rend très intéressantes pour la production de nutraceutiques et de principes actifs.

La consommation des fleurs n'est toutefois pas exempte de contre-indications.

De nombreuses espèces, souvent méconnues, peuvent être ramassées dans la nature pour une utilisation en cuisine. Une identification correcte est cependant primordiale car certaines fleurs sont toxiques. Le manque de connaissances botaniques et la conviction que tout ce qui est naturel ne présente aucun risque est un cocktail dangereux quand on cueille des plantes sauvages. Les fleurs destinées à l'ornement peuvent quant à elles contenir des agents pathogènes ou des résidus de pesticides.

Il convient donc d'orienter prioritairement sa consommation vers les fleurs les plus communes (roses, pensées, tagètes, ...) cultivées exclusivement pour un usage alimentaire. Les soins apportés lors des phases de culture, de récolte et de conservation sont déterminants pour garantir la qualité, la fraîcheur et la sécurité d'utilisation de ces produits.

Cela peut paraître étrange mais nous pouvons compter sur un patrimoine biologique énorme. Bien que les fleurs comestibles les plus connues ne soient que quelques dizaines, les espèces dont les fleurs sont comestibles sont plus de 1 600. Pour pouvoir les consommer, il faut donc les identifier, connaître les modalités de consommation (la fleur n'est pas toujours entièrement comestible) mais aussi s'assurer de leur provenance et des méthodes de culture employées.

Dans tous les cas, les fleurs comestibles sont des aliments fascinants, capables de combiner, au plus haut niveau, l'aspect ornemental de la fleur et sa valeur alimentaire, atteignant ce que les Grecs anciens appelaient *kalòs kai agathòs*, « beau et bon ». Le cadre réglementaire n'est pas toujours clair. Si d'une part en mangeant les fleurs nous nourrissons notre "biophilie" innée, car nous y voyons l'essence même du naturel, de l'autre nous avons tout de même besoin d'un ensemble de connaissances pour pouvoir les produire et les consommer. Ce dernier objectif est poursuivi, parmi tant d'autres, par le projet ANTEA, dont ce livre est certainement l'un des produits les plus intéressants. Si nous voulons diffuser plus largement la consommation des fleurs comestibles, alliées potentielles de notre santé, nous devons apprendre à les utiliser correctement. Elles sont destinées à être mangées et ne peuvent être réduites à la décoration des plats.

L'ensemble des recettes de ce livre propose un voyage sensoriel parmi les saveurs, parfums et couleurs qu'offrent ces précieux produits de la Nature.

DANIELA ROMANO

Professeur ordinaire d'horticulture et de floriculture
Département Agriculture, Alimentation et Environnement
Università degli Studi di Catania



PREFAZIONE

I fiori edibili sono ormai diventati protagonisti della gastronomia, utilizzati dagli chef di tutto il mondo come guarnizioni e soprattutto come ingredienti in insalate, zuppe, antipasti, dessert e bevande. Essi aggiungono sapori nuovi e un fascino visivo che li rende protagonisti della cucina gourmet. Pur se spesso considerati alimenti "nuovi", i fiori sono utilizzati a scopo alimentare da tempo immemorabile: in Europa, sin dall'epoca greca e romana; in Medio Oriente e in Asia, il loro impiego, oltre che annoso, è caratterizzato dall'elevato numero di specie utilizzate.

A prima vista il fiore sembrerebbe uno degli organi della pianta più improbabile dal punto di vista alimentare, perché effimero e privo di quel contenuto calorico, utilizzato in passato per la valutazione degli alimenti. Oggi invece si sottolinea come i fiori siano una fonte preziosa di elementi minerali e pigmenti coloranti (carotenoidi, flavonoidi e antociani), utili al benessere dell'uomo, al punto da essere considerati una nuova e interessante fonte di alimenti nutraceutici e di principi medicinali.

Il loro consumo, però, non è scevro da controindicazioni: alcuni fiori non sono eduli; inoltre sorgono potenziali problemi quando si mangiano fiori non coltivati in modo specifico per un uso alimentare per la possibile presenza di agenti

patogeni o residui di sostanze chimiche. Si segnala anche l'esigenza di una corretta identificazione: la mancanza di conoscenze botaniche e il presupposto che tutto ciò che è naturale non abbia alcun rischio è un cocktail pericoloso quando si raccolgono piante selvatiche.

La qualità, freschezza e sicurezza dei fiori edibili dipendono dalle attenzioni prese in fase di coltivazione, raccolta e conservazione. Molti fiori eduli minori sono prelevati in natura, mentre quelli più conosciuti (es. rose, viole, tageti) sono ottenuti da coltivazioni specializzate, cui bisogna prioritariamente orientare i consumi.

Un aspetto singolare è lo sterminato patrimonio biologico su cui si può contare: nonostante siano poche decine i fiori commestibili più popolari, le specie con fiori edibili sono oltre 1 600. Nel loro consumo occorre tenere conto soprattutto di due aspetti: il primo è che non sempre tutto il fiore è edule, per cui bisogna scartarne alcune parti (stami, pistillo, calice o lo sperone amaro alla base del petalo), il secondo è la provenienza del fiore stesso e le modalità di coltivazione per evitare la presenza di residui non consentiti.

I fiori edibili sono una fonte alimentare intrigante, capace di associare al massimo livello possibile l'aspetto ornamentale con quello alimentare raggiungendo il kalòs kai agathòs degli antichi greci, l'unione cioè fra bello e

buono. Il quadro di riferimento non è scevro da incertezze: da una parte il loro consumo asseconda la nostra innata "biofilia", anche perché i fiori ci sembrano la quintessenza del naturale, dall'altra serve un idoneo corpus di conoscenze a supporto della loro produzione e consumo; quest'ultimo obiettivo è perseguito, fra gli altri, dal progetto Antea, di cui il presente volume è sicuramente uno dei risultati più accattivanti. Per diffondere il consumo dei fiori comestibili, potenziali amici della nostra salute, dobbiamo imparare a conoscerli ed a utilizzarli correttamente: essi sono destinati ad essere mangiati e non possono essere declassati a semplice "decoro" dei piatti stessi.

La raccolta di ricette del presente volume è anche un viaggio sensoriale tra sapori, aromi e colori che questi preziosi prodotti della Natura mettono a nostra disposizione.

DANIELA ROMANO

Professore ordinario di Orticultura e floricultura
Dipartimento di Agricoltura, Alimentazione e Ambiente
Università degli Studi di Catania



LE PROJET ANTEA

La filière horticole ne cesse d'évoluer et d'élargir son offre avec des produits répondant à de nouvelles attentes de consommation comme les plantes aromatiques ou plus récemment les fleurs comestibles qui se

positionnent progressivement sur le marché alimentaire de la cuisine traditionnelle et innovante.

La culture de ces fleurs destinées à la consommation nécessite la recherche d'espèces comestibles et de variétés d'intérêt, ainsi que la mise au point de techniques de culture respectueuses de l'environnement et applicables à des systèmes d'Agriculture Biologique et durables.

Outre leur valeur décorative, ces fleurs possèdent des caractéristiques nutritionnelles et organoleptiques qu'il est important de définir et de valoriser en mobilisant tous les outils dont dispose la recherche. Il est enfin essentiel de s'assurer de l'innocuité de ces « nouveaux aliments » pour le consommateur.

C'est dans ce contexte que naît ANTEA, projet européen transfrontalier ALCOTRA qui réunit sept parte-

naires français et italiens comprenant des Universités, des Chambres d'Agriculture ainsi que des centres de recherche, d'expérimentation et de formation

Ce projet vise à organiser et promouvoir la filière émergente des fleurs comestibles grâce à l'application d'innovations technologiques capables de valoriser les aspects liés à la production, à la qualité, à l'innocuité des produits alimentaires, à la conservation, à la distribution, à la mise en relation des différents acteurs de la filière et au marketing.

ANTEA étudie plus particulièrement quarante espèces de fleurs comestibles sélectionnées pour leur potentiel culinaire. Ce livre de recettes témoigne notamment de l'intérêt des chefs pour les fleurs comestibles et invite le lecteur à mettre de la couleur et de nouvelles saveurs dans son assiette.

INTERREG - ALCOTRA

La Coopération Territoriale Européenne (CTE), également appelée INTERREG, est l'instrument de la Politique de Cohésion conçu pour résoudre les problèmes qui transcendent les frontières nationales grâce à des actions destinées à réduire l'écart entre les niveaux de développement des diverses régions européennes. Le programme ALCOTRA, (Alpes Latines COopération TRAnsfrontalière), dans lequel rentre le projet Antea, est l'un des programmes européens de coopération transfrontalière et couvre les territoires de la frontière terrestre italo-française. Il est financé par le FEDER (Fond européen de développement régional).

Plus d'information : www.interreg-alcotra.eu

IL PROGETTO ANTEA

La filiera dell'orticoltura è in costante evoluzione e amplia la sua offerta con prodotti che soddisfano le nuove aspettative di consumo come piante aromatiche o più recentemente i fiori commestibili, che si stanno gradualmente posizionando sul mercato alimentare della cucina tradizionale e innovativa.

La coltivazione di questi fiori destinati al consumo richiede la ricerca di specie commestibili e varietà di interesse, nonché lo sviluppo di tecniche di coltivazione rispettose dell'ambiente e applicabili ai sistemi di agricoltura biologica e sostenibile.

Oltre al loro valore decorativo, questi fiori hanno caratteristiche nutrizionali e organolettiche che è importante definire e

INTERREG - ALCOTRA

La Cooperazione Territoriale Europea (CTE), più conosciuta come INTERREG, è lo strumento della Politica di Coesione concepito per risolvere i problemi che trascendono i confini nazionali grazie ad azioni destinate a ridurre il divario tra i livelli di sviluppo delle diverse regioni europee. Il programma ALCOTRA, Cooperazione TRAnsfrontaliera delle Alpi Latine, nel quale rientra il progetto Antea, è uno dei programmi europei di cooperazione transfrontaliera e copre le zone di frontiera terrestre italo-francese. È finanziato dal FESR (Fondo europeo di sviluppo regionale).

Per maggiori informazioni: www.interreg-alcotra.eu

migliorare mobilitando tutti gli strumenti resi disponibili dalla ricerca. Inoltre, è essenziale garantire la sicurezza di questi «nuovi alimenti» per il consumatore.

È in questo contesto che nasce ANTEA, un progetto europeo transfrontaliero ALCOTRA che riunisce sette partner francesi e italiani tra cui Università, Camere di commercio e centri di ricerca, sperimentazione e formazione.

Questo progetto mira a organizzare e promuovere il settore emergente dei fiori commestibili attraverso l'applicazione di innovazioni tecnologiche in grado di migliorare gli aspetti relativi alla produzione, qualità, sicurezza dei prodotti alimentari, conservazione, distribuzione, marketing riunendo i vari attori della filiera.

ANTEA studia in particolare 40 specie di fiori commestibili selezionati per il loro potenziale culinario.

Questo libro di cucina mostra in particolare l'interesse degli chef per i fiori commestibili e invita i lettori a mettere colori e nuovi sapori nei loro piatti.

PER SAPERNE DI PIÙ:

<http://www.interregantea.eu> <https://www.instagram.com/interregantea>
www.facebook.com/fiori.eduli [Twitter@interregantea](https://twitter.com/interregantea)



UN JARDIN GOURMAND

UN GIARDINO DI SAPORI

QUARANTE VARIÉTÉS COMESTIBLES POUR FLEURIR VOS ASSIETTES.

QUARANTA VARIETÀ DI FIORI EDULI PER ARRICCHIRE I VOSTRI PIATTI



Acmella oleracea

Nom commun : brèdes mafane, cresson de Pará
Goût : électrique et pétillant
Origine : Amérique du Sud

En cuisine : Amérique du Sud et Afrique

Nome comune: crescione di Para, pianta del mal di denti, pianta elettrica - **Gusto:** elettrico e frizzante - **Origine:** Sud America - **In cucina:** Sud America ed Africa



Agastache spp.

Nom commun : agastache fenouil, anis hysope, hysope anisée ou grande hysope - **Goût :** menthol,

réglisse, anis, citron - **Origine :** Asie - **En cuisine :** Amérique du Nord, Mexique

Nome comune: issopo coreano, menta coreana
Gusto: menta, liquirizia, anice, limone
Origine: Asia - **In cucina:** Nord America e Messico



Ageratum spp.

Nom commun : agératum du Mexique, agérate
Goût : légèrement épicé
Origine : Amérique Centrale

et du Sud - **En cuisine :** Amérique du Sud

Nome comune: agerato - **Gusto:** leggermente speziato - **Origine:** Centro e Sud America
In cucina: Sud America



Allium spp.

Nom commun : ail
Goût : aillé **Origine :** Asie centrale **En cuisine :** tradition ancienne en Europe

Nome comune: aglio - **Gusto:** aglio
Origine: Asia centrale - **In cucina:** antica tradizione in Europa

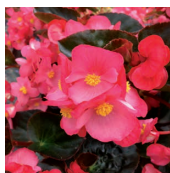


Antirrhinum majus

Nom commun : gueule de loup ou de lion, muflier à grandes fleurs ou des jardins
Goût : légèrement amer

Origine : Europe - **En cuisine :** tradition ancienne en Europe

Nome comune: bocca di leone, bocca di lupo
Gusto: amarognolo - **Origine:** Europa
In cucina: antica tradizione in Europa



Begonia spp.

Nom commun : bégonia
Goût : acidulé et citronné
Origine : Amérique du Sud et Asie - **En cuisine :** tradition

asiatique

Nome comune: begonia - **Gusto:** acidulo e agrumato - **Origine:** Sud America e Asia
In cucina: tradizione asiatica



Bellis perennis

Nom commun : pâquerette, petite marguerite
Goût : floral très délicat
Origine : Europe

En cuisine : tradition ancienne en Europe

Nome comune: pratolina - **Gusto:** floreale molto delicato - **Origine:** Europa - **In cucina:** antica tradizione in Europa



Borago officinalis

Nom commun : bourrache, bourslette, bourse à berger, herbe à concombre, langue d'oie -
Goût : iodé, léger arôme de

concombre **Origine :** Europe

En cuisine : tradition ancienne en Europe

Nome comune: borragine, borrana, boragina, burrane, vurrani, burèsa, vorraina, burràina, burraxi, lingua rada - **Gusto:** iodato, leggero aroma di cetriolo - **Origine:** Europa - **In cucina:** antica tradizione in Europa



Calendula spp.

Nom commun : souci officinal, souci des jardins, faux safran - **Goût :** légèrement épicé -
Origine : Europe

En cuisine : tradition ancienne en Europe

Nome comune: calendula, garofano di Spagna - **Gusto:** leggermente speziato - **Origine:** Europa
In cucina: antica tradizione in Europa



Centaurea cyanus

Nom commun : bleuet
Goût : floral très délicat
Origine : Europe - **En cuisine :** tradition ancienne en Europe

Nome comune: fiordaliso, ciano - **Gusto:** floreale molto delicato - **Origine:** Europa - **In cucina:** antica tradizione in Europa



Crocus sativus

Nom commun : safran
Goût : épicé - **Origine :** Europe - **En cuisine :** tradition ancienne en Europe et en Asie

Nome comune: zafferano - **Gusto:** speziato
Origine: Europa - **In cucina:** antica tradizione in Europa e in Asia



Cucurbita pepo

Nom commun : fleurs de courgette - **Goût :** sucré faible
Origine : Amérique
En cuisine : tradition ancienne

en Europe

Nome comune: fiori di zucchini - **Gusto:** leggermente dolce - **Origine:** America
In cucina: antica tradizione in Europa



Dahlia spp.

Nom commun : dahlia
Goût : épicé - **Origine :** Amérique centrale - **En cuisine :** tradition ancienne au Mexique

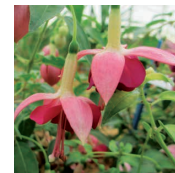
Nome comune: dalia - **Gusto:** speziato - **Origine:** America centrale - **In cucina:** antica tradizione in Messico



Dianthus spp.

Nom commun : œillet des poètes - **Goût :** clou de girofle
Origine : Asie (Chine)
En cuisine : Europe et Asie

Nome comune: garofano - **Gusto:** chiodo di garofano - **Origine:** Asia (Cina) - **In cucina:** Europa e Asia



Fuchsia regia

Nom commun : fuchsia
Goût : amer, rappelant le radis
Origine : Amérique centrale et du Sud - **En cuisine :** Amérique

et Europe

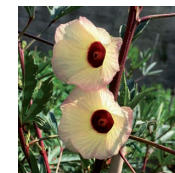
Nome comune: fucsia - **Gusto:** amaro che ricorda il ravanella - **Origine:** Sud e Centro America - **In cucina:** Europa e America



Hemerocallis spp.

Nom commun : hémérocalle
Goût : rappelle celui de la salade - **Origine :** Asie
En cuisine : Asie

Nome comune: emerocallide, bella di giorno, bella un giorno, gigli di San Gaetano - **Gusto:** ricorda quello dell'insalata - **Origine:** Asia - **In cucina:** Asia



Hibiscus sabdariffa

Nom commun : hibiscus, karcadè, oseille de Guinée, roselle - **Goût :** acidulé, aromatique - **Origine :** Moyen-

Orient - **En cuisine :** Europe et Afrique

Nome comune: hibiscus, carcadè, karcadè, tè rosa di Abissinia - **Gusto:** acidulo e aromatico - **Origine:** Medio Oriente - **In cucina:** Europa e Africa



Lavandula angustifolia

Nom commun : lavande officinale, lavande vraie, lavande à feuilles étroites
Goût : délicat de lavande

Origine : Europe - **En cuisine :** tradition ancienne en Europe

Nome comune: lavanda officinale, lavanda vera, detta anche spico o lavanda a foglie strette - **Gusto:** delicato di lavanda - **Origine:** Europa
In cucina: antica tradizione in Europa



Mertensia maritima

Nom commun : huître potagère, sanguine de mer, plante à huître, huître végétale
Goût : huître **Origine :** Europe

En cuisine : Europe

Nome comune: pianta ostrica, ostrica vegetale
Gusto: ostrica - **Origine:** Europa
In cucina: Europa



Monarda didyma

Nom commun : monarde pourpre, monarde didyme, thé d'Oswego - **Goût :** origan et menthe - **Origine :** Amérique

du Nord - **En cuisine :** Amérique du Nord (Amérindiens)

Nome comune: menta selvatica, menta dei cavalli, balsamo delle api, té di Oswego, fiore del bergamotto - **Gusto:** origano e menta - **Origine:** Nord America - **In cucina:** Nord America (nativi americani)



Nepeta x faassenii

Nom commun : népétas
Goût : menthe épicée
Origine : Méditerranée
En cuisine : Europe

Nome comune: nepeta - **Gusto:** menta speziata
Origine: Mediterraneo - **In cucina:** Europa



Ocimum basilicum

Nom commun : basilic
Goût : différent selon les cultivars : citron, cannelle, anis...

Origine : Moyen-Orient - **En cuisine :** tradition ancienne en Méditerranée

Nome comune: basilico - **Gusti:** diversi a seconda delle cultivar: limone, cannella, anice...

Origine : Medio Oriente - **In cucina:** tradizione antica nel Mediterraneo



Pelargonium odoratum

Nom commun : pélargonium
Goût : délicatement citronné
Origine : Afrique du Sud
En cuisine : Europe, Afrique

Nome comune: geranio - **Gusto:** delicato di limone
Origine: Sud Africa - **In cucina:** Europa e Africa



Petunia spp.

Nom commun : pétunia
Goût : amer, délicat - **Origine :** Amérique du Sud
En cuisine : Amérique et Europe

Nome comune: petunia - **Gusto:** leggermente amaro - **Origine:** Sud America - **In cucina:** America e Europa



Polianthes tuberosa

Nom commun : tubéreuse
Goût : floral très parfumé
Origine : Mexique
En cuisine : Europe

Nome comune: tuberosa - **Gusto:** floreale intenso
Origine: Messico - **In cucina:** Europa



Primula spp.

Nom commun : primula
Goût : floral délicat
Origine : Europe
En cuisine : tradition ancienne en Europe

Nome comune: primula - **Gusto:** floreale molto delicato - **Origine:** Europa - **In cucina:** antica tradizione in Europa

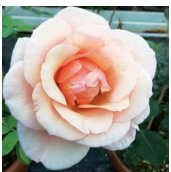


Pycnanthemum virginianum

Nom commun : menthe de montagne - **Goût :** menthe fraîche intense - **Origine :**

Amérique du Nord - **En cuisine :** Amérique du Nord

Nome comune: menta di montagna
Gusto: intenso di menta fresca - **Origine :** Nord America - **In cucina:** Nord America



Rosa spp.

Nom commun : rose
Goût : légèrement acidulé et amer - **Origine :** Méditerranée et Extrême-Orient

En cuisine : tradition ancienne en Europe et en Méditerranée

Nome comune: rosa
Gusto: leggermente acidulo e amaro
Origine: Mediterraneo, Estremo Oriente
In cucina: antica tradizione in Europa e nel Mediterraneo



Salvia discolor

Nom commun : sauge cassis, sauge du Pérou, sauge noire
Goût : cassis
Origine : Amérique du Sud

(Pérou) - **En cuisine :** Amérique du Sud

Nome comune: salvia discolor - **Gusto:** ribes nero
Origine: Sud America (Perù) - **In cucina:** Sud America



Salvia dorisiana

Nom commun : sauge à saveurs fruits exotiques
Goût : abricot et pêche
Origine : Amérique centrale

(Honduras) - **En cuisine :** Amérique Centrale

Nome comune: salvia dorisiana - **Gusto:** albicocca e pesca - **Origine:** Centro America (Honduras)
In cucina: Centro America



Salvia elegans

Nom commun : sauge élégante, sauge ananas
Goût : ananas
Origine : Amérique centrale,

Mexique - **En cuisine :** Amérique centrale, Mexique

Nome comune: salvia ananas
Gusto: ananas
Origine: Centro America e Messico
In cucina: Centro America e Messico



Salvia spp.

Nom commun : sauge
Goût : délicat, amer et fruité
Origine : Europe, Amérique

et du Sud

Nome comune: salvia - **Gusto:** delicata, amaro e fruttato - **Origine:** America e Europa
In cucina: Centro e Sud America



Tagetes spp.

Nom commun : tagète
Goût : épicé, curry, girofle ou agrumes - **Origine :** Mexique et Amérique centrale

En cuisine : Amérique centrale et du Sud

Nome comune: tagete - **Gusto:** speziato, curry, chiodi di garofano o agrumi - **Origine:** Centro America e Messico - **In cucina:** Centro America e Messico



Taraxacum officinalis

Nom commun : pissenlit, dent de lion - **Goût :** légèrement amer
Origine : Europe
En cuisine : ancienne tradition en Europe

Nome comune: tarassaco, dente di leone - **Gusto:** leggermente amaro - **Origine:** Europa - **In cucina:** antica tradizione in Europa



Trifolium pratense

Nom commun : trèfle des prés, trèfle violet
Goût : floral et légèrement de miel - **Origine :** Europe

En cuisine : tradition ancienne en Europe

Nome comune: trifoglio dei prati, trifoglio rosso, trifoglio violetto - **Gusto:** floreale che ricorda il miele - **Origine:** Europa - **In cucina:** antica tradizione in Europa



Tropaeolum majus

Nom commun : capucine
Goût : épicé, poivré - **Origine :** Europe - **En cuisine :** ancienne tradition en Europe

Nome comune: nasturzio - **Gusto:** speziato, pepato - **Origine:** Europa - **In cucina:** antica tradizione in Europa



Tulbaghia spp.

Nom courant : ail d'Afrique
Goût : ail (plus ou moins prononcé), asperges et petit pois frais
Origine : Afrique du Sud

En cuisine : Afrique du Sud

Nome comune: tulbaghia
Gusto: aglio (più o meno intenso); asparago e pisello fresco
Origine: Sud Africa - **In cucina:** Sud Africa



Verbena spp.

Nom commun : verveine
Goût : léger goût de roquette
Origine : Europe et Amérique
En cuisine : tradition ancienne en Amérique et en Europe

Nome comune: verbena - **Gusto:** Leggero gusto di rucola - **Origine:** America e Europa - **In cucina:** antica tradizione in America ed Europa



Viola odorata

Nom commun : violette odorante - **Goût :** floral
Origine : Europe - **En cuisine :** ancienne tradition en Europe

Nome comune: violetta odorosa, viola mammola - **Gusti:** floreale
Origine: Europa - **In cucina:** antica tradizione in Europa



Viola spp.

Nom commun : violette, pensée - **Goût :** floral délicat, légèrement amer - **Origine :** Europe - **En cuisine :** ancienne tradition en Europe

Nome comune: violetta, viola del pensiero
Gusto: floreale molto delicato, leggermente amaro
Origine: Europa - **In cucina:** antica tradizione in Europa

NOTA BENE

Les auteurs ne sont pas responsables des potentielles réactions allergiques dues à la sensibilité personnelle.

La commercialisation des fleurs doit respecter les lois en vigueur dans chaque pays.

Gli autori non sono responsabili di eventuali reazioni allergiche dovute a sensibilità personali.

I fiori devono essere commercializzati secondo le leggi di ciascun paese.

NOS CONSEILS DE CULTURE

La plantation des **bulbeuses** s'effectue, en fonction des espèces, à l'automne pour une floraison au printemps ou bien au printemps pour une floraison en été et en automne. Généralement la plantation est effectuée en pleine terre, la distance et la profondeur de plantation étant fonction de la taille du bulbe. Plus celui-ci est gros et plus il doit être enterré et distancé. L'arrosage et la fertilisation doivent être modérés. Les bulbeuses peuvent être sujettes à des maladies du sol. Les attaques de ravageurs sont quant à elles peu fréquentes. En fin de culture il est conseillé de sortir les bulbes de terre afin

de les trier et de les sélectionner. Ils seront conservés dans un endroit sec, frais et à l'abri de la lumière pour la future plantation.

Les **annuelles** sont semées généralement au printemps, en godet, terrine ou plaques sous abris avant d'être repiquées sur la parcelle. On peut également les semer directement en pleine terre. La floraison des annuelles se déroule du printemps à l'automne. L'arrosage doit être important à la plantation, puis modéré par la suite. La fertilisation sera plutôt azotée au démarrage, puis on favorisera la floraison par des apports potassiques par la suite. Au niveau sanitaire il faut faire attention notamment aux pucerons et aux chenilles.

La mise en place des **vivaces** doit se faire à l'automne dans un sol bien drainant. Les plants sont issus de bouture ou de semis effectués

au printemps ou à l'automne. Un arrosage important doit se faire lors de la plantation puis doit être adapté aux besoins de la plante. Une fertilisation de fond (fumier bio) doit être effectuée avant plantation. La floraison des vivaces peut se dérouler toute l'année en fonction des variétés. Faire attention aux chenilles et aux pucerons au printemps, en pensant à bien adapter l'arrosage et la fertilisation. Les vieilles inflorescences sont coupées en fin de floraison.



terreno mentre sono invece meno esposte agli attacchi dei parassiti. A fine coltura, si consiglia di dissotterrare i bulbi per scegliere i migliori da conservare in un luogo fresco, buio e asciutto per ripiantarli l'anno successivo.

Le **piante annuali** vengono seminate di solito in primavera, in appositi vasetti, in coltura protetta, prima di essere trapiantate in una parcella. È comunque possibile seminarle direttamente in piena terra. Queste piante fioriscono a partire dalla primavera fino all'autunno. L'irrigazione deve essere abbondante subito dopo la messa a dimora, e successivamente moderata. All'inizio la concimazione sarà piuttosto azotata e successivamente si preferiranno apporti ricchi di potassio. A livello sanitario, si dovrà fare attenzione in particolare ad afidi e bruchi.

Le **piante perenni** dovranno essere messe a dimora in autunno in un terreno ben drenato. Le giovani piante sono ottenute per propagazione da seme o da talea avvenuta in primavera o autunno. L'irrigazione deve essere abbondante subito dopo il trapianto e in seguito essere adattata ai bisogni della pianta. Prima del trapianto è necessario procedere a una concimazione di fondo (letame biologico). A seconda delle varietà, le piante perenni possono fiorire tutto l'anno. Attenzione a bruchi e afidi in primavera agendo opportunamente sull'irrigazione e la concimazione. Tagliare le vecchie infiorescenze alla fine della fioritura.

CONSIGLI DI COLTIVAZIONE

Le **piante bulbose** vengono piantate, a seconda delle varietà, in autunno per una fioritura in primavera oppure in primavera per una fioritura d'estate o in autunno. Generalmente la pianta è messa a dimora in piena terra a una distanza e una profondità che dipendono dalle dimensioni del bulbo. Più il bulbo è grosso maggiore sarà la distanza da quello vicino e la profondità alla quale dovrà essere trapiantato. L'irrigazione e la concimazione devono essere moderate. Le piante a bulbo possono essere soggette a malattie del



CALENDRIER DE FLORAISON / CALENDARIO DI FIORITURA

Mois/Mese	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Acmella oleracea	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸
Agastache spp.					🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸		
Ageratum spp.					🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸		
Allium spp.				🌸	🌸	🌸						
Anthrinum majus				🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸
Begonia spp.	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸
Bellis perennis			🌸	🌸								
Borago officinalis	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸
Calendula spp.	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸
Centaurea cyanus					🌸	🌸	🌸	🌸	🌸			
Crocus sativus										🌸	🌸	
Cucurbita pepo					🌸	🌸	🌸	🌸	🌸			
Dahlia spp.					🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸		
Dianthus spp.			🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸		
Fuchsia regia			🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸		
Hemerocallis spp.						🌸	🌸	🌸	🌸	🌸		
Hibiscus sabdariffa						🌸	🌸	🌸	🌸	🌸		
Lavandula angustifolia						🌸	🌸	🌸	🌸			
Mertensia maritima						🌸	🌸	🌸	🌸	🌸		
Monarda didyma						🌸	🌸	🌸				
Nepeta x faassenii			🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	
Ocimum basilicum var.				🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	
Pelargonium odoratum					🌸	🌸	🌸					
Petunia spp.					🌸	🌸	🌸					
Polianthes tuberosa						🌸	🌸	🌸	🌸			
Primula spp.		🌸	🌸									
Pycnanthemum virginianum						🌸	🌸	🌸	🌸			
Rosa spp.					🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	
Salvia discolor				🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	
Salvia dorisiana	🌸	🌸	🌸									🌸
Salvia elegans	🌸	🌸	🌸									🌸
Salvia spp.				🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸
Tagetes spp.	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸
Taraxacum spp.		🌸	🌸	🌸	🌸							
Trifolium spp.				🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸
Tropeolum majus	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸
Tulbaghia spp.	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸
Verbena spp.						🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	
Viola odorata		🌸	🌸	🌸	🌸	🌸						
Viola spp.	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸					🌸	🌸



SIMPLE ET GOURMAND

SEMPLICE E GOURMAND

Et si vous mettiez des fleurs dans vos assiettes à chaque repas ou presque ? Voici près d'une trentaine de recettes faciles qui régaleront toute la maison. Signées Raffaella Vergna, Amélie Ferrand Farraut, Rosanna Dimita, le CFPPA de Die, Rosa d'Agostino, Sébastien Meunier, Déborah Georges, Kévin Soria, Erica Maggiora et Camilla Zuccheri, elles mettront de la fantaisie, de la poésie et de la gourmandise dans votre quotidien.

Cosa ne direste di cucinare con i fiori? Nelle pagine che seguono troverete una trentina di facili ricette per deliziare e sorprendere il palato di tutta la famiglia. Le prelibate creazioni di Raffaella Vergna, Amélie Ferrand Farraut, Rosanna Dimita, del CFPA di Die, Rosa d'Agostino, Sébastien Meunier, Déborah Georges, Kévin Soria, Erica Maggiora e Camilla Zuccheri daranno un tocco di fantasia, poesia ed eleganza ai vostri piatti.



CAPPUCCINO DE COURGE ET FLEURS DE PAVOT DE CALIFORNIE

CAPPUCCINO DI ZUCCA E FIORI DI ESCOLZIA

Sur une idée de / *Da un'idea di*
RAFFAELLA VERGNA (fiordicucina.com)

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

200 g de potimarron, 200 g de bouillon de légumes,
1 échalote, 30 g d'huile d'olive extra-vierge, 1 brin de
romarin, 50 ml de crème fraîche, noix de muscade,
graines de pavot, pétales de fleurs de pavot de Californie
(*Eschscholzia californica*), sel

200 g di zucca, 200 g di brodo vegetale, uno scalogno, 30 g
di olio extravergine di oliva, 1 rametto di rosmarino, 50 ml di
panna da montare, noce moscata, semi di papavero, petali di
fiori di escolzia (*Eschscholtzia californica*), sale q.b.

RÉALISATION : Faire revenir l'échalote hachée finement
dans l'huile, ajouter le romarin et le potimarron coupé en pe-
tits dés. Verser le bouillon de légumes et porter à ébullition.
Lorsque le potimarron est cuit enlever le romarin, ajouter
4 ou 5 pétales de pavot de Californie et mixer l'ensemble.
Fouetter la crème fraîche et ajouter une pincée de sel et de
noix de muscade.

Dresser le plat en décorant la préparation avec des graines
de pavot et une fleur dans l'assiette.

PROCEDIMENTO: Fare un soffritto con olio extravergine di
oliva e scalogno. Aggiungere un rametto di rosmarino e la zuc-
ca tagliata a pezzetti. Aggiungere il brodo vegetale e portare a
bollire. Quando la zucca risulta morbida, eliminare il rametto di
rosmarino, aggiungere 4 o 5 petali di escolzia e passare il tutto
al mixer. Montare la panna, aggiungere un pizzico di sale e un
pizzico di noce moscata.

Assemblare il piatto con un tocco finale sulla preparazione: semi
di papavero e un fiore di escolzia nel piatto.

CHÈVRE FRAIS À L'HUILE D'OLIVE PARFUMÉE AUX FLEURS DE TULBAGHIAS

FORMAGGIO FRESCO DI CAPRA CONDITO CON OLIO D'OLIVA PROFUMATO AI FIORI DI TULBAGHIA

Sur une idée de / *Da un'idea di*
AMÉLIE FERRAND FARAUT
Ferme Le Mérinos - Utelle

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

1 fromage de chèvre lactique frais, 20 fleurs
de *Tulbaghia* spp., 10 cl huile d'olive
1 formaggio fresco di capra, 20 fiori di
Tulbaghia spp., 10 cl di olio d'oliva

RÉALISATION : Faire infuser pendant 4-5
jours les fleurs de tulbaghia dans l'huile d'olive
(infusion au soleil). Écraser les fleurs à l'aide
d'un pilon pour faire dégager le parfum.

Déposer une tranche de fromage de chèvre
sur une assiette. Mettre un filet d'huile d'oli-
ve infusée. Rajouter quelque fleur en enle-
vant le pédoncule. Poivrer.

PROCEDIMENTO: Mettere in infusione i
fiori di tulbaghia nell'olio d'oliva per 4/5 giorni
lasciando il recipiente al sole.

Schiacciare i fiori con un pestello per liberare
gli aromi.

Mettere una fetta di formaggio fresco di
capra sul piatto e condirla con un filo di olio
d'oliva aromatizzato. Finire con due/tre fiori
senza peduncolo come decorazione e una
spolveratina di pepe.

SEL AROMATISÉ AUX FLEURS

SALE AROMATIZZATO AI FIORI EDULI

Sur une idée de / *Da un'idea di*
ROSANNA DIMITA
(CREAM-Chambre d'agriculture
des Alpes-Maritimes)

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

Sel, Agastache spp. ou *Tulbaghia* spp.
Sale, Agastache spp. o *Tulbaghia* spp.

RÉALISATION : Mettre la quantité de sel désirée dans un réci-
pient en verre. Ajouter une quantité de fleurs équivalente à 1/2
volume de sel. Mélanger une fois par jour pendant une semaine.

PROCEDIMENTO: Mettere la quantità desiderata di sale in un
contenitore di vetro. Aggiungere una quantità di fiori equivalente
a 1/2 del volume del sale. Mescolare una volta al giorno per una
settimana.

« Les couleurs vives et les parfums
atypiques des fleurs nous
émerveillent. Des fleurs comme les
tagètes nous transportent vers de
nouvelles saveurs laissant la place
à des créations plus exotiques.
D'autres, comme les tulbaghia au
gout aillé, nous ramènent vers des
plaisirs plus simples qui régaleront
nos papilles. »

*I fiori eduli, con i loro colori
accesi e profumi inaspettati, ci
aprono nuovi orizzonti. Il tagete,
ad esempio, per creazioni dal gusto
più esotico, o la tulbaghia, che
ricorda l'aglio, per sapori
più semplici e familiari che
deliziano le papille. »*

AMÉLIE FERRAND FARAUT





🌻 LES FLEURS, DE LA TERRE À L'ASSIETTE 🌻

BEIGNETS SALÉS DE CAPUCINES, SAUCE AUX CÂPRES DE CAPUCINES ET FLEURS DE TULBAGHIA

FIORI DI NASTURZIO FRITTI CON SALSA AI BOTTONI FIORALI DI NASTURZIO E FIORI DI TULBAGHIA

Sur une idée de / *Da un'idea di*
AMÉLIE FERRAND FARAUT - Ferme Le Mérinos - UTELLE

INGRÉDIENTS INGREDIENTI

Pour la sauce : câpres de capucines (*Tropaeolum majus*) préalablement salées et marinées au vinaigre blanc, 1 yaourt au lait de vache, le jus d'un 1/2 citron de Menton non traité, sel, poivre, huile d'olive, 10 fleurs de tulbaghia (*Tulbaghia spp.*), 1 oignon blanc

Pour les beignets : 20 fleurs de capucines, 100 g de farine de blé bio t65, 1 cuillère à café de fécule de maïs, 200 ml d'eau gazeuse glacée, 1 œuf fermier, huile neutre pour la friture, poivre, fleur de sel.

Per la salsa: semi di nasturzio (*Tropaeolum majus*) preventivamente messi sotto sale e marinati in aceto bianco, 1 yoghurt di latte vaccino, 1/2 limone di Mentone non trattato, sale, pepe, olio d'oliva, 10 fiori di tulbaghia (*Tulbaghia spp.*), 1 cipolla bianca

Per la frittura: 20 fiori di nasturzio, 100 g di farina biologica di tipo 1, 1 cucchiaino di fecola di mais, 200 ml di acqua gassata ghiacciata, 1 uovo fresco, olio per friggere, pepe, fior di sale

RÉALISATION : Mixer grossièrement les câpres, l'oignon et les fleurs de tulbaghia (en garder quelques-unes pour la décoration). Ajouter le jus de citron, l'huile, le sel, le poivre et le yaourt. Mélanger le tout. Réserver au frais pour servir avec les beignets chauds.

Dans un saladier, mélanger la farine avec l'œuf. Verser doucement l'eau gazeuse. Fouetter jusqu'à obtenir une pâte homogène sans grumeau.

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Quand elle est assez chaude, tremper les fleurs dans la pâte puis frire chaque face 1 à 2 minutes.. Sortir les beignets avec une écumoire et les poser sur du papier absorbant. Avant de servir, ajouter un peu de fleur de sel.

PROCEDIMENTO: Frullare grossolanamente i semi di nasturzio, la cipolla e i fiori di tulbaghia (tenerne qualcuno per la decorazione). Aggiungere il succo di limone, l'olio, il sale, il pepe e lo yoghurt. Mescolare. Conservare al fresco e servire insieme ai fiori fritti caldi.

In una ciotola, mescolare la farina con l'uovo. Versare l'acqua gasata poco alla volta. Amalgamare con una frusta fino ad ottenere un impasto senza grumi.

Scaldare l'olio in una padella grande. Quando l'olio è sufficientemente caldo, passare i fiori nella pastella e friggerli nell'olio 1-2 minuti da entrambi i lati. Estrarli dall'olio con una schiumarola e metterli su un foglio di carta assorbente. Aggiungere un pizzico di fiore di sale prima di servire.



🌻 I FIORI, DALLA TERRA AL PIATTO 🌻

BEURRE AUX FLEURS DE BÉGONIA

BURRO AI FIORI DI BEGONIA

Sur une idée du / *Da un'idea di*
CFPPA DE DIE

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

75 g de beurre demi-sel (ou doux), fleurs de bégonia (*Begonia spp.*)

75 g di burro salato (o normale) e fiori di begonia (*Begonia spp.*)

RÉALISATION : Couper les pétales de bégonia en petits morceaux et les mélanger au beurre ramolli à l'aide d'une fourchette. Placer le mélange obtenu sur du film étirable alimentaire et confectionner un boudin. Prendre les deux extrémités du film et tourner jusqu'à ce qu'il soit bien serré. Mettre au frigo pour solidifier le tout et servir en tranche avec des pommes de terre, du poisson...

Il est possible de mettre le boudin au congélateur et de couper des tranches au fur et à mesure de ses besoins.

Les fleurs de bégonia peuvent être remplacées par des fleurs de Tulbaghia spp..

PROCEDIMENTO: Spezzettare i petali di begonia e mescolarli al burro ammorbidito con una forchetta. Avvolgere il composto nella pellicola dandogli la forma di un salsicciotto, facendo attenzione a stringere bene le estremità. Metterlo in frigorifero a rassodare e servirlo a fettine per accompagnare patate, pesce...

Può essere congelato per essere consumato sotto forma di fettine tagliate al momento.

I fiori di begonia possono essere sostituiti con dei fiori di Tulbaghia spp..

ASPERGE VIOLETTE PARMI LES VIOLETTES

L'ASPARAGO VIOLETTA TRA LE VIOLE

Sur une idée de / *Da un'idea di* **ROSA D'AGOSTINO**
Albergo Ristorante Da GIN, Castelbianco (SV)

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI (4 PERS.)

40 petites asperges, 100 ml de lait de soja nature, 20 g de pétales de violettes cornues (*Viola cornuta*), 1 cuillère à soupe de citron, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 280 g d'huile d'olive extra-vierge, sel et poivre

40 asparagi piccoli, 100 ml di latte di soia naturale, 20 g di viole cornute (*Viola cornuta*) spetalate, 1 cucchiaino di limone, 1 cucchiaino di aceto, 280 g olio d'oliva extra vergine, sale e pepe.

RÉALISATION : Préparer les asperges en coupant la zone dure des pieds. Dans un grand verre, mixer les violettes avec le lait de soja, ajouter la moitié de l'huile et continuer à mixer. Incorporer le reste de l'huile, le citron, le vinaigre, le sel et le poivre. Verser la mayonnaise dans un verre et y placer les asperges crues.

PROCEDIMENTO: Pulire gli asparagi dalle parti dure. In un grosso bicchiere frullare le viole con il latte di soia, aggiungere metà dell'olio e continuare a frullare. Unire il restante olio, il limone, l'aceto, il sale e il pepe. Versare la maionese in un bicchiere e aggiungere gli asparagi crudi.





PESTO DE FLEURS DE TULBAGHIA ET AIL DES OURS

PESTO DI FIORI DI TULBAGHIA E AGLIO ORSINO

Sur une idée de / *Da un'idea di*
RAFFAELLA VERGNA (fiordicucina.com)

INGRÉDIENTS - *INGREDIENTI*

80 g de feuilles d'ail des ours (*Allium ursinum*), 2 poignées de *Tulbaghia spp.*, 100 g d'amandes, 50 g de pecorino râpé, 100 ml d'huile d'olive, sel et poivre.

80 g di foglie di aglio orsino (*Allium ursinum*), 2 manciate di fiori di *tulbaghia*, 100 g di mandorle, 50 g di pecorino grattugiato, 100 ml di olio d'oliva, sale e pepe q.b.

RÉALISATION : Laver et sécher les feuilles d'ail des ours. Les mettre dans un mortier avec les amandes et l'huile d'olive extra-vierge. Écraser finement l'ensemble avec le pilon jusqu'à obtenir une sauce homogène. Ajouter le pecorino râpé et bien mélanger. Ajouter de l'huile si nécessaire. Goûter puis rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre.

Le pesto peut être utilisé pour assaisonner des pâtes, par exemple des pâtes "feuilles d'olivier". On décorera les plats avec des fleurs de *tulbaghia*.

PROCEDIMENTO: Lavare e asciugare le foglie di aglio orsino. Mettere le foglie insieme alle mandorle e l'olio extravergine d'oliva in un mortaio e pestare con il pestello fino ad ottenere una salsa omogenea. Aggiungere anche il pecorino grattugiato e mescolare bene. Aggiungere al bisogno altro olio e regolare di sale e pepe se necessario.

Questo pesto può essere usato per condire la pasta, ad esempio la pasta foglie d'ulivo, aggiungendo all'ultimo dei fiori di *tulbaghia* per decorare il piatto.



SAUCE À LA SAUGE ANANAS

SALSA A BASE DI SALVIA ANANAS

Sur une idée du / *Da un'idea di*
CFPPA DE DIE

INGRÉDIENTS - *INGREDIENTI*

1 oignon, huile d'olive, crème d'amande cuisine, cumin en poudre, sel, poivre, fleurs de sauge ananas (*Salvia elegans*)

1 cipolla, olio d'oliva, crema di mandorle, cumino in polvere, sale, pepe, fiori di salvia ananas (*Salvia elegans*)

RÉALISATION : Dans une petite casserole, faire revenir un tout petit d'oignon (ou 1/4 d'un oignon – variable en fonction de la saveur recherchée), avec de l'huile d'olive. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les fleurs et faire revenir avec les oignons. Ajouter une pincée de sel, de poivre et une à deux pincées de cumin en poudre.

Couvrir le mélange obtenu avec de la crème d'amande cuisine. Laisser chauffer (sans bouillir) et servir chaud en accompagnement de viandes ou de féculents.

PROCEDIMENTO: Far soffriggere qualche fettina di cipolla (la quantità varia in base ai gusti) in un po' d'olio d'oliva in un pentolino. Quando è caldo, aggiungere i fiori di salvia ananas e farli soffriggere insieme alla cipolla. Completare con un pizzico di sale, pepe e un po' di cumino in polvere.

Versare sul composto la crema di mandorle e scaldare senza far bollire la salsa. Servirla calda per accompagnare la carne o la pasta.

VERRINES DE BOURRACHE ET HÛÎTRE POTAGÈRE

ANTIPASTO DI BORRAGINE E PIANTA OSTRICA

Sur une idée de / *Da un'idea di*
DÉBORAH GEORGES ET KÉVIN SORIA
Auberge Lo Robur - Roure

INGRÉDIENTS - *INGREDIENTI*

1 concombre, 1 yaourt de brebis nature, 1 feuille de riz, sel, poivre, feuilles d'hûître potagère (*Mertensia maritima*), fleurs de bourrache (*Borago officinalis*)

1 cetriolo, 1 yoghurt di pecora, 1 foglia di riso, sale, pepe, foglie di pianta ostrica (*Mertensia maritima*), *fiori di borragine* (*Borago officinalis*)

RÉALISATION : Réaliser une brunoise de concombre assaisonnée de yaourt de brebis, sel et poivre.

Hydrater une feuille de riz pour réaliser un voile qui sera placé sur la brunoise. Ajouter des feuilles d'hûître potagère et des fleurs de bourrache sur le dessus.

PROCEDIMENTO: Preparare una dadolata di cetrioli condita con yoghurt di pecora, sale e pepe.

Ammorbidire un foglio di carta di riso in acqua per creare il velo con il quale decorare la preparazione. Terminare con le foglie di pianta ostrica e i fiori di borragine.



« Les fleurs comestibles sont des ingrédients à part entière des recettes de mon blog de cuisine. Grâce à leur beauté, leurs parfums, leurs goûts intenses qui dénotent avec leur délicatesse, elles apportent quelque chose de nouveau à ceux qui aiment découvrir les saveurs que le soleil et la nature nous offrent. »

I fiori eduli sono protagonisti in tutte le ricette di Fiordicucina, il mio blog di cucina floreale. Un angolo ricco di profumi, petali e semi dove scoprire come i fiori possono avere un sapore tanto intenso quanto delicato è il loro aspetto. Un blog per veri gourmand alla ricerca dei nuovi sapori che il sole e la natura ci regalano.

RAFFAELLA VERGNA,
créatrice du blog fiordicucina.com

FEUILLES DE CAPUCINE FARCIES

FOGLIE DI NASTURZIO RIPIENE

Sur une idée de / *Da un'idea di*
DÉBORAH GEORGES ET KÉVIN SORIA
Auberge Lo Robur - Roure

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

Couscous (ou boulghour), persil, oignon, citron,
fleurs de capucine (*Tropaeolum majus*)
Couscous (oppure bulgur), cipolla, prezzemolo,
limone, fiori di nasturzio (*Tropaeolum majus*)

RÉALISATION : Préparer un taboulé hydraté à l'eau avec du persil, oignon et citron. Faire blanchir les feuilles de capucines et les farcir avec le taboulé.

Pour la décoration, lustrer des fleurs de capucine avec de l'eau et du sucre glace. Sécher au four pendant environ 40 minutes à 60°C. Placer les sur des cuillères à apéritif à côté des feuilles de capucines farcies.

PROCEDIMENTO: Preparare un taboulé idratato con acqua, prezzemolo, cipolla e limone.

Scottare le foglie di nasturzio e farcirle con il taboulé.

Per la decorazione, prendere dei fiori di nasturzio e glassarli con acqua e zucchero a velo (asciugare in forno per circa 40 minuti a 60°C). Metterli in cucchiari da antipasto accanto alle foglie di nasturzio farcite.

MAYONNAISE DE CAPUCINE

MAIONESE DI NASTURZIO

Sur une idée de / *Da un'idea di*
RAFFAELLA VERGNA (fiordicucina.com)

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

250 g d'huile d'olive extra-vierge, 1 œuf entier, 1 cuillère à soupe de jus de citron ou de vinaigre, 2 poignées de fleurs de capucine (*Tropaeolum majus*), sel et poivre

250 g olio extravergine d'oliva, 1 uovo intero, 1 cucchiaino da tavola di succo di limone o aceto, 2 manciate di fiori di nasturzio (*Tropaeolum majus*), sale e pepe q.b.

RÉALISATION : Nettoyer les fleurs : enlever les étamines, les rincer sous l'eau froide et les faire sécher sur une grille. Utiliser un mixeur plongeant et un bol mixeur haut et étroit. Remplir le bol avec tous les ingrédients dans l'ordre suivant : huile, œuf, jus de citron, sel et poivre. Plonger le mixeur dans le bol jusqu'à toucher le fond. Mettre en marche le mixeur jusqu'à faire émulsionner l'huile. Continuer à mixer en déplaçant délicatement l'appareil délicatement de haut en bas et vice-versa jusqu'à obtenir une mayonnaise souple. Ajouter les fleurs de capucine et mixer le tout. Servir avec un tartare de saumon, par exemple.

PROCEDIMENTO: Pulire i fiori: togliere i pistilli, lavare i fiori in acqua fredda e farli asciugare su una gratella. Utilizzare un frullatore ad immersione e un contenitore alto e stretto. Mettere tutti gli ingredienti nel bicchiere graduato secondo questo ordine: olio, uovo, succo di limone, sale e pepe. Introdurre il frullatore nel bicchiere fino a toccare il fondo. Azionare il frullatore finché l'olio non si emulsiona, poi senza spegnere l'apparecchio, muoverlo delicatamente su e giù fino a quando la maionese si è formata ed è soffice. Aggiungere i fiori di nasturzio e frullare tutto assieme. Servire ad esempio con una tartare di salmone.



BURRATA

Sur une idée de / *Da un'idea di* **ROSANNA DIMITA**
(CREAM-Chambre d'agriculture des Alpes-Maritimes)

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

10 l de lait entier de vache ou de bufflonne, 1 cuillère à soupe d'acide citrique, 1 cuillère à soupe de présure, 500 g de crème fraîche, 3 kg de sel et 5 l d'eau pour la saumure, *Hermodactylus tuberosus*, *Hyacinthus orientalis* ou *Viola odorata*

10 l latte intero di mucca o bufala, 1 cucchiaino di acido citrico, 1 cucchiaino di caglio, 500 g di panna, 3 kg di sale per 5 l di acqua, per la salamoia, *Hermodactylus tuberosus*, *Hyacinthus orientalis* o *Viola odorata*

RÉALISATION : Chauffer le lait jusqu'à 30-35°C, ajouter l'acide citrique et la présure puis laisser reposer hors du feu pendant 20 minutes. Mettre le fromage frais (*giuncata* en Italien) dans un égouttoir en inox pendant 30-45 minutes jusqu'à élimination totale du petit-lait.

Mettre le fromage dans un récipient en inox, verser de l'eau bouillante petit à petit, et travailler le fromage jusqu'à obtenir une pâte lisse comme la mozzarella. Prélever environ 400 g de cette pâte,

la tirer et ajouter la crème fraîche, pour former la *stracciatella*. Réserver.

Dans l'eau encore chaude tirer la pâte restante à la main à l'aide d'une cuillère en bois. Former plusieurs petites galettes, farcir ces dernières avec la *stracciatella* et les fleurs comestibles. Fermer les galettes aux extrémités et les plonger dans l'eau froide pendant 15 minutes. Laisser tremper dans la saumure pendant 10 minutes.

PROCEDIMENTO: Riscaldare il latte a 30-35°C, aggiungere l'acido citrico e il caglio e lasciare riposare a fuoco spento per 20 minuti. Mettere la giuncata così formata in uno scolapasta di acciaio e lasciare riposare per 30-45 minuti per far colare tutto il siero.

Mettere la pasta in un contenitore di acciaio, aggiungere l'acqua bollente poco per volta e lavorare la pasta fino ad ottenere una pasta liscia tipo mozzarella. Prendere una parte della pasta così ottenuta, circa 400 g, e sfilacciarla aggiungendo poi la panna per formare la *stracciatella*. Mettere da parte.

Con il resto della pasta, filare la pasta sempre in acqua bollente con un cucchiaino di legno e le mani. Formare man mano delle piccole sfoglie, riempirle di *stracciatella* e fiori eduli e chiuderle all'estremità, immergerle nell'acqua fredda. Dopo 15 minuti metterle in salamoia per 10 min.



FROMAGES AFFINÉS

FORMAGGI STAGIONATI

Sur une idée de / *Da un'idea di* **ROSANNA DIMITA** (CREAM-Chambre d'agriculture des Alpes-Maritimes)

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

10 l de lait entier de vache, de brebis ou de chèvre (le mélange est possible), 1 cuillère à soupe de présure, *Rosa spp.*, *Lavandula dentata*, *Calendula officinalis* ou *Calendula arvensis*

10 l di latte di mucca, in alternativa di pecora oppure di capra o misto, 1 cucchiaino di caglio, Lavandula dentata, Calendula officinalis, Rosa spp. o Calendula arvensis



RÉALISATION : Chauffer le lait jusqu'à 35-40°C, ajouter la présure et laisser reposer pendant 20 minutes. Remuer le caillé avec une louche pour le casser en granules de la taille d'un grain de poivre. Enlever le petit-lait lorsque qu'il remonte à la surface (il est possible de le garder pour faire de la ricotta). Réchauffer le caillé resté au fond du récipient jusqu'à 40°C et presser la pâte dans le petit-lait pour lui donner la forme d'une meule de fromage. Ajouter les fleurs et presser de nouveau pour faire égoutter le petit lait. Renverser le moule pour que la pâte s'égoutte bien. Le lendemain, saler la face supérieure de la meule de fromage avec du gros sel. Démouler au bout de 8 jours et affiner le fromage pendant 4-5 mois dans une cave.

PROCEDIMENTO: Riscaldare il latte a 35-40°C, aggiungere il caglio e lasciar riposare per 20 minuti. Agitare con un mestolo la cagliata per romperla in granelli della grossezza di un grano di pepe. Togliere il siero quando comincia a stratificarsi in superficie. Tenerlo eventualmente da parte per fare la ricotta. Riscaldare la cagliata rimasta sul fondo a 40°C e schiacciare la pasta dandole la forma di formaggio, incorporare i fiori e metterla nella fuscella. Schiacciare di nuovo la pasta nella fuscella ruotandola contemporaneamente per far uscire tutto il siero. Il giorno dopo mettere il sale grosso sulla parte superiore del formaggio. Dopo 8 giorni toglierlo dalla fuscella e lasciare stagionare per 4-5 mesi in cantina.



RICOTTA

Sur une idée de / *Da un'idea di* **ROSANNA DIMITA** (CREAM-Chambre d'agriculture des Alpes-Maritimes)

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

2 l de lait de vache, 1 l de lait de chèvre ou de brebis, petit-lait, jus d'1 citron, *Hermodactylus tuberosus*

2 l di latte di mucca, 1 l di latte di capra o di pecora, succo di 1 limone, Hermodactylus tuberosus

RÉALISATION : Chauffer le petit lait provenant de la fabrication du fromage affiné jusqu'à 80°C. Rajouter le lait frais et chauffer

jusqu'à 85-86°C. Mettre le jus de citron dans un verre d'eau froide.

Quand la ricotta commence à se former, la prendre délicatement avec une écumoire et la placer avec les fleurs dans les moules à fromage frais. Laisser reposer pendant 1 ou 2 heures de façon à égoutter le petit lait.

PROCEDIMENTO: Riscaldare a 80°C il siero rimanente dalla preparazione del formaggio stagionato, aggiungere il latte fresco e riscaldare il tutto fino a 85-86°C. Aggiungere il succo di limone diluito in un bicchiere di acqua fredda.

A questo punto comincia a formarsi la ricotta, raccoglierla con una schiumarola e metterla nelle fuscelle insieme ai fiori. Lasciare riposare per 1 o 2 ore per far colare il siero.

PRIMO SALE

Sur une idée de / *Da un'idea di* **ROSANNA DIMITA** (CREAM-Chambre d'agriculture des Alpes-Maritimes)

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

10 l de lait entier de vache, de brebis ou de chèvre (un mélange est possible), 1 cuillère à soupe de présure, 1 cuillère à soupe de sel, *Calendula arvensis*, *Calendula officinalis*, *Rosa spp.*, *Salvia elegans* ou un mélange de *Calendula arvensis* et de *Rosa spp.*

10 l di latte intero di mucca, in alternativa di pecora oppure di capra o misto, 1 cucchiaino di caglio, 1 cucchiaino di sale, Calendula arvensis, Calendula officinalis, Rosa spp., Salvia elegans o mix di Calendula arvensis e Rosa spp.

RÉALISATION : Chauffer le lait jusqu'à 70-75°C, laisser refroidir pour atteindre 40°C. Ajouter la présure et le sel. Laisser reposer 20 minutes. Casser le caillé avec une louche et remuer jusqu'à obtenir une texture granuleuse. Ramasser les petits amas granuleux avec une écumoire et les mettre dans des moules pour fromage frais avec les fleurs comestibles. Laisser reposer pendant 30 minutes pour que le petit-lait s'égoutte.

PROCEDIMENTO: Riscaldare il latte a 70-75°C, lasciare raffreddare fino a raggiungere la temperatura di 40°C. Aggiungere il caglio e il sale. Lasciare riposare 20 minuti. Rompere la cagliata con un mestolo e mescolare fino ad ottenere dei piccoli granuli. Prendere i granelli ottenuti con una schiumarola e riporli nelle fuscelle con i fiori eduli. Lasciare riposare per 30 minuti per far colare tutto il siero.

« Passionnée par les fleurs comestibles, je les ai incorporées aux recettes traditionnelles des fromages des Pouilles auxquels elles ont apportés des couleurs vives et des saveurs surprenantes. Les goûts particuliers de certaines variétés m'ont permis de créer sels, sucres et sirops aromatisés. Je les ai également utilisés comme arômes et colorants naturels en pâtisserie.

Appassionata di fiori eduli, li ho incorporati nelle ricette tradizionali dei formaggi pugliesi apportando colori sgargianti e sapori sorprendenti. I gusti particolari di alcune varietà mi hanno permesso di creare sali, zuccheri e sciroppi aromatizzati. Li ho utilizzati anche come aromi e coloranti naturali in pasticceria.

ROSANNA DIMITA



PANNA COTTA VIOLA ODORATA

Sur une idée de / *Da un'idea di*
AMÉLIE FERRAND FARAUT - Ferme Le Mérinos - UTELLE

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

20 cl de lait, 20 cl de crème fraîche, 50 g de sucre en poudre,
2 feuilles de gélatine alimentaire, fleurs de violettes (*Viola odorata*)

20 cl di latte, 20 cl di panna, 50 g di zucchero semolato, 2 fogli di gelatina alimentare, fiori di violetta (Viola odorata)

RÉALISATION : Faire chauffer le lait, la crème fraîche et le sucre en poudre sans porter à ébullition (Ne pas dépasser 80 °C). Faire infuser les fleurs de violettes dans le mélange pendant une nuit. Le lendemain égoutter les fleurs et les presser délicatement. Faire réchauffer doucement la préparation, ajouter 2 feuilles de gélatine alimentaire préalablement fondues et mélanger. Verser le mélange dans des petites verrines avec une fleur de violette en suspension. Laisser refroidir au réfrigérateur pendant 4 heures. Déguster.

PROCEDIMENTO: Scaldare il latte, la panna e lo zucchero senza portare a ebollizione (non superare i 80 °C). Incorporare i fiori di violetta e lasciarli in infusione una notte. Il giorno dopo filtrare il composto schiacciando leggermente i fiori. Scaldare lentamente il composto, aggiungere i fogli di gelatina preventivamente sciolta, e mescolare. Versare il composto in coppette terminando con un fiore di violetta in superficie. Far raffreddare in frigorifero per 4 ore. Degustare.



TRUFFES AU CHOCOLAT ET PÉLARGONIUM

TARTUFI AL CIOCCOLATO E GERANIO

Sur une idée de / *Da un'idea di*
ROSANNA DIMITA
(CREAM-Chambre d'agriculture des Alpes-Maritimes)



INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

20 g de fleurs et feuilles de *Pelargonium grossularioides* ou *P. x fragrans*, 125 g de crème fraîche, 220 g de chocolat noir, 40 g de beurre demi-sel, cacao en poudre

20 g di fiori e foglie di Pelargonium grossularioides o P. x fragrans, 125 g di panna, 220 g di cioccolato fondente, 40 g di burro salato, cacao in polvere

RÉALISATION : Incorporer les fleurs et les feuilles à la crème; puis chauffer à feu doux. Laisser infuser hors du feu pendant 10 minutes. Enlever les fleurs et les feuilles puis chauffer à nouveau la crème en y ajoutant le chocolat en morceaux et le beurre pour les faire fondre. Remuer et laisser reposer au réfrigérateur pendant quelques heures. Former des rectangles à la main et recouvrir de cacao.

PROCEDIMENTO: Incorporare fiori e foglie alla panna e riscaldare a fuoco lento. Togliere dal fuoco e lasciare in infusione per 10 minuti. Togliere fiori e foglie e riscaldare di nuovo la panna aggiungendo il cioccolato a pezzi e il burro per farli fondere. Mescolare e lasciare riposare per qualche ora in frigo. Formare con le mani dei rettangoli e ricoprirli di cacao.

PÂTES DE FRUIT AUX FLEURS

GELÉE DI FRUTTA AI FIORI

Sur une idée de / *Da un'idea di* **DÉBORAH GEORGES**
Auberge Lo Robur - Roure

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

1 kg de jus de clémentine, 1,15 kg de sucre, 26 g de pectine, 150 g de glucose, 15 g de jus de citron, pétales de *Tagetes erecta*

1 kg di succo di clementine, 1,15 kg di zucchero, 26 g di pectina, 150 g di glucosio, 15 g di succo di limone, petali di Tagetes erecta

RÉALISATION : Mettre le glucose et le jus de clémentine dans une casserole et faire chauffer le tout à 35°C. Si la température monte trop, mettre la préparation hors du feu et mélanger avec un fouet pour refroidir. Mélanger 173 g de sucre avec la pectine et incorporer cette préparation à la précédente. Porter à ébullition et ajouter en pluie le reste du sucre. Cuire jusqu'à 107°C.

Une fois la température atteinte, mettre le jus de citron et mélanger. Placer quelques pétales de fleurs dans les alvéoles d'un moule à pâtes de fruits et verser la préparation encore chaude. Parsemer avec le reste des pétales et laisser refroidir à température ambiante (attention la préparation ne doit surtout pas être mise au frigo). Lorsque la pâte est bien prise, détailler et rouler dans du sucre fin. Conserver dans un endroit sec.



PROCEDIMENTO: In una casseruola versare il glucosio e il succo di clementine e scaldare a 35°C. Se la temperatura diventa troppo alta, allontanare la casseruola dalla fonte di calore e mescolare con una frusta per raffreddare il composto. Mescolare 173 g di zucchero alla pectina e incorporare il tutto alla preparazione precedente. Portare a ebollizione e versare il resto dello zucchero a pioggia. Cuocere fino a raggiungere 107°C.

Una volta raggiunta la temperatura, versare il succo di limone e mescolare. Mettere dei petali di fiori negli alveoli di uno stampo in silicone per gelée di frutta e versarvi il composto ancora caldo. Distribuire il resto dei petali sulla preparazione e far raffreddare a temperatura ambiente (attenzione: la gelée di frutta non deve andare in frigorifero). Quando la gelée si è rassodata, tagliare a cubetti e rotolarli nello zucchero. Conservare in un luogo asciutto.

« Les fleurs vont bien avec notre philosophie : un tout petit rien qui donne du goût ! Le plus compliqué, c'est de faire ressortir le goût de la fleur. »

I fiori sono in perfetta sintonia con la nostra filosofia: il dettaglio che insaporisce. La difficoltà consiste nel far risaltare il sapore del fiore. »

DÉBORAH GEORGES



BARBE À PAPA À LA FRAMBOISE, VIOLETTE ET FLEURS COMESTIBLES

ZUCCHERO FILATO AL LAMPONE, VIOLETTE E FIORI EDULI

Sur une idée de / *Da un'idea di* **SÉBASTIEN MEUNIER**
Auberge de Caussols - Caussols

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI (4 pers.)

8 cuillères à soupe de sucre à barbe à papa à la framboise, 4 gouttes d'arôme de violette, *Calendula sp.*, *Tulbaghia violacea*, *Begonia sp.*, *Agastache sp.*, *Ocimum basilicum* 'Cinnamon', *Pycnanthemum virginianum*

Équipement : Machine à barbe à papa

8 cucchiari di zucchero speciale aromatizzato al lampone per fare lo zucchero filato, 4 gocce di aroma alla violetta, *Calendula sp.*, *Tulbaghia violacea*, *Begonia sp.*, *Agastache sp.*, *Ocimum basilicum* 'Cinnamon', *Pycnanthemum virginianum*

Attrezzatura: Apparecchio per fare lo zucchero filato

RÉALISATION :

Mélanger le sucre à barbe à papa avec l'arôme de violette. Faire chauffer la machine à barbe à papa. Une fois chaude, verser une cuillère de sucre au milieu. Enrouler le sucre filé autour d'un bâtonnet jusqu'à former une belle barbe à papa. Déposer les fleurs comestibles sur la barbe à papa.

PROCEDIMENTO:

Mescolare lo zucchero al lampone all'aroma di violetta. Scaldare l'apparecchio. Quando è caldo, versare un cucchiaino di zucchero al centro. Arrotolare il filo di zucchero attorno a un bastoncino di legno fino a formare una bella porzione di zucchero filato. Terminare decorando lo zucchero filato con i fiori misti.



SUCRE AROMATISÉ AUX FLEURS

ZUCCHERI AROMATIZZATI AI FIORI COMMESTIBILI

Sur une idée de / *Da un'idea di* **ROSANNA DIMITA**
(CREAM-Chambre d'agriculture des Alpes-Maritimes)

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

Sucre / zucchero
Agastache spp., *Pelargonium spp.*, *Tagetes lemmonii*, *Begonia sp.* ou *Tulbaghia spp.*

RÉALISATION : Mettre la quantité de sucre désirée dans un récipient en verre. Ajouter une quantité de fleurs équivalente à 1/3 du volume de sucre. Mélanger une fois par jour pendant une semaine.

PROCEDIMENTO: Mettere la quantità desiderata di zucchero in un contenitore di vetro. Aggiungere una quantità di fiori equivalente a 1/3 del volume dello zucchero. Mescolare una volta al giorno per una settimana.

SABLÉS À LA LAVANDE SAUVAGE FINE D'UTELLE

BISCOTTI ALLA LAVANDA SELVATICA DI UTELLE

Sur une idée de / *Da un'idea di* **AMÉLIE FERRAND FARAUT**
Ferme Le Mérinos- Utele

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

250 g de farine de blé bio t 65, 100 g de sucre semoule, 40 g de beurre de baratte découpé en dès, 1 pincée de sel, 1 zeste de citron de Menton non traité, 1 jaune d'œuf fermier, 1 cuillère à soupe rase de lavande fine (*Lavandula angustifolia*), 1 cuillère à soupe d'hydrolat de lavande

250 g di farina biologica di tipo 1, 40 g di burro a dadini, 100 g di zucchero semolato, 1 pizzico di sale, scorza di limone biologico di Mentone, 1 tuorlo fresco, 1 cucchiaino raso di lavanda (*Lavandula angustifolia*), 1 cucchiaino di idrolato di lavanda

RÉALISATION : Mettre la farine, le zeste de citron, le sucre et le sel sur le plan de travail. Incorporer à la main la totalité du beurre jusqu'à l'obtention d'une pâte granuleuse. Ajouter le jaune d'œuf. Lorsque le mélange est homogène, ajouter la lavande séchée. Faire un boudin avec la pâte et laisser reposer 20 minutes au frigo. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Sortir la pâte du frigo et découper des cercles d'un peu moins de 1 cm d'épaisseur. Les disposer sur du papier sulfurisé. Enfourner pendant 20 minutes (les sablés sont cuits lorsqu'ils prennent une coloration légèrement dorée). Laisser refroidir avant de manger.

PROCEDIMENTO: Disporre la farina a fontana sul piano di lavoro e unire la scorza di limone, lo zucchero e il sale. Unire il burro e amalgamare con le mani fino ad ottenere un impasto grossolano. Incorporare il tuorlo. Quando l'impasto è diventato omogeneo, aggiungere i fiori secchi. Dare alla pasta la forma di un salame e farlo riposare in frigorifero per 20 minuti. Preriscaldare il forno a 180°C (termostato 6). Tirare fuori la pasta dal frigorifero e tagliare dei dischi di un po' meno di 1 cm di spessore. Metterli sulla carta da forno e infornare per 20 minuti. Sono pronti quando cominciano ad assumere un colore leggermente dorato. Farli raffreddare prima di consumarli.





FLEURS CRISTALISÉES

FIORI BRINATI

Sur une idée du / *Da un'idea di* **CFPPA DE DIE**

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

Fleurs de *Salvia dorisiana* et *Salvia discolor*, gomme de xanthane, eau, sucre

Fiori di Salvia dorisiana e Salvia discolor, gomma di xantano, acqua, zucchero

RÉALISATION : Prendre des fleurs bien fraîches ne présentant pas de signe de détérioration (tâches, ...). Préparer la gomme de Xanthane (E415, plus facile à trouver que la gomme arabique) à une dilution de 0.5 % (ne pas mettre trop de gomme de xanthane sinon il sera impossible de tremper les fleurs dans le gel). Tremper les fleurs dans le mélange (ou utiliser un petit pinceau pour les recouvrir). Les placer délicatement sur une couche de sucre (sucre cristallisé ou sucre glace), et saupoudrer la surface supérieure de sucre. Étaler sur une grille avec du papier sulfurisé (pour éviter que les fleurs ne collent). Faire sécher au déshydrateur pendant minimum 48h à 35°C. Déguster.

Pour une meilleure conservation, certaines fleurs (exemple sauges) peuvent nécessiter un pré séchage avant d'être trempées dans la gomme.

PROCEDIMENTO: *Procurarsi dei fiori freschi perfettamente integri (senza macchie o altre alterazioni...). Diluire la gomma di xantano (E415, più facilmente reperibile rispetto alla gomma arabica) in acqua nella proporzione di 0.5 % (non metterne troppa altrimenti non si riuscirà ad immergere i fiori nella gelatina). Ricoprire i fiori di gel immergendoveli oppure utilizzando un pennellino. Appoggiarli delicatamente su uno strato di zucchero (semolato o a velo) e spolverizzare di zucchero il lato superiore. Sistemare i fiori su una gratella su un foglio di carta oleata per evitare che si attacchino. Farli asciugare in un essiccatore per alimenti come minimo per 48 ore a 35°. I fiori sono così pronti per essere consumati.*

Per la conservazione ottimale di alcuni fiori, come le salvie, potrebbe essere necessaria una fase di pre-essiccazione prima di poterli ricoprire di gel.

CONFIT DE TAGETES LEMMONII

MARMELLATA DI TAGETES LEMMONII

Sur une idée de / *Da un'idea di* **AMÉLIE FERRAND FARAUT**
Ferme Le Mérinos - Utelle

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

20 cl d'eau, 12 g de sucre cristallisé, 50 g de fleurs de *Tagetes Lemmonii*, 4 g d'agar agar,

20 cl d'acqua, 12 g di zucchero semolato, 50 g di fiori di Tagetes lemmonii, 4 g di agar-agar

RÉALISATION : Porter à ébullition l'eau avec le sucre cristallisé. Éteindre le feu et ajouter les fleurs. Laisser infuser une nuit. Filtrer les fleurs et bien les écraser. Chauffer l'infusion filtrée à 85°C maximum et ajouter l'agar agar. Laisser refroidir au réfrigérateur une nuit. Déguster dans un yaourt ou sur une tranche de pain.

PROCEDIMENTO: *Far bollire l'acqua con lo zucchero semolato. Spegner e aggiungere i fiori. Lasciare in infusione tutta la notte. Filtrare il composto schiacciando bene i fiori. Scaldare il composto così filtrato a non più di 85°C e aggiungere l'agar agar. Far raffreddare in frigorifero una notte. Da degustare nello yoghurt o sul pane.*



CONFIT DE ROSE

MARMELLATA DI ROSE

Sur une idée de / *Da un'idea di* **ERICA MAGGIORA & CAMILLA ZUCCHERI**
Villa La Maggiorana, Rivoli (TO)

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

300 g de pétales de roses très parfumées non traitées, 250 g de sucre, 1 pomme reinette, 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc

300 g di petali di rosa profumatissima non trattata, 250 g di zucchero, 1 mela renetta a piacere, 2 cucchiari di aceto bianco

RÉALISATION : Laver et peler la pomme reinette, la cuire dans une petite casserole à feu doux pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elle se défasse. Réserver. Laver les pétales de rose, les mettre dans une autre casserole avec le sucre et cuire à feu doux pendant environ 15 minutes. Si besoin, ajouter un verre d'eau et cuire encore pendant une heure et demie. À mi-cuisson ajouter le vinaigre. Si, à la fin de la cuisson, les pétales sont encore entiers, on peut mixer le tout. Ajouter la pomme reinette précédemment cuite pour épaissir et cuire encore pendant environ 5 minutes pour que les saveurs se mélangent bien. Verser la confiture encore chaude dans de petits pots. Stériliser.

PROCEDIMENTO: *Lavare e pelare la mela renetta, cuocerla in una pentola piccola a fuoco basso per circa 10 minuti fino a quando sarà disfatta. Nel frattempo lavare bene i petali delle rose, metterli in una pentola con lo zucchero e cuocere a fuoco basso per circa 15 minuti. Se necessario, aggiungere un bicchiere d'acqua e cuocere ancora per un'ora e mezza. A metà cottura unire i due cucchiari di aceto. A fine cottura se i petali rimanessero ancora interi si può frullare il tutto con il mixer ad immersione ed a piacere, per dare più consistenza, si può inserire la mela renetta precedentemente cotta. Una volta inserita la mela cuocere ancora per circa 5 minuti per amalgamare i gusti. Versare la marmellata nei barattoli ancora calda e farli sterilizzare.*

SIROP DE FLEUR

SCIROPPO DI FIORI

Sur une idée de / *Da un'idea di* **ROSANNA DIMITA**
(CREAM-Chambre d'agriculture des Alpes-Maritimes)

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

1 l d'eau, 500 g de sucre, 1 cuillère à café de jus de citron, 100 g de *Salvia elegans* ou *Tagetes lemmonii*

1 l di acqua, 500 g di zucchero, 1 cucchiaino di succo di limone, 100 g di Salvia elegans o Tagetes lemmonii

RÉALISATION : Porter l'eau à ébullition avec les fleurs, retirer du feu et laisser infuser 10 minutes. Filtrer, ajouter le sucre et le citron et chauffer à feu doux jusqu'à ce que tout le sucre ait fondu. Mettre en bouteille. Ces sirops peuvent être utilisés pour remplacer le café dans le tiramisu.

PROCEDIMENTO: *Portare l'acqua a ebollizione con i fiori, allontanare dal fuoco e lasciare i fiori in infusione per 10 minuti. Filtrare, aggiungere lo zucchero e limone e rimettere sul fuoco basso fino a quando tutto lo zucchero si sarà sciolto. Imbottigliare. Lo sciroppo può essere utilizzato come alternativa al caffè nel tiramisù.*





PETITS MOELLEUX ROSA CENTIFOLIA, CITRON DE MENTON & MARA DES BOIS

MUFFIN DI ROSA CENTIFOLIA, LIMONE DI MENTONE E FRAGOLA MARA DES BOIS

Da un'idea di / Sur une idée de
AMÉLIE FERRAND FARAUT
Ferme Le Mérinos - Utelle

INGRÉDIENTS

110 g de beurre de baratte ramolli, 110 g de farine de blé Bio T65, 110 g de sucre roux, 2 œufs entiers fermiers, 1 sachet de levure chimique, 10 cl de lait, 1 citron non traité, 100 g de confit de rose de mai, 15 cl de sirop de rose dilué à l'eau, 150 g de fraises Mara des Bois coupées en 4 dans la hauteur

Le glaçage : 1 blanc d'œuf, 125 g de sucre glace, le jus d'un demi-citron non traité, pétales de 3 roses de mai fraîches

RÉALISATION : Dans un saladier, travailler le beurre mou avec le sucre de façon à obtenir une pommade. Incorporer un à un les œufs entiers, le lait et la farine mélangée à la levure. Ajouter le zeste et le jus de citron. Verser la pâte dans des petits cercles à cuisson inox beurrés (8 cm de diamètre). Cuire au four à 165°C pendant 10 minutes environ. À la sortie du four, arroser les moelleux avec le sirop de rose préalablement chauffé et laisser refroidir. Couper les moelleux en deux pour les garnir avec 1 cuillère à café de confit de roses et une rangée de fraises.

Pour le glaçage, mélanger le blanc d'œuf, la pincée de sel, le jus de citron et le sucre glace. Le mélange doit être assez épais et coulant. Étaler le glaçage sur le gâteau. Coller les pétales de roses en les chevauchant pour recouvrir le tour du moelleux et déposer du confit de rose sur le dessus. Décorer avec les quartiers de fraises en les posant verticalement pour créer de la hauteur. Pour finir, glisser des pétales de roses entre les quartiers de fraises. Réserver au frais 15 minutes avant de servir.

INGREDIENTI

110 g di burro a temperatura ambiente, 110 g di farina biologica di tipo 1, 110 g di zucchero di canna, 2 uova intere fresche, 1 bustina di lievito per dolci, 10 cl latte, 1 limone non trattato, 100 g di marmellata di rose di Maggio (Rosa centifolia), 15 cl di sciroppo di rose diluito in acqua, 150 g di fragole Marra des Bois tagliate in quattro nel senso dell'altezza

La glassa: 1 albume, 125 g di zucchero a velo, il succo di mezzo limone non trattato, petali di 3 rose di maggio fresche

PROCEDIMENTO: In un recipiente, lavorare il burro ammorbidito con lo zucchero in modo da ottenere un composto cremoso. Incorporare le uova intere una alla volta, quindi il latte e la farina alla quale sarà stato mescolato il lievito. Aggiungere la scorza e il succo del limone. Versare l'impasto in piccoli anelli per dolci imburrati (8 cm di diametro) e infornare a 165°C per circa 10 minuti. Dopo aver tolto i muffin dal forno, irrorarli con lo sciroppo che sarà stato preventivamente scaldato e lasciato raffreddare. Tagliarli a metà per guarnirli con un cucchiaino di marmellata di rose e le fragole.

Par la glassa, mescolare l'albume, il sale, il succo di limone e lo zucchero a velo. Il composto deve risultare piuttosto denso e fluido. Coprire i muffin con un sottile strato di glassa incollando uno dopo l'altro i petali di rosa, sovrapponendoli leggermente per coprire completamente il muffin. Finire con un po' di marmellata di rose sopra ai muffin, i quarti di fragole disposti in verticale per dare volume, e qualche petalo di rosa tra i pezzi di fragola. Tenere al fresco per 15 minuti prima di servire.

PANNA COTTA DE TAGETES LEMMONII

PANNA COTTA DI TAGETES LEMMONII

Da un'idea di / Sur une idée de
DÉBORAH GEORGES ET KÉVIN SORIA
Auberge Lo Robur - Roure

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

1 l de crème, sept feuilles de gélatine, fleurs d'Agastache spp, et de Tagetes lemmoni

1 l de panna, 7 fogli di colla, fiori di Agastache spp, e di Tagetes lemmoni

RÉALISATION : faire infuser les fleurs de tagètes dans la crème, puis incorporer les feuilles de gélatine Réserver au frais pendant une nuit. Mettre la crème dans des verrines. Décorer avec des fleurs d'agastaches qui rehausseront le goût de la crème.

PROCEDIMENTO: Mettere i fiori di tagete in infusione nella panna e incorporare i fogli di colla di pesce. Conservare in un luogo fresco tutta la notte. Versare la panna cotta nei recipienti. Aggiungere qualche fiore di agastache per esaltare il sapore della crema.



CRÈME DE LAVANDE DANS UN Gobelet en chocolat

CREMA DI LAVANDA IN VASETTO DI CIOCCOLATO

Da un'idea di / Sur une idée de
RAFFAELLA VERGNA (fiordicucina.com)

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

Gobelets à café, chocolat au lait, 4 jaunes d'œuf, 100 g de sucre, 30 g de farine, 1/2 l de lait, fleurs de lavande (*Lavandula angustifolia*), biscuits au chocolat

Bicchierini di plastica da caffè, cioccolato al latte, 4 tuorli, 100 g di zucchero, 30 g di farina, 1/2 l di latte, fiori di lavanda (*Lavandula angustifolia*), biscotti al cioccolato



RÉALISATION : Pour les gobelets en chocolat, couper le chocolat en morceaux et le faire fondre au bain-marie. Le verser encore chaud dans chaque gobelet pour qu'il recouvre généreusement toutes les parois. Tourner les gobelets jusqu'au refroidissement complet du chocolat afin qu'il prenne leur forme (compter quelques minutes).

Astuce : placer les gobelets au congélateur pour les manipuler sans problèmes à la fin du procédé.

Pour la crème, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre dans la casserole. Incorporer la farine en fine pluie et bien mélanger. Rajouter deux fleurs de lavande émiettées en faisant attention à ne pas trop en mettre en raison de leur goût prononcé.

Faire bouillir le lait et l'ajouter petit à petit à la préparation en mélangeant. Porter le mélange à ébullition, baisser le feu, et continuer à remuer pendant 5 minutes. Laisser refroidir la crème après l'avoir recouverte d'un film alimentaire (filmer au contact) pour éviter la formation d'une croûte.

DRESSAGE : Retirer les gobelets du congélateur et couper le plastique pour ne garder que le chocolat. Verser la crème à la lavande dans les gobelets et émietter les biscuits au chocolat sur le dessus. Placer quelques brins de lavande pour un effet trompe l'œil.

PROCEDIMENTO: Per il vasetto di cioccolato, tritare il cioccolato e farlo sciogliere a bagnomaria; ancora caldo metterne una discreta quantità in ogni bicchierino e roteandolo far prendere al cioccolato la forma del contenitore. Continuare a girare fino a quando il cioccolato si è raffreddato (è un'operazione un po' lunga), deve aver ricoperto tutte le pareti del bicchierino.

Si consiglia a questo punto di congelarlo per poterlo maneggiare senza inconvenienti alla fine della preparazione.

Per la crema, lavorare i tuorli con lo zucchero direttamente in una casseruola, aggiungere poco alla volta la farina e amalgamare il tutto. Aggiungere due fiori di lavanda sbriciolati: attenzione che la lavanda ha un sapore molto forte e quindi non bisogna esagerare con le quantità.

Versare a poco a poco il latte bollente mescolando bene. Mettere sul fuoco continuando a mescolare e far sobbollire per 5 minuti. A questo punto, lasciare raffreddare la crema mettendo direttamente a contatto un foglio di pellicola da cucina per evitare il formarsi di quella fastidiosa patina dura sulla superficie.

IMPIATTAMENTO: Togliere i vasetti dal freezer e tagliare i bicchierini di plastica per estrarre il cioccolato. Farcirli con la crema alla lavanda e decorarli con i biscotti al cioccolato sbriciolati. Infine un tocco artistico con i fiori di lavanda che escono dal loro vaso!

GLAÇONS DE FLEURS CUBETTI DI GHIACCIO AI FIORI

Da un'idea di / Sur une idée de
CFPPA DE DIE

RÉALISATION : Verser un fond d'eau dans des bacs à glaçons afin d'immerger les pétales des fleurs. Placer le tout au congélateur. Une fois que l'eau a gelé et que les fleurs se sont figées dans le glaçon, ressortir les bacs du congélateur et compléter rapidement avec de l'eau. Remplacer immédiatement au congélateur. Servir les glaçons dans une boisson.

Le glaçon a été préparée avec de la *Tagetes lemmonii* mais d'autres fleurs peuvent également être utilisées.

PROCEDIMENTO: In uno stampo per cubetti di ghiaccio versare la quantità d'acqua sufficiente per mettervi i fiori immergendone i petali. Mettere il tutto nel freezer. Una volta che l'acqua ha gelato e i fiori sono "intrappolati" nei cubetti di ghiaccio, tirare fuori lo stampo e riempire completamente e rapidamente con l'acqua. Riporre subito in freezer. Ideali per rinfrescare le bevande con stile!

Per preparare questi cubetti di ghiaccio sono stati utilizzati i fiori di *Tagetes lemmonii* che tuttavia possono essere sostituiti da altri fiori.



COMME UN CHEF

CUCINARE DA CHEF

35 recettes de cuisine avec des fleurs, pensées par des chefs plein de talent et d'imagination, pour vous permettre de mettre de la poésie, de l'inédit et des saveurs dans vos assiettes.

35 ricette di cucina con i fiori, elaborate da chef pieni di talento e fantasia, per portare nei vostri piatti poesia e sapori inaspettati.



COCKTAIL

- ✿ **EMANUELE BALESTRA** : *LA VIE EST BELLE / LA VITA È BELLA*
- ✿ **BENJAMIN COMBE** : **PINK BEGONIA**
- ✿ **FABRIZIO TOZZI** : **BUTTERFLY SOUR**

Une recette de / Una ricetta di
Emanuele BALESTRA
Hôtel Barrière le Majestic - Cannes

LA VIE EST BELLE

LA VITA È BELLA

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

Vodka, mélisse fraîche, glaçons
sphériques à la rose de mai

Vodka, melissa fresca, cubetti di ghiaccio
rotondi alla rosa di maggio

FLEURS DE LA RECETTE
FIORI DELLA RICETTA
Rosa centifolia



RÉALISATION... Pour les glaçons sphériques, jeter dans une eau minérale tiédie une belle poignée de pétales de roses. Quelques minutes après, dès que les pétales commencent à perdre de leur couleur, filtrer.

Utiliser l'eau parfumée pour fabriquer un glaçon. Pour la décoration, glisser dans le moule un beau pétale de rose et une ou deux feuilles de mélisse fraîche.

Pour le cocktail, dans le shaker, verser 8 cl de vodka, une grosse tête de mélisse fraîche ou une branche de mélisse fraîche et le glaçon sphérique. Faire rouler ce dernier de façon à ce qu'il frappe la mélisse sans se casser. Verser dans le verre en filtrant. Ajouter un nouveau glaçon.

PROCEDIMENTO... Per i cubetti di ghiaccio rotondi, buttare in acqua minerale tiepida una bella manciata di petali di rosa. Pochi minuti dopo, non appena i petali iniziano a perdere colore, filtrare.

Utilizzare l'acqua profumata per creare un cubetto di ghiaccio. Per la decorazione, mettere nello stampo un bel petalo di rosa e una o due foglie di melissa fresca.

Per il cocktail, versare nello shaker 8 cl di vodka, un bel ciuffo o un rametto di melissa fresca e il cubetto di ghiaccio rotondo. Farlo ruotare in modo che colpisca la melissa senza rompersi. Versare il cocktail nel bicchiere filtrando. Aggiungere un altro cubetto di ghiaccio.

« La rose de mai, cultivée en Provence, est celle qui fait la renommée des parfumeurs de Grasse. Je l'utilise pour créer mes glaçons parfumés. Petit à petit, leurs arômes fleuris se libèrent et font évoluer le goût du cocktail. »

« La rosa di maggio, coltivata in Provenza, ha reso famosi i maestri profumieri di Grasse. La uso per creare i miei cubetti di ghiaccio. A mano a mano che gli aromi floreali si esprimono, il gusto del cocktail cambia. »



Une recette de / Una ricetta di
Benjamin COMBE
Monte Carlo Golf Club - La Turbie

PINK BEGONIA

INGRÉDIENTS

4 cl de gin artisanal des Alpes de Haute Provence, 2 cl de Grand Marnier, 1 cl de liqueur d'orange amère, 2 cl de jus de citron de Menton, quelques fleurs de bégonia

FLEURS DE LA RECETTE
FIORI DELLA RICETTA
Begonia spp.



@ Ayona Recher (Photogenique.com)

RÉALISATION... Écraser les fleurs de bégonia dans un verre à mélange avec le gin.

Ajouter le Grand Marnier, la liqueur d'orange, le jus de citron de Menton et mélanger avec une cuillère.

Filtrer avec une passoire Julep et un tamis à cocktail conique (fine passoire).

Servir dans un verre à Martini préalablement mis au frais.

INGREDIENTI

4 cl di gin artigianale prodotto nelle Alpes de Haute-Provence, 2 cl di Grand Marnier, 1 cl di liquore all'arancia amara, 2 cl di succo di limone di Mentone, fiori di begonia.

PROCEDIMENTO... Schiacciare i fiori di begonia nel bicchiere miscelatore (mixing glass) con il gin.

Versare il Grand Marnier, il liquore all'arancia, il succo di limone di Mentone e miscelare con il cucchiaino lungo (bar spoon).

Filtrare con un colino Julep e un colino a rete conico.

Servire in un bicchiere da Martini preventivamente raffreddato.

« J'ai choisi d'utiliser la bégonia parce qu'il se marie très bien avec le citron et qu'il donne sa couleur au cocktail. On sent vraiment une différence au niveau du goût. Dans la mesure du possible, pour les fleurs comme les autres ingrédients, je privilégie les produits locaux, conformément à la philosophie Slow Food à laquelle je suis très attaché. »

Ho scelto la begonia perché si sposa molto bene con il limone e per il colore che dà al cocktail. Il sapore cambia decisamente. Per i fiori, e tutti gli altri ingredienti, cerco sempre di privilegiare i prodotti locali, in linea con la filosofia Slow Food che è per me molto importante. »



@ Ayona Recher



BUTTERFLY SOUR

Une recette de / *Una ricetta di*
Fabrizio TOZZI
Giacomo Arengario - Milano (MI)

INGRÉDIENTS

Sucre liquide aromatisé au pois papillon : 6 fleurs de pois papillon, 750 ml d'eau, 1 kg de sucre blanc, 1 sac sous vide

Cocktail : 45 ml de Old Tom Gin, 45 ml de jus de citron filtré, 25 ml de sucre liquide aromatisé à la clitoria, 5 ml d'albumine, quelques glaçons, 2 fleurs de chrysanthème (blanche et jaune)

ACCESSOIRES

1 coupe de champagne, 1 shaker,
1 passoire à cocktail, 1 doseur à cocktail

FLEURS DE LA RECETTE FIORI DELLA RICETTA

*Clitoria ternatea,
Chrysanthemum spp.*

RÉALISATION... Pour le sucre liquide aromatisé à la clitoria (pois papillon), mettre l'eau et les 6 fleurs de pois papillon dans un sac sous vide. Placer au réfrigérateur et faire infuser pendant environ deux semaines. Au terme de cette opération, l'eau est bleue et aromatisée. La verser dans une casserole, après avoir enlevé les fleurs. Rajouter le sucre et porter à ébullition. Réserver le sirop de couleur bleue pour préparer le cocktail.

Pour le cocktail, remplir la coupe de glaçons afin de la refroidir. Réserver. Remplir le shaker de glaçons et ajouter tous les ingrédients en utilisant le jigger pour un dosage précis. Secouer dix fois de façon énergique. Vider la coupe des glaçons, y verser le mélange en le faisant passer par la passoire afin de retenir les morceaux de glace. Placer délicatement deux fleurs de chrysanthèmes en surface pour décorer.

INGREDIENTI

Zucchero liquido aromatizzato al butterfly pea: 6 fiori di butterfly pea, 750 ml di acqua, 1 kg di zucchero bianco, 1 sacchetto per il sottovuoto

Per il cocktail: 45 ml di Old Tom gin, 45 ml di succo di limone filtrato, 25 ml di zucchero liquido aromatizzato e infuso alla clitoria, 5 ml di albumina, cubetti di ghiaccio q.b., 2 fiori di crisantemi, bianco e giallo

UTENSILI

1 coppa champagne, 1 shaker,
1 cocktail strainer, 1 jigger o misurino

PROCEDIMENTO... Per lo zucchero liquido aromatizzato alla clitoria, mettere in infusione i 6 fiori in acqua nel sacchetto sottovuoto per due settimane circa (conservare in frigorifero). A questo punto l'acqua sarà colorata di blu e aromatizzata. Versarla in un tegame (togliendo i fiori), aggiungerci lo zucchero e portare a bollore. Ne risulterà uno sciroppo di colore blu che servirà per preparare il cocktail.

Per il cocktail, inizialmente riempire la coppa con il ghiaccio per raffreddarla e lasciarla da parte. Riempire lo shaker di ghiaccio. Aggiungervi tutti gli ingredienti accuratamente misurati con il jigger e shakerare energicamente per una decina di volte. Prendere la coppa, svuotarla dal ghiaccio, versarvi il liquido facendolo passare nello strainer per evitare di versarvi i residui di ghiaccio. Appoggiare delicatamente sopra il liquido i due fiori di crisantemo come guarnizione.



« La réussite d'un cocktail passe par l'équilibre parfait entre parfum, couleur et saveur, en fait ce que l'on retrouve tout naturellement dans une fleur. »

« La massima espressione del cocktail è il perfetto equilibrio tra profumo, colore e gusto. Tutto questo si può trovare in natura nel fiore. »



ENTRÉE

ANTIPASTO

- ✿ **VINCENZO ATZEI** : DITES-LE AVEC DES FLEURS
DITELO CON I FIORI
- ✿ **JEAN-LAURENT BASILE** : CARPACCIO DE LOUP
CARPACCIO DI BRANZINO
- ✿ **GIANCARLO BORGIO** : LES FLEURS DANS LA FLEUR
FIORI NEL FIORE
- ✿ **LAURENT COLIN** : PANNACOTTA DE TOPINAMBOUR
PANNACOTTA DI TOPINAMBOUR
- ✿ **SÉBASTIEN KLINHOLFF** : SALADE DE LÉGUMES
INSALATINA DI VERDURE
- ✿ **FEDERICO LANTERI** : PETIT TARTARE DE CREVETTES
TARTARINA DI GAMBERI
- ✿ **SANDRA LOMELLO** : SALADE DE CÉRÉALES
INSALATA DI CEREALI
- ✿ **CHRISTOPHE PILLODS** : TARTARE D'AVOCAT ET GAMBAS
TARTARE DI AVOCADO E GAMBERI
- ✿ **EMMANUEL RENAUT** : IMAGE DU JARDIN, DES PRÉS ET DES BOIS
ISTANTANEA DELL'ORTO, DEI PRATI E DEI BOSCHI
- ✿ **MARIANGELA SUSIGAN** : HAMBURGER D'OMBLE DE FONTAINE FUMÉ
HAMBURGER DI SALMERINO DI TORRENTE AL FUMO DI QUERCIA
- ✿ **CHUN WONG** : TARTARE DE LOUP
TARTARE DI BRANZINO



DITES-LE AVEC DES FLEURS DITELO CON I FIORI

Une recette de / Una ricetta di

Vincenzo ATZEI

Le bon plaisir - Saint-Vincent (AO)

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI (4 pers.)

Pour les beignets de fleurs : 2 œufs, 80 g de farine, lait, sel et poivre, 1 cuillère à soupe de fleurs séchées de rose non traitée, de calendula, de violette et de fleurs des champs de saison, 2 cuillères à soupe de fleurs fraîches de sureau noir

Pour les 4 tuiles : 200 g de parmesan râpé, 100 g de farine de noisette ou de noisettes concassées

Per la pastella: 2 uova, 80 g di farina, latte q.b., sale e pepe q.b., 1 cucchiaino di fiori secchi di rose non trattate, calendula, violette e fiori di campo di stagione (vedi riquadro), 2 cucchiaini di fiori di sambuco freschi

Per la cialda: 200 g di parmigiano grattugiato, 100 g di farina o granella di nocciole

FLEURS DE LA RECETTE FIORI DELLA RICETTA

Rosa spp., Calendula spp.,
Sambucus nigra, Viola spp.
Robinia pseudoacacia,
Trifolium pratense, Diplotaxis
tenuifolia, Antirrhinum majus,
Allium schoenoprasum



RÉALISATION... Pour la pâte à beignet, séparer les blancs d'œufs des jaunes et les battre en neige ferme. Dans un autre bol mélanger les jaunes d'œufs avec la farine jusqu'à obtenir une crème dense. Ajouter un peu de lait si elle est trop dure. Incorporer les blancs d'œufs en remuant délicatement, puis les fleurs séchées et les fleurs de sureau. Laisser reposer.

Pour les tuiles, mélanger le parmesan avec les noisettes (concassées ou farine). Prendre une petite poêle antiadhésive, la chauffer et y verser une partie du mélange pour le faire fondre. Retirer la tuile et la déposer encore chaude sur l'envers d'un petit bol pour lui donner une forme. Procéder de même pour les 3 autres.

Pour les beignets de fleurs, tremper les fleurs dans la pâte et les frire dans l'huile chaude (pas bouillante) jusqu'à obtenir une jolie coloration dorée. Retirer de la poêle et laisser s'égoutter sur du papier cuisine absorbant.

DRESSAGE... Servir les beignets de fleurs dans la tuile de parmesan. Décorer avec les fleurs fraîches de la recette.

PROCEDIMENTO... Preparare la pastella: prendere le uova, separare i tuorli dagli albumi e montare questi ultimi a neve ben ferma; a parte lavorare i tuorli con la farina fino ad ottenere una crema omogenea, se dovesse risultare troppo dura aggiungere un po' di latte. Aggiungere gli albumi montati mescolando delicatamente ed infine i fiori secchi e quelli di sambuco, lasciar riposare.

Nel frattempo, preparare le cialde: mescolare il parmigiano con le nocciole (farina o granella), prendere una padellina antiaderente e scaldarla quindi versare sul fondo un po' di formaggio, far fondere e poi tirare via la cialda appoggiandola su una ciotola rovesciata per darle la forma.

Intingere i fiori nella pastella e friggerli in olio caldo (non bollente) finché non saranno dorati quindi sgocciolarli su carta assorbente.

IMPIATTAMENTO... Servire i fiori pastellati nella cialda di parmigiano. Decorare con i fiori freschi della ricetta.



« L'utilisation des fleurs en cuisine peut être une alternative aux plats habituels, surtout au printemps, grâce au festival de couleurs et parfums qu'elles mettent dans le plat. Cela fait déjà plusieurs années que je teste l'association de fleurs et herbes sauvages dans mes plats pour ma plus grande satisfaction et celle de mes clients. »

« Usare i fiori in cucina può essere un'alternativa alle solite pietanze, soprattutto in primavera il loro tripudio di profumi e colori dà quel tocco in più. Sono ormai diversi anni che sperimento piatti con fiori ed erbe spontanee, con grande soddisfazione mia e dei clienti. »



CARPACCIO

DE LOUP DE MÉDITERRANÉE, AGRUMES, AVOCAT ET AIL NOIR

**CARPACCIO DI BRANZINO DEL MEDITERRANEO,
AGRUMI, AVOCADO, AGLIO NERO**

Une recette de / Una ricetta di
Jean-Laurent BASILE

L'Hirondelle, au Thermes Marins de
Monte-Carlo - Monaco

FLEURS DE LA RECETTE FIORI DELLA RICETTA

*Salvia discolor, Salvia
elegans, Salvia dorisiana,
Tulbaghia simmleri,
Tulbaghia simmleri 'Alba',
Tagetes lemmonii*

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI (4 pers.)

1 loup sauvage de Méditerranée
(800g / 1kg), 1 citron de Menton,
1 pamplemousse, 1/2 avocat,
1 citron vert, 60 g d'ail noir, 2 cuillères
à soupe de sauce soja, 50 g de sucre en
poudre, 4 câpres à queue, 2 cuillères à
soupe d'huile d'olive vierge extra, fleur
de sel, piment d'Espelette en poudre

1 branzino di mare del Mediterraneo
(800 g / 1kg), 1 limone di Mentone,
1 pompelmo, mezzo avocado, 1 lime, 60 g
di aglio nero, 2 cucchiari di salsa di soja, 50
g di zucchero semolato, 4 cucunci,
2 cucchiari di olio extra vergine di oliva, fior
di sale, peperoncino di Espelette in polvere

RÉALISATION... Lever ou faire lever les filets de loup par votre
poissonnier; désarêter; mettre au congélateur durant 96 h à -18°C.

Laver le citron de Menton, l'éplucher; le couper en rondelle de 1 cm.
Cuire dans une petite casserole avec 10 g de sel et 50 g de sucre en
poudre. Couvrir à hauteur et faire cuire à feu doux pendant 35-40
mn. Au terme de la cuisson passer à travers une passoire très fine en
écrasant bien. Réserver au frais. Utiliser le même procédé que pour
le citron avec le pamplemousse.

Éplucher l'ail noir et le mixer avec un peu de sauce soja, jusqu'à ob-
tenir une pâte épaisse. Éplucher l'avocat et réaliser une purée en y
ajoutant quelques gouttes de citron.

Sortir les filets de loup la veille et les mettre au réfrigérateur. Les tran-
cher en fines tranches, puis, les déposer sur une assiette et mariner
avec le sel, l'huile d'olive et le jus de citron vert

DRESSAGE... Disposer sur le fond de l'assiette, le poisson tran-
ché et mariné. Badigeonner au pinceau les tranches de loup avec la
réduction de citron et pamplemousse.

Disposer des points d'ail noir, d'avocat et les fleurs comestibles.

Décorer selon vos envies.

PROCEDIMENTO... Sfilettare o far sfilettare il branzino dal
pescivendolo, togliere la lisca, mettere in congelatore a -18 °C per 96 ore.
Lavare il limone giallo e pelarlo. Affettarlo a rondelle di 1 cm e metterlo
a cuocere con 10 g di sale e 50 g di zucchero semolato in un tegame
piccolo avendo cura di coprirlo a filo con acqua. Cuocere a fuoco basso
per 35/40 min. A fine cottura passare attraverso un colino a maglie
molto fini schiacciando bene il composto. Conservare in un luogo fresco.
Seguire la stessa procedura per il pompelmo.

Pelare l'aglio nero e frullarlo con un po' di salsa di soja fino ad ottenere
una crema densa. Pelare l'avocado e schiacciarlo fino ad ottenere una
crema aggiungendo qualche goccia di limone.

Far scongelare i filetti di branzino in frigo il giorno prima di consumarli.
Tagliare a fette sottili i filetti di pesce. Disporli su un piatto a marinare con
sale, olio d'oliva e succo di lime.

IMPIATTAMENTO... Disporre le fettine di pesce marinato nel
piatto e spennellarle con la riduzione di limone e pompelmo.

Terminare punteggiando il piatto di noci di salsa di aglio nero, avocado e
posizionando i fiori a proprio piacimento.

« Dans cette préparation, les fleurs comestibles contribuent à
l'assaisonnement du carpaccio. Leurs nez fortement aromatiques,
et les parfums d'asperges, petits pois, fruits, ail, souligneront la
finesse du loup. L'amertume en bouche et les saveurs fruitées
donnent de la dynamique et de l'originalité au plat. »

« I fiori eduli in questo piatto partecipano al condimento del
carpaccio: il loro sapore fortemente aromatico, e i profumi
di asparago, piselli, frutta e aglio, faranno risaltare il gusto
raffinato del branzino. L'amaro in bocca e i sapori fruttati
conferiscono dinamismo e originalità al piatto. »





Crédit photo: Ristoranti della Tavolozza - Custodi del Territorio

LES FLEURS DANS LA FLEUR

FIORI NEL FIORE

Une recette de / *Una ricetta di*
Giancarlo BORGO
Locanda Le Macine Del Confluente
Badalucco (IM)

INGRÉDIENTS - *INGREDIENTI* (4 pers.)

2 bouquets de persil, 4 fleurs de courgettes, 2 courgettes trompette, 250 g de fromage à tartiner, 1 betterave rouge cuite, sel et poivre, huile végétale de friture, 200 g de farine de riz, 200 g de farine blanche, 300 g d'eau pétillante, 200 ml de bière, aneth, fleurs de calendula, sauge scolarée, dahlia

2 mazzi di prezzemolo, 4 fiori di zucca, 2 zucchine trombetta, 250 g di formaggio spalmabile, 1 barbabietola rossa cotta, sale, pepe, olio di semi, 200 g di farina di riso, 200 g di farina 00, 300 g d'acqua frizzante, 200 ml di birra, aneto, fiori di calendula, salvia e dalia

FLEURS DE LA RECETTE / FIORI DELLA RICETTA

*Calendula spp.,
Salvia sclarea,
Dahlia spp.
Cucurbita pepa*



RÉALISATION... Pour la chlorophylle, mixer dans une grande quantité d'eau les feuilles de persil. Filtrer dans une passoire à mailles serrées. Amener le liquide ainsi obtenu à 82°C. Recueillir la chlorophylle en surface. Egoutter sur une feuille de papier sulfurisé.

Pour la mousse de courgette, cuire les courgettes à la vapeur. Incorporer le fromage à tartiner, le sel, le poivre et les fleurs de sauge.

Pour la pâte à tempura, délayer la farine de riz et la farine blanche avec l'eau pétillante, la bière et le sel jusqu'à obtenir une pâte lisse et souple. Laisser reposer pendant 20 minutes.

Passer au mixeur la betterave pour obtenir une purée.

Laver les fleurs de courgettes. Couper délicatement le pédoncule des fleurs et ôter le pistil. Les plonger 2/3 cm dans la pâte à tempura et les frire dans l'huile à 170°C pendant 30/45 secondes.

DRESSAGE... Farcir la fleur avec la purée de courgette trompette. Compléter avec un trait de chlorophylle, la mousse de betterave, l'aneth et les fleurs restantes.

PROCEDIMENTO... Per la clorofilla, frullare in acqua abbondante le foglie di prezzemolo. Filtrare con un colino a maglie fini. Portare il liquido ottenuto a 82°C. Recuperare la clorofilla in superficie. Fare scolare su un foglio di carta da cucina.

Per la crema trombetta, cuocere a vapore le trombette. Incorporare il formaggio spalmabile, sale e pepe, i fiori di salvia.

Per la tempura, unire la farina di riso, la farina 00, acqua frizzante e la birra e sale ottenendo un composto liscio e morbido. Fare riposare 20 min.

Frullare la barbabietola per ottenere un purè.

Lavare i fiori di zucca. Privarli della base, immergerli 2/3 cm nella tempura e friggere in olio di semi a 170°C per 30/45 secondi.

IMPIATTAMENTO... Riempire il fiore con la crema di trombette. Mettere la clorofilla, la barbabietola, l'aneto e i fiori rimanenti.

Crédit photo: Ristoranti della Tavolozza - Custodi del Territorio



« Lorsque les fleurs jouent un rôle en cuisine, elles nous ouvrent un monde extraordinaire, fait de nouvelles idées, de nouvelles saveurs et de nouveaux parfums. »

« I fiori in cucina, usati come protagonisti, aprono nuove idee, gusti e aromi facendoci conoscere questo straordinario mondo. »



PANNACOTTA

DE TOPINAMBOUR, MÉLI-MÉLO DE LÉGUMES CRUS ET CUIITS, PURÉE DE TOMATE ET TULBAGHIA SIMMLERI

PANNACOTTA DI TOPINAMBOUR, MIX DI VERDURE COTTE E CRUDE, PURÈ DI POMODORI E TULBAGHIA SIMMLERI

Une recette de / *Una ricetta di*
Laurent COLIN
Hôtel Le Méridien Beach Plaza
Monaco

INGRÉDIENTS (4 pers.)

300 g de topinambour, 200 ml de crème fraîche de Normandie 35%, 400 l de lait entier, 2 g d'agar-agar, 100 g de carotte, 100 g de courgette, 100 g de poivron, 100 g de céleri branche, 100 g de pois gourmands, 30 g de radis rouge, 30 g de radis noir, 50 g de cœur de sucrine, 100 g d'oignon vert, 100g de tomate confite, 100 g de pesto de tomates, huile d'olive, sel de Guérande et piment d'Espelette

FLEURS DE LA RECETTE FIORI DELLA RICETTA

Tulbaghia simmleri,
Tulbaghia simmleri 'Alba'



RÉALISATION... Laver, éplucher et faire cuire le topinambour coupé en petits cubes pendant 15 minutes dans une casserole avec la moitié du lait et autant d'eau. Égoutter une fois la cuisson terminée.

Dans une casserole, mettre le reste du lait et la crème à bouillir. Hors du feu, ajouter le topinambour et mixer, verser l'agar-agar et mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Verser la préparation dans une assiette creuse puis mettre au frais pendant au moins 3/4 d'heure.

Laver, éplucher et faire cuire la carotte, la courgette, les pois gourmands, les poivrons puis réserver. Tailler les autres légumes à cru puis réserver.

DRESSAGE... Étaler une couche de pesto de tomate sur la pannacotta, puis disposer les légumes crus et cuits ainsi que les fleurs de tulbaghias. Finir avec un filet d'huile d'olive, quelques grains de sel de Guérande et de piment d'Espelette.

INGREDIENTI (4 pers.)

300 g di topinambur, 200 ml di panna 35%, 400 ml di latte intero, 2 g di agar-agar, 100 g di carote, 100 g di zucchini, 100 g di peperoni, 100 g di sedano verde, 100 g di taccole, 30 g di ravanella rosso, 30 g di ravanella nero, 50 g di cuore di lattuga Sucrine, 100 g di cipolla verde, 100 g di pomodoro confit, 100 g di pesto di pomodoro, olio d'oliva, sale di Guérande e peperoncino di Espelette

PROCEDIMENTO... Lavare, sbucciare e cuocere il topinambur tagliato a dadini per 15 minuti in un tegame con la metà del latte e altrettanta acqua. Scolarlo una volta cotto.

Versare il resto del latte e la panna in una pentola e portare a ebollizione. Togliere la pentola dal fuoco, mettere il topinambur, frullare, e aggiungere l'agar-agar. Regolare di sale.

Versare il composto in un piatto fondo e tenere al fresco per almeno 3/4 d'ora.

Lavare, pelare e cuocere carota, zuccino, taccole, peperoni e metterli da parte. Tagliare le altre verdure crude e metterle da parte.

IMPIATTAMENTO... Stendere uno strato di pesto di pomodoro sulla pannacotta, adagiare le verdure cotte e crude e i fiori di tulbaghia. Terminare con un filo d'olio d'oliva, un po' di sale di Guérande e peperoncino di Espelette.



« J'ai utilisé la Tulbaghia simmleri pour son croquant et son goût d'ail léger qui relève bien cette entrée froide. Ses fleurs délicates aux couleurs blanches et violette viennent parfaire l'aspect visuel du plat. »

« Ho utilizzato la Tulbaghia simmleri per il suo delicato sapore agliato che insaporisce bene questo antipasto freddo, e per i suoi bei fiori delicati bianchi e viola che impreziosiscono il piatto. »



SALADE

DE LÉGUMES DU BASSIN
CANNOIS EN CUIT ET CRU
RELEVÉE AUX FLEURS DE
SAUGE ET DE JACINTHE,
PERLÉE D'HUILE D'OLIVE AU
BASILIC ET CITRON CONFIT

INSALATINA DI VERDURE COTTE E CRUDE DI CANNES, CON FIORI DI SALVIA E GIACINTO, OLIO D'OLIVA AL BASILICO E LIMONE CONFIT

Une recette de / Una ricetta di

Sébastien KLINHOLFF

JW Marriott - Cannes

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

Pour les légumes cuits : artichaut violet, carottes multicolores, betteraves multicolores, mini navets, asperges vertes

Pour les légumes crus : mini fenouils, tomates cerise, radis ronds, mini courgettes, basilic frais

Pour le dressage : quelques fleurs de sauge fruit tropical et de jacinthe

Per le verdure cotte: carciofo violetto, carote e barbabietole multicolori, mini rape, asparagi verdi

Per le verdure crude: mini finocchi, pomodori ciliegini, ravanelli tondi, mini zucchini, basilico fresco

Per l'impiattamento: fiori di salvia e giacinto

FLEURS DE LA RECETTE
FIORI DELLA RICETTA

Salvia dorisiana,
Hyacinthus 'Carnegie'



RÉALISATION...

Pour les légumes cuits, les cuire sous-vide et séparément pour une belle couleur et une cuisson parfaite.

Pour les légumes crus, laver et tailler minute pour une fraîcheur et un croquant optimal.

DRESSAGE...

Déposer délicatement quelques fleurs de sauge et de jacinthe pour parfaire le plat.

PROCEDIMENTO...

Per le verdure cotte, cucinare sotto vuoto e separatamente per un bel colore e una cottura perfetta.

Per le verdure crude, lavare e tagliare all'ultimo minuto le verdure per mantenerle fresche e croccanti. Intingere i fiori nella pastella e friggerli in olio caldo (non bollente) finché non saranno dorati quindi sgocciolarli su carta assorbente.

IMPIATTAMENTO...

Posizionare delicatamente qualche fiore di salvia e giacinto per impreziosire il piatto.

« Présentes dans notre alimentation depuis la préhistoire, les fleurs comestibles fraîches ou séchées sont utilisées dans tout type de préparations telles que les infusions et les marinades. Mais dans nos cuisines nous les accommodons comme des ingrédients et des condiments à part entière, en plus d'être des atouts décoratifs indéniables, elles présentent des apports nutritifs très intéressants. »

« Usare i fiori in cucina può essere un'alternativa alle solite pietanze, soprattutto in primavera il loro tripudio di profumi e colori dà quel tocco in più. Sono ormai diversi anni che sperimento piatti con fiori ed erbe spontanee, con grande soddisfazione mia e dei clienti. »



PETIT TARTARE DE CREVETTES DE SANREMO, RELEVÉ À LA SAUMURE D'OLIVES ET RAFRAICHI PAR UNE ÉMULSION DE BÉGONIA

Une recette de / *Una ricetta di*
Federico LANTERI
Ristorante Il Torrione - Vallecrosia (IM)

INGRÉDIENTS (4 pers.)

800 g de crevettes rouges de Sanremo, 1/2 petit oignon préalablement rincé, 1 cuillère à soupe de saumure d'olives, huile d'olive extra-vierge de la Haute Vallée de la Nervia, quelques brins de roquette, 2 gressins

Pour l'émulsion : 100 g d'huile, 30 g de citron caviar, sel et poivre, 10 fleurs de bégonia

**FLEURS DE LA RECETTE
FIORI DELLA RICETTA**
Begonia spp., Salvia elegans,
Borrigo offinalis, Viola spp.,
Agastache spp.,



© Marco Gozzi, Liguria Digitale spa

RÉALISATION... Couper les crevettes, les mélanger à l'oignon coupé fin et à la saumure.

Assaisonner avec l'émulsion et décorer avec pétales de bégonia et des fleurs de sauge ananas, agastache, bourrache et violette. Toaster les gressins et les émietter sur la préparation.

TARTARINA DI GAMBERI DI SANREMO, INSAPIDITI CON ACQUA DI SALAMOIA DI OLIVE E RINFRESCATI DA UN'EMULSIONE DI BEGONIA

INGREDIENTI (4 pers.)

800 g di gamberetti rossi di Sanremo, mezza cipollotta passata prima in acqua, un cucchiaino di acqua di salamoia di olive, olio extravergine di oliva dell'Alta Val Nervia, un ciuffo di rucola, 2 grissini

Per l'emulsione: 100 g olio, 30 g limone, sale e pepe q.b., 10 fiori di begonia

PROCEDIMENTO...

Tagliare i gamberi, unirli alla cipollotta tagliata finemente e all'acqua di salamoia.

Condire con l'emulsione ed aggiungere altri fiori di begonia.

Tostare due grissini e sbriciolarli grossolanamente.

« Cuisiner avec les fleurs fait partie de mon ADN. J'ai grandi en voyant mon père et ma grand-mère recueillir des fleurs et les mettre dans les assiettes. En bon Ligure, c'est donc un geste naturel pour moi. La fleur, même lorsqu'elle n'est pas un ingrédient à part entière et qu'elle n'a pas de goût particulier, vient parfaire le plat en l'embellissant. J'utilise aussi les fleurs pour initier le public à d'autres saveurs. »

« Cucinare coi fiori fa parte del mio DNA. Sono cresciuto vedendo mio padre e mia nonna raccogliere fiori e metterli nei piatti e quindi per me, da buon ligure, è un gesto naturale. Il fiore, anche quando non è un ingrediente a pieno titolo e non rilascia un gusto particolare, è un abbellimento, è bello da vedere perché va a chiudere il piatto. Li uso anche per abituare la gente a scoprire altri gusti. »





SALADE

DE CÉRÉALES AU PESTO DE SOUCI ET FLEURS SAUVAGES

INSALATA DI CEREALI AL PESTO DI CALENDULA E FIORI DI PRATO

Une recette de / *Una ricetta di*
Sandra LOMELLO

Le bon plaisir - Saint-Vincent (AO)

INGRÉDIENTS - *INGREDIENTI* (4 pers.)

240 g d'un mélange de céréales pour salade, environ 40 fleurs de calendula, 50 g de pistaches émondées, huile d'olive, sel et poivre, mélange de fleurs fraîches sauvages (exemple ci-dessous), zeste râpé d'un demi-citron, 4 feuilles de basilic

240 g di mix di cereali per insalate, circa 40 fiori di calendula, 50 g di pistacchi al naturale, olio di oliva, sale e pepe q.b., fiori misti di campo per condire (vedi riquadro), la buccia grattugiata di mezzo limone, 4 foglie di basilico

FLEURS DE LA RECETTE
FIORI DELLA RICETTA
Calendula spp., Trifolium pratense, Bellis perennis, Allium schoenoprasum, Dianthus caryophyllus, Diplotaxis tenuifolia, Rosmarinus officinalis et Borago officinalis



RÉALISATION... Cuire les céréales dans l'eau salée bouillante le temps indiqué sur le paquet. Egoutter et réserver.

Préparer le pesto : mixer les pétales de souci avec les pistaches et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une crème plutôt liquide. Saler et poivrer. Nettoyer toutes les fleurs en ne gardant que les pétales, excepter les pâquerettes dont on utilisera la fleur entière. Ciseler les feuilles de basilic.

Assaisonner les céréales avec le pesto de soucis. Ajouter les pétales des fleurs, le zeste de citron et le basilic. Déposer des pétales ou les fleurs sur la préparation et servir.

PROCEDIMENTO... Lessare i cereali in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolare e tenere da parte.

Preparare il pesto: frullare i petali di calendula con i pistacchi e l'olio fino ad ottenere una crema di consistenza abbastanza liquida. Regolare di sale e pepe. Pulire tutti i fiori ricavandone solo i petali, tranne le pratoline che si possono usare intere. Tagliuzzare le foglie di basilico.

Condire i cereali lessati con il pesto di calendula. Aggiungere tutti i petali dei fiori, la buccia del limone e il basilico. Servire decorando a piacere con alcuni fiori interi.

« Dans un plat, les fleurs donnent du punch à nos sens, elles sont la surprise inattendue, révélant des saveurs nouvelles et différentes de par leurs goûts et parfums. J'utilise toujours des fleurs comestibles sauvages ou bien celles qui viennent de mon jardin potager "anarchique". C'est pour moi une façon de faire découvrir à mes hôtes ce que la nature met à notre disposition si nous savons nous en saisir. »

« Un piatto con i fiori è una botta di vita ai nostri sensi, sono la sorpresa che non ti aspetti, possono rivelare al palato note inaspettate, dissonanti dall'aspetto e dal profumo, uso sempre fiori eduli spontanei o che raccolgo nel mio orto anarchico, un modo per far scoprire ai miei ospiti ciò che la natura ci mette a disposizione se solo lo sappiamo cogliere. »





TARTARE

D'AVOCAT ET GAMBAS, HUILE D'OLIVE DE NICE AOP ET JUS DE CITRON VERT TEMPURA DE BRÈDE MAFANE

TARTARE DI AVOCADO E GAMBERI, OLIO D'OLIVA DI NIZZA AOP, SUCCO DI LIME E TEMPURA DI ACMELLA

Une recette de / Una ricetta di

**Christophe
PILLODS**

Côté Jardin - Vence

INGRÉDIENTS

Pour le tartare : 1 avocat mûr, 2 gambas décortiquées crues, 1/2 oignon rouge, 5 g de graines de sésames dorés, 3 cl huile d'olive, 3 cl jus de citron vert

Pour la tempura : 50 g de farine, 25 g de maïzena, 5 g de levure chimique, 10 cl d'eau froide, 25 cl huile de tournesol, 1 fleur de brède mafane

FLEURS DE LA
RECETTE / FIORI
DELLA RICETTA

*Acmella oleracea,
Begonia spp.*



RÉALISATION... Pour le tartare d'avocat et gambas, couper en petits cubes l'avocat, hacher les gambas et couper finement l'oignon rouge. Mélanger le tout avec les graines de sésame le sel et le poivre. Presser un citron vert et mélanger le jus avec l'huile d'olive.

Pour la tempura de brède mafane, mélanger tous les ingrédients. Faire chauffer l'huile de friture à 160°C. Incorporer une fleur de brède mafane dans la pâte à tempura et la faire frire 30 secondes. L'essorer dans un papier absorbant.

DRESSAGE... Mouler dans un petit cercle le tartare, ajouter le mélange huile d'olive jus de citron vert autour du tartare et déposer sur le dessus la tempura de brède mafane et une fleur de bégonia.

INGREDIENTI

Per la tartare: 1 avocado maturo, 2 gamberi crudi decollati e sgusciati, 1/2 cipolla rossa, 5 g di semi di sesamo tostati, 30 ml di olio d'oliva, 30 ml di succo di lime

Per la tempura di acmella: 50 g di farina, 25 g di maizena, 5 g di lievito per dolci, 100 ml di acqua fredda, 250 ml di olio di girasole, 1 fiore di acmella

PROCEDIMENTO...

Per la tartare di avocado e gamberi, tagliare a dadini l'avocado, affettare i gamberi, tagliare fine la cipolla rossa e mescolare il tutto con i semi di sesamo, il sale e il pepe. Spremere il lime e mescolarlo con l'olio d'oliva.

Per la tempura di acmella, amalgamare la farina, la maizena, il lievito e l'acqua. Scaldare l'olio per friggere a 160°C. Passare il fiore di Acmella nella pastella e friggerlo per 30 secondi. Sgocciolare e asciugare con carta da cucina.

IMPIATTAMENTO...

Dare la forma di un tortino alla tartare, versare intorno la salsina di olio d'oliva e finire con la tempura di acmella.



« J'ai choisi de faire une recette avec des fleurs comestibles pour les faire découvrir à notre clientèle. Certaines ont un goût très surprenant qui se marie très bien avec les produits de la terre et de la mer. »

« Ho scelto di preparare una ricetta con i fiori eduli per farli scoprire ai miei clienti. Alcuni hanno sapori decisamente sorprendenti, che ben si abbinano ai prodotti della terra e del mare. »

Une recette de / *Una ricetta di*
**Emmanuel
RENAUT**
Flocons de Sel - Megève



@ Anne-Emmanuelle Thion

IMAGE

DU JARDIN, DES PRÉS ET DES BOIS

ISTANTANEA DELL'ORTO, DEI PRATI E DEI BOSCHI

INGRÉDIENTS (10 pers.)

Petites salades du jardin : 1 rougette, 2 cœurs de laitue, 1 romaine, 1 frisée, 1 feuille de chêne rouge, 1 feuille de chêne verte

Herbes et fleurs du jardin des prés et des bois (1 barquette de chaque) : oseille, estragon, cerfeuil, *Tagetes* 'Lemon Gem', fleurs de monarde, carvi, persil plat, origan, géranium odorant, capucine, serpolet, menthe, ache de montagne, hémérocalle, fenouil, sureau, oxalis, égopodes...

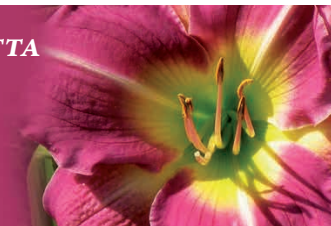
Assaisonnement : 10 ml d'huile de citron vert*, 10 ml d'huile de sureau*, 10 ml de vinaigre de sarriette.

* Utiliser une huile au goût neutre, par exemple de l'huile de pépins de raisin, et faire macérer chaque produit dedans.

Fleurs en feuilles de brick : colorant poudre vert et jaune, 1 feuille de brick

FLEURS DE LA RECETTE / FIORI DELLA RICETTA

Tropaeolum majus, *Tagetes* 'Lemon Gem', *Monarda didyma*, *Pelargonium odoratum*, *Hemerocallis* spp., *Sambucus nigra*, *Aegopodium podagraria*



INGREDIENTI (10 PERS.)

Insalatine dell'orto: 1 lattuga rossa di Montpellier, 2 cuori di lattuga, 1 romana, 1 indivia riccia, lattuga Lollo Rossa, lattuga Lollo Bionda

Erbe e fiori dell'orto, dei prati e dei boschi (1 vaschetta per tipo): acetosa, dragoncello, cerfoglio, tagetes 'Lemon Gem', fiori di monarda, carvi, prezzemolo a foglia piatta, origano, geranio rosato, nasturzio, timo serpillio, menta, levistico, emeroallide, finocchio, sambuco, acetosella, girardina silvestre...

Condimento: 10 ml di olio* al lime, 10 ml di olio* al sambuco, 10 ml di aceto alla santoreggia.

*Utilizzare un olio dal sapore neutro, ad esempio l'olio di vinaccioli, dove far macerare ogni singolo prodotto.

Fiori di pasta brick: colorante in polvere verde e giallo, 1 foglio di pasta brick



@ Anne-Emmanuelle Thion

« L'image de la nature est une salade qui évolue au jour le jour. Elle est le reflet du moment. Les herbes, fleurs et feuilles sont récoltées dans les jardins, les prés et les bois avant chaque service. »

« L'immagine della natura è un'insalata che cambia di giorno in giorno. È un'istantanea. Le erbe, il fiori e le foglie sono raccolte nei nostri orti, nei campi e nel bosco prima di ogni servizio. »

HAMBURGER D'OMBLE DE FONTAINE FUMÉ AU BOIS DE CHÊNE, OSEILLE À FEUILLES RONDES, BOURGEONS D'ÉPICÉA, CAPUCINE, CRESSON DE FONTAINE



Une recette de / Una ricetta di
Mariangela SUSIGAN
Ristorante Gardenia - Caluso (TO)

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI (4 pers.)

Pour la pâte complète : 125 g de farine Manitoba, 125 g de farine de seigle, 140 ml d'eau, 250 g de beurre, 75 g de farine blanche raffinée (type T55), 7 g de sel

Pour l'omble de fontaine : 450 g d'omble de fontaine, 300 g de sel marin, 20 g de poivre noir, 10 g de graines de carvi, 20 g de petites branches de chêne

Pour la sauce à l'oseille : 5 bourgeons d'épicéa, 30 g de feuilles d'oseille à feuilles rondes, 1 pomme verte, 60 ml d'eau, 2 glaçons pilés, 30 ml d'huile d'olive extra-vierge, 1 cuillerée à café de gomme xanthane, fleurs et feuilles de capucine, cresson de fontaine

Per la sfoglia grezza: 125 g di farina di segale, 125 g di farina Manitoba, 140 ml di acqua, 250 g di burro, 75 g di farina 00, 7 g di sale

Per il salmerino: 450 g di salmerino di torrente, 300 g di sale marino, 20 g di pepe nero, 10 g di semi di Cumino dei prati, 20 g di legnetti di quercia

Per la salsa al rumex scudato: 5 gemme di abete rosso, 30 g di foglie di Rumex scudato, 1 mela verde, 30 ml di olio evo, 1 cucchiaino da caffè di gomma xantana, 60 ml di acqua, 2 cubetti di ghiaccio tritato, fiori e foglie di nasturzio, crescione di sorgente

FLEURS DE LA RECETTE
FIORI DELLA RICETTA
Tropaeolum majus



RÉALISATION... Pour la pâte, mélanger la farine de seigle, la farine de Manitoba et la farine T55. Incorporer le beurre coupé en morceaux, l'eau et le sel. Pétrir rapidement sans amalgamer complètement le beurre. Former un petit pain. Laisser reposer au frigo pendant 15 minutes. Étaler la pâte sur 5 mm d'épaisseur, la plier en quatre, la tourner de 90°C pour l'étaler à nouveau et la plier en trois. Laisser reposer au frigo pendant 10 minutes et répéter l'opération. Étaler la pâte au rouleau pour atteindre quelques millimètres d'épaisseur. Cuire au four à 200°C pendant 7 à 8 minutes..

Pour l'omble, mélanger le sel avec les épices broyées. Nettoyer et lever les filets d'omble, les recouvrir de sel aromatisé. Laisser macérer pendant 15-20 minutes. Ôter les filets du sel et les passer rapidement sous l'eau. Les sécher et les placer sur une petite grille surélevée pour cocotte. Réaliser avec du papier aluminium une sorte de coupelle qui sera placée dans une cocotte ou bien sur un plan de travail en inox. Déposer dans la coupelle de papier aluminium les branches de chêne et les allumer. Quand elles commencent à fumer, placer la grille avec les filets de poisson au-dessus et couvrir de façon à emprisonner la fumée pendant 10 minutes.

Pour la sauce, laver les feuilles et les mixer avec la glace pilée, les bourgeons d'épicéa coupés et l'huile d'olive. Saler. Filtrer la sauce et la lier avec la gomme xanthane.

DRESSAGE... Couper l'omble en tartare. Découper des cercles de pâte avec un emporte-pièce rond de 6 cm. Former avec un emporte-pièce de 4 cm le hamburger d'omble et l'enfermer entre deux cercles de pâte. Décorer l'assiette avec la sauce à l'oseille, les feuilles de cresson et les capucines.

HAMBURGER DI SALMERINO DI TORRENTE AL FUMO DI QUERCIA, RUMEX SCUDATO, GEMME D'ABETE ROSSO, NASTURZIO, CRESCIONE DI SORGENTE

PROCEDIMENTO... Per la sfoglia grezza, unire la farina di segale, la farina Manitoba e la farina 00, unire il burro tagliato a cubetti, l'acqua e il sale, impastare rapidamente senza amalgamare completamente il burro. Formare un panetto. Porre in frigo a riposare per 15 minuti. Stendere l'impasto ad uno spessore di mezzo centimetro, piegarlo in quattro, ruotarlo di 90°C, stenderlo nuovamente e piegarlo in tre. Porlo in frigorifero a riposare per 10 minuti e ripetere l'operazione. Stendere con il mattarello fino a pochi millimetri di spessore, poi cuocere al forno a 200°C per 7/8 minuti.

Per il salmerino, miscelare il sale con le spezie frantumate. Pulire e sfilettare il salmerino e metterlo a marinare sotto il sale aromatizzato per 15-20 minuti. Togliere dal sale e lavare brevemente sotto acqua corrente. As-

ciugare e sistemare su una piccola griglia da forno; accendere i legnetti appoggiati su un foglio di carta d'alluminio e quando iniziano a fumare porli sotto alla griglia e coprire il tutto con una teglia fonda per 10 minuti.

Per la salsa al rumex scudato, frullare le foglie ben lavate con acqua, ghiaccio, gemme d'abete tagliate e olio extravergine di oliva, sale q.b.. Filtrare la salsa e legarla con gomma xantana.

IMPIATTAMENTO... Tagliare il salmerino a tartare. Formare dei cerchi di sfoglia tagliando con un coppapasta da 6 cm. Formare con un coppapasta da 4 cm l'hamburger di salmerino e chiuderlo tra le due sfoglie precedentemente preparate. Guarnire con la salsa di rumex scudato e con foglie di crescione, fiori di nasturzio.

« J'utilise les fleurs comestibles car je suis curieuse d'en découvrir les propriétés et les applications en cuisine, pour en apprécier la saveur sublimée. La capucine, par exemple, est caractérisée par un goût très prononcé de poivre, plus végétal dans la feuille et plus fin dans la fleur. »

« Il mio uso dei fiori eduli è legato alla mia curiosità di scoprirne le caratteristiche e le applicazioni in cucina con esaltazione del loro sapore originale. Il nasturzio, ad esempio, ha come caratteristica un sapore intenso di pepe più vegetale nella foglia e più fine nel fiore. »



TARTARE

DE LOUP, BURRATINA, CITRON ET POUDRE DE TOMATE

TARTARE DI BRANZINO, BURRATINA, LIMONE, POLVERE DI POMODORO

Une recette de / Una ricetta di
Chun WONG

Alto Resto - Nice

INGRÉDIENTS (4 pers.)

60 g de loup, cébette, sel et poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, jus de citron, une moitié de burratina, poudre de tomate séchée

FLEURS DE LA
RECETTE / FIORI
DELLA RICETTA

Salvia dorisiana,
Tagetes lemmonii



RÉALISATION...

Couper le loup en petits dés et les mettre dans un petit cul de poule. Ajouter les cébettes finement ciselées, le sel, le poivre, l'huile d'olive et le jus de citron.

Mélanger délicatement pour ne pas abîmer la chair du poisson.

Couper une burratina en deux, l'assaisonner, la placer au centre de l'assiette et y poser délicatement le tartare. Zester du citron par-dessus.

DRESSAGE...

Pour la finition décorer avec des pétales de fleurs et saupoudrer le mélange avec la poudre de tomate.

INGREDIENTI (4 pers.)

60 g di branzino, sale e pepe q.b., cipollotti q.b., un cucchiaino d'olio d'oliva, succo di limone, mezza burratina, polvere di pomodoro secco

PROCEDIMENTO...

Tagliare il branzino a dadini e metterlo in un'insalatiera. Aggiungere il cipollotto tagliato fine, sale, pepe, olio d'oliva e succo di limone.

Mescolare delicatamente per non rovinare la carne del pesce.

Tagliare una burratina a metà, condirla, metterla al centro del piatto e posarvi delicatamente la tartare. Spolverare con scorza di limone grattugiata.

IMPIATTAMENTO...

Decorare con petali di fiori e polvere di pomodoro.

« J'utilise des fleurs dans ma cuisine uniquement si elles offrent un réel apport gustatif. En effet, au-delà de leur valeur esthétique, certaines fleurs ou plantes peuvent donner un véritable coup de peps à un plat. »

« Utilizzo i fiori in cucina non tanto per il loro intrinseco valore decorativo e visivo quanto piuttosto per il loro valore gustativo, perché alcune piante o fiori hanno il potere di trasformare un piatto. »





PLAT PRINCIPAL *PRIMO E SECONDO*

- ✿ **MATTEO BARBERO** : PACCHERI DI GRAGNANO
- ✿ **CINZIA CHIAPPORI** : THON DE LAPIN
TONNO DI CONIGLIO
- ✿ **ORNELLA CORSI** : ROULEAUX DE LAPIN FARCI AU REBLEC
INVOLTINI DI CONIGLIO CON RIPIENO DI REBLEC
- ✿ **ROSA D'AGOSTINO** : GNOCCHIS DE POMME DE TERRE
GNOCCHI DI PATATE
- ✿ **OLIVIER FERRAND** : TARTARE DE CABILLAUD
TARTARE DI MERLUZZO
- ✿ **STÉPHANE FURLAND** : LES “TROIS PETITS COCHONS”
I “TRE PORCELLINI”
- ✿ **DÉBORAH GEORGES & KÉVIN SORIA** :
COURGE CONFITE ET SON DRAPPÉ FLEURI
ZUCCA AL FORNO IN SFOGLIA FLOREALE
- ✿ **JEAN-LUC LEFRANÇOIS** : AUBERGINE FONDANTE ET LÉGUMES D'ÉTÉ
MELANZANA CON VERDURE
- ✿ **SÉBASTIEN MEUNIER** : CARRÉ D'AGNEAU À LA LAVANDE
CARRÉ DI AGNELLO ALLA LAVANDA
- ✿ **FRANCESCO OBERTO** : SALADE D'ESCARGOTS
INSALATA DI CHIOCCIOLE
- ✿ **SAMULE VICTORI** : PÊCHE DE MÉDITERRANÉE COMME UNE FLEUR
ROSA DI PESCE DEL MEDITERRANEO
- ✿ **CLELIA VIVALDA** : MÉDAILLONS DE FILET DE PORC
MEDAGLIONI DI FILETTO DI MAIALINO



Une recette de / Una ricetta di

Matteo BARBERO

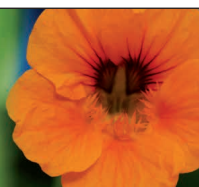
Ristorante Gaudenzio Vino e Cucina
Torino (TO)

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI (4 pers.)

400 g de Paccheri de Gragnano (pâtes), 500 g de beurre salé de montagne, 6 échalotes, 0,2 l de vinaigre de vin blanc, 0,2 l de vin blanc, 30 fleurs de capucine, poutargue de mulet

400 g di Paccheri di Gragnano, 500 g di burro salato di montagna, 6 scalogni, 200 ml d'aceto di vino bianco, 200 ml di vino bianco, 30 fiori di nasturzio, bottarga di muggine q.b.

FLEURS DE LA RECETTE
FIORI DELLA RICETTA
Tropaeolum majus



PACCHERI
DI GRAGNANO, BEURRE ACIDE AUX
FLEURS DE CAPUCINE, POUTARGUE

**PACCHERI
DI GRAGNANO,
BURRO ACIDO
AI FIORI DI
NASTURZIO,
BOTTARGA**

RÉALISATION... Pour le beurre aux fleurs de capucine, laver les fleurs de Capucine et les couper fin. Couper le beurre salé en petits dés et le garder au frais au réfrigérateur.

Dans une petite casserole, faire réduire le vinaigre, le vin blanc et les échalotes coupées à moitié pendant 7/8 minutes. Une fois le mélange réduit, à petit feu, ajouter au fur et à mesure dans la casserole les morceaux de beurre froid et délayer avec un fouet. Dès que le beurre commence à mousser, incorporer les fleurs hachées et couper le feu.

Laisser reposer le mélange à température ambiante pendant environ deux heures. À la fin des deux heures, filtrer et placer au réfrigérateur pendant une nuit. Le lendemain sortir le beurre du réfrigérateur et attendre qu'il se ramollisse. Le mixer en petite quantité à chaque fois jusqu'à obtenir un mélange homogène. Mettre le beurre au réfrigérateur après l'avoir mixé pour le faire solidifier.

Pour les Paccheri di Gragnano, cuire les pâtes dans l'eau salée pendant 13 minutes. Faire fondre le beurre fleuri dans une poêle en rajoutant une louche d'eau de cuisson des pâtes. Egoutter les pâtes et les faire revenir dans la poêle avec le beurre pendant 5 minutes en rajoutant l'eau de cuisson. Rajouter un cube de beurre fleuri pour lier.

DRESSAGE... Verser les pâtes dans une assiette creuse et râper un peu de poutargue sortie du réfrigérateur.

PROCEDIMENTO... Per il burro ai fiori di nasturzio, lavare i fiori di nasturzio e poi tritarli finemente. Tagliare a cubetti il burro salato e tenerlo in frigo in modo da mantenerlo freddo.

In un pentolino far ridurre per 7/8 minuti l'aceto, il vino bianco e gli scalogni tagliati a metà. Una volta ridotto il tutto, a fuoco basso, aggiungere nel pentolino con la riduzione poco alla volta il burro freddo girando continuamente il tutto con una frusta. Appena il burro inizia a spumeggiare, aggiungere i fiori tritati e spegnere il fuoco.

Far riposare il composto a temperatura ambiente per un paio d'ore. Passate le due ore, filtrare il tutto e tenere in frigo per una notte. Passata la notte tirare fuori il burro e aspettare che si ammorbidisca, dopodiché bisogna frullarlo poco alla volta in modo da renderlo un composto omogeneo. Dopo aver frullato il burro conservarlo in frigo in modo da ottenere una consistenza solida.

Per i paccheri di Gragnano, far bollire in acqua salata per 13 minuti i paccheri. Mettere a sciogliere in una padella il burro ai fiori, ag-

« Quand nous parlons de fleurs, normalement nous pensons à leur beauté, leur couleur, leur parfum et à leur effet décoratif, surtout au printemps. Et pourtant, les fleurs peuvent aussi être utilisées en cuisine pour préparer d'excellentes recettes ! Les anciennes civilisations chinoises, grecques et romaines les utilisaient il y a des milliers d'années. »

« Quando parliamo di fiori generalmente pensiamo alla loro bellezza, al loro colore, al loro profumo e a tutte le decorazioni che si possono realizzare, soprattutto in primavera. Tuttavia i fiori possono essere utilizzati anche in cucina per preparare ottime ricette! Il loro uso in cucina risale a migliaia di anni fa in tantissime civiltà tra le quali quella cinese, quella romana e quella greca. »



giungendo un mestolo di acqua di cottura. Scolare la pasta e saltarla per 5 minuti in padella col burro aggiungendo sempre acqua di cottura. Una volta pronta aggiungere ancora un cubetto di burro ai fiori per mantecare.

IMPIATTAMENTO... Impiattare in un piatto fondo e grattugiare la bottarga fredda di frigo.

Une recette de / *Una ricetta di*
Cinzia CHIAPPORI

Osteria e B&B del Tempo Stretto
Albenga (SV)

THON DE LAPIN

TONNO DI CONIGLIO

INGRÉDIENTS

3 cuisses de lapin, 2 litres de bouillon de légumes, huile d'olive extra vierge, mélange d'herbes aromatiques, laurier, poivre en grains, 1 citron biologique, fleurs de romarin, sauge des prés, capucine, pâquerette, primevère

FLEURS DE LA RECETTE FIORI DELLA RICETTA

Rosmarinus officinalis,
Bellis perennis, Primula spp.,
Tropaeolum majus, Salvia
pratensis



© Marco Gozzi, Liguria Digitale spa

RÉALISATION... Dans une casserole en inox à fond épais, faire revenir légèrement les cuisses. Verser le bouillon bouillant et cuire jusqu'à ce que la viande soit très tendre.

Désosser et ajouter les grains de poivre, le laurier et quelques morceaux de zeste de citron biologique. Couvrir avec l'huile d'olive extra-vierge et laisser mariner au réfrigérateur pendant une nuit.

INGREDIENTI

3 cosce di coniglio, 2 litri di brodo di verdura, olio extravergine di oliva, erbe aromatiche miste, pepe in grani, 1 limone biologico, alloro, fiori di rosmarino e di salvia, nasturzio, primula e pratolina.

PROCEDIMENTO... In una pentola di acciaio dal fondo spesso rosolare leggermente le cosce, quindi versare il brodo bollente e cuocere sino a quando la carne sarà molto tenera.

Disossare e aggiungere pepe in grani, alloro e qualche pezzetto di buccia di limone bio, ricoprire con olio extravergine di oliva e lasciare riposare in frigo per una notte.

Prima di servire, sgocciolare la carne ed aggiungere fiori di salvia e rosmarino e rimescolare dolcemente.

IMPIATTAMENTO...

Con un coppapasta dare al tonno di coniglio una forma rotonda, decorare con nasturzio, primula, pratolina e servire.

« Cuisiner avec les fleurs, c'est en capturer la beauté. »

« Cucinare i fiori è catturare la loro bellezza. »



© Marco Gozzi, Liguria Digitale spa



@ Lucia Biagina

ROULEAUX

DE LAPIN FARCIS AU REBLEC, FLEURS ET FEUILLES DE BOURRACHE AVEC PESTO AUX VIOLETTES

INVOLTINI DI CONIGLIO CON RIPIENO DI REBLEC, FIORI, FOGLIE DI BORRAGINE CON PESTO ALLE VIOLE

Une recette de / Una ricetta di

Ornella CORSI

Osteria Numero Uno - Châtillon (AO)

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

4 à 6 cuisses de lapin désossées, 250 g de rebblec, 1 œuf, 50 g de parmesan râpé, 1 verre de vin blanc, 1 verre de bouillon de légumes, 2 poignées de fleurs et de feuilles de *Borago officinalis*, huile d'olive extra vierge, farine blanche, sel, poivre rose, 1 poignée de violettes., quelques fleurs de calendula et d'ail

4-6 coscette di coniglio disossate, 250 g di rebblec, 1 uovo, 50 g di parmigiano grattugiato, 1 bicchiere di vino bianco, 1 bicchiere di brodo vegetale, 2 manciate di fiori e foglie di borragine, olio extra vergine di oliva, farina bianca, sale e pepe rosa q.b., 1 manciata di viole, fiori di calendula e aglio

FLEURS DE LA RECETTE
FIORI DELLA RICETTA
Allium spp., *Viola odorata*,
Borago officinalis,
Calendula officinalis



RÉALISATION... Désosser les cuisses, les attendrir avec un maillet. Réserver. Préparer la farce en mélangeant le fromage avec l'œuf, le parmesan, les feuilles et fleurs de bourrache préalablement hachées et sautées à la poêle avec un peu d'huile. Farcir les cuisses, les refermer en leur donnant la forme de rouleaux et les passer dans la farine blanche. Faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et déglacer avec le vin blanc. Cuire en ajoutant le bouillon de légumes. Préparer un pesto avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et les violettes.

DRESSAGE... Déposer le pesto aux violettes sur l'assiette, placer le rouleau de lapin coupé en tranches. Parsemer l'assiette de gouttes de pesto aux violettes avec une bouteille biberon. Décorer avec des fleurs de bourrache, de violette, de calendula et d'ail.

Précision du chef : En saison, j'utilise des violettes de montagne, très parfumées, dont la récolte est règlementée. A d'autres périodes de l'année on peut utiliser les pensées.

PROCEDIMENTO... Disossare le coscette, batterle con il batticarne e tenere da parte. Preparare il ripieno mescolando il formaggio con uovo, parmigiano, foglie e fiori di borragine passati in padella con un filo di olio e tritati. Farcire le coscette, richiudere formando degli involtini e passare nella farina bianca. Cuocere in padella con olio extra vergine, sfumare con vino bianco, portare a cottura aggiungendo il brodo vegetale. Preparare un pesto con le viole, olio di oliva sale e pepe.

IMPIATTAMENTO... Nappare il piatto con il pesto alle viole, posizionare l'involantino di coniglio tagliato a fette, distribuire con un biberon da cucina gocce di pesto alle viole. Guarnire con violette e fiori di borragine, calendula e aglio.

Osservazione della chef: In stagione uso violette di montagna molto profumate la cui la raccolta è regolamentata. In altri periodi si può usare la viola del pensiero.



@ Lucia Biagina

« Cela fait déjà quinze ans que, pendant le mois de mai, je propose aux clients de mon restaurant un dîner à base de fleurs et d'herbes. C'est ma passion : j'utilise les herbes et les fleurs comestibles de mon petit jardin, et je m'amuse à cueillir celles que m'offre la nature. Les fleurs apportent de la joie. Chaque plat est un plaisir d'abord pour les yeux et ensuite pour les papilles. »

« Sono già quindici anni che nel mese di maggio nel mio locale offro ai miei ospiti la cena dei fiori e delle erbe. Queste cene sono la mia passione: uso erbe e fiori del mio piccolo giardino e mi diletto nel raccogliere erbe e fiori eduli che madre natura ci offre. I fiori mettono allegria, ogni piatto è una delizia prima per gli occhi e poi per il palato. »





GNOCCHI DI PATATE AL PESTO DI NASTURZIO E PISTACCHI

Une recette de / Una ricetta di

**Rosa
D'AGOSTINO**

Albergo Ristorante Da Gin
Castelbianco (SV)

INGRÉDIENTS

Pour les gnocchis : 500 g de pommes de terre rouges, 150 g de farine complète, 45 g d'amidon de tapioca ou de maïs, 2 cuillères à soupe d'huile, sel, eau

Pour le pesto : 10 g de pistaches émondées toastées, 25 g de feuilles de capucine, huile, sel

FLEURS DE LA
RECETTE / FIORI
DELLA RICETTA
Tropaeolum majus



RÉALISATION... Faire cuire les pommes de terre dans l'eau avec la peau. Les éplucher et les passer au moulin à légumes puis assaisonner avec l'huile et le sel. Laisser refroidir.

Incorporer la farine, l'amidon et un peu d'eau. Travailler le mélange de façon à obtenir une pâte souple et compacte. Façonner la pâte en un long boudin assez fin. Détailler en petits morceaux pour former les gnocchis.

Laver les feuilles de capucine et les sécher. Mixer tous les ingrédients avec l'huile et le sel jusqu'à obtenir le pesto.

Plonger les gnocchis dans l'eau bouillante, assaisonner avec le pesto et décorer avec les pétales de fleurs des capucines.

INGREDIENTI

Per gli gnocchi: 500 g di patate pasta rossa, 150 g di farina tipo 2, 45 g di amido di tapioca o di maïs, sale q.b., 2 cucchiari di olio, acqua q.b.

Per il pesto di nasturzio: 10 g di pistacchi al naturale tostati, 25 g di foglie di nasturzio, olio q.b., sale q.b.

PROCEDIMENTO...

Cuocere le patate con la buccia, passarle nel passa verdure e condire con sale e olio.

Lasciare raffreddare.

Aggiungere la farina, l'amido e l'acqua ed impastare sino ad ottenere un composto morbido e compatto.

Tirare la pasta e formare gli gnocchi.

Lavare le foglie di nasturzio ed asciugarle. Frullare tutti gli ingredienti con olio e sale, sino ad ottenere un pesto.

Cuocere gli gnocchi in abbondante acqua salata, condire con il pesto e cospargere con petali di fiori di nasturzio.

« Les fleurs comestibles sont utilisées en cuisine pour leur parfum, l'apport en sels minéraux et vitamines et pour cette touche esthétique qui embellit n'importe quel plat. »

« Si utilizzano i fiori in cucina per il loro profumo, l'apporto di sali minerali e vitamine che danno e per l'aspetto estetico che rende piacevole qualunque piatto. »



Une recette de / Una ricetta di
Olivier FERRAND
La Taille de Guêpe - Antibes

TARTARE

DE CABILLAUD AUX FLEURS DE FENOUIL ET AGASTACHE ANISÉE

TARTARE DI MERLUZZO AI FIORI DI FINOCCHIO E AGASTACHE ALL'ANICE

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI (4 pers.)

500 g de dos de cabillaud, le jus d'1 citron, 1 dl d'huile de noixette, quelques gouttes de Pastis, 1 échalote ciselée finement, sel et poivre blanc.

500 g di filetto di merluzzo, succo di un limone, 100 ml di olio di nocciole, qualche goccia di Pastis, 1 scalogno tagliato fine, sale e pepe bianco

FLEURS DE LA RECETTE / FIORI DELLA RICETTA

Foeniculum vulgare, Dianthus spp., Pentas lanceolata, Lobularia maritima, Fuchsia spp., Hemerocallis spp., Rosa spp., Agastache spp.



RÉALISATION... Couper le cabillaud en petits cubes. Saler et poivrer.

Ajouter le jus de citron et l'huile de noixette, puis l'échalote et le pastis. Rajouter des fleurs de fenouil et d'agastaches et servir très frais.

Décorer l'assiette avec les fleurs comestibles.

PROCEDIMENTO... Tagliare il merluzzo a dadini. Condire con sale e pepe.

Irrorare con il succo di limone e l'olio di nocciole. Aggiungere lo scalogno e il pastis.

Aggiungere i fiori di agastache e finocchio e servire fresco.

Decorare il piatto con i fiori eduli.

« Nous avons ouvert le restaurant La Taille De Guêpe il y a 9 ans en centrant notre cuisine autour des fleurs comestibles. Aujourd'hui encore, les fleurs sont les protagonistes de toutes nos assiettes et notre carte change au grés des floraisons et donc des saisons. »

« Il nostro ristorante "La Taille De Guêpe" esiste da 9 anni e la nostra cucina verte principalmente sui fiori eduli. I fiori sono protagonisti nei nostri piatti e la nostra carte cambia in base al calendario di fioritura e quindi delle stagioni. »





@ Cook and Shoot by Aline Gérard

LES “TROIS PETITS COCHONS” I “TRE PORCELLINI”

Une recette de / *Una ricetta di*

Stéphane FURLAN

Le Sansot - Tournettes-sur-Loup

INGRÉDIENTS / INGREDIENTI (4 pers.)

5 joues de porc fermier, 2 filets mignons de porc, 5 pérugines artisanales, concentré de tomate, 250 ml de porto, 1 l de vin rouge, 100 g de pecorino, 200 g de farine, 200 ml d'huile d'olive, 4 gousses d'ail, 5 branches de pourpier, 10 fleurs et pédoncules de tulbaghia

Garniture aromatique : 4 carottes, 2 oignons, 2 poireaux, 1 branche de céleri, bouquet garni (3 branches de thym, 3 feuilles de laurier, ½ bouquet de basilic, 1 branche de romarin)

5 guance di maiale nostrano, 2 filetti di maiale, 5 salsicce artigianali, concentrato di pomodoro, 4 spicchi d'aglio, 250 ml di Porto, 1 litro di vino rosso, 100 g di pecorino, 200 g di farina, 200 ml di olio d'oliva, 5 steli di portulaca, 10 fiori e gambi di tulbaghia

Verdure e bouquet garni: 4 carote, 2 cipolle, 2 porri, 1 costola di sedano, mezzo mazzetto di basilico, 3 rametti di timo, 3 foglie d'alloro, 1 rametto di rosmarino

**FLEURS DE LA RECETTE
FIORI DELLA RICETTA**

Tulbaghia violacea



RÉALISATION... Préparer la garniture aromatique en taillant les légumes en morceaux de 1 à 2 centimètres. Fariner les joues de porc et les colorer avec l'huile d'olive à la poêle puis les placer dans une casserole adaptée (assez grande). Ajouter les légumes dans la poêle et déglacer avec le porto rouge pour récupérer les sucs de cuisson. Ajouter le déglçage aux joues et mouiller avec le vin rouge. Ajouter l'ail et le bouquet garni réalisé avec le thym, le laurier, le basilic et le romarin, puis le concentré de tomate. Porter à ébullition et cuire à feux doux pendant 2 heures.

Cuire le filet mignon « rosé ». Faire revenir les pérugines coupées en rondelles, les déglacer avec le jus des joues et faire réduire. Cuire pendant 5 à 10 minutes suivant la qualité de séchage des pérugines.

DRESSAGE... Servir dans une large assiette creuse 3 tranches de filet mignon, une pérugine et une joue le tout arrosé de sauce et accompagné des légumes de cuisson et de quelques copeaux de pecorino. Rajouter les pédoncules de tulbaghias émincés ainsi que les fleurs sur le dessus du plat.

Accompagner le plat de purée, de pommes de terre sautées ou de gnocchis et de légumes de saison, comme des brocolis et décorer avec quelques branches de pourpier.

PROCEDIMENTO... Preparare le verdure tagliandole a dadini di 1/2 centimetri. Infarinare le guance di maiale e farle dorare in padella con l'olio d'oliva. Metterle quindi in un tegame di dimensioni adeguate (piuttosto grande). Unire le verdure e sfumare con il porto rosso per recuperare i sughi di cottura. Irrorare le guance con questo sughetto e bagnare con il vino rosso. Unire l'aglio e il bouquet garni realizzato con il timo, l'alloro, il basilico e il rosmarino e in ultimo il concentrato di pomodoro. Portare a bollore e cuocere a fuoco basso per 2 ore.

Cuocere il filetto di maiale a media cottura. Far rosolare le salsicce tagliate a rondelle e sfumarle con il sugo di cottura delle guance e cuocere per 5-10 minuti a seconda del grado di stagionatura delle salsicce.

IMPIATTAMENTO... Servire in un grande piatto fondo: 3 fette di filetto di maiale, una salsiccia e una guancia, il tutto irrorato di salsa e accompagnato dalle verdure cotte insieme alla carne, e da scaglie di pecorino. Aggiungere i gambi di tulbaghia tagliuzzati e i fiori sopra la pietanza.

Come contorno, una purea di patate, patate saltate o gnocchi e verdure di stagione, come i broccoli. Decorare con qualche stelo di portulaca.



« Si j'utilise des fleurs comestibles c'est en grande partie pour le gout exceptionnel et naturel que les fleurs donnent à mes plats. avec bien sur l'aspect visuel en plus, mais le but principal de cette utilisation reste l'accord entre mets et fleur où les deux doivent se compléter. »

« Utilizzo i fiori eduli soprattutto per il sapore eccezionale e naturale che danno ai miei piatti. Certo, l'aspetto visivo è un plus, ma lo scopo principale resta comunque l'accordo tra fiore e pietanza che deve tradursi in un connubio perfetto. »



COURGE

CONFITE ET SON DRAPÉ FLEURI, ŒUF DE POULE FERMIÈRE CONFIT, ŒUFS DE HARENG

**ZUCCA AL FORNO IN SFOGLIA FLOREALE, UOVO
CONFIT DI GALLINA RUSPANTE, UOVA DI ARINGA**

Une recette de / Una ricetta di
**Déborah GEORGES
& Kévin SORIA**

Auberge Lo Robur - Roure

INGRÉDIENTS / INGREDIENTI

Jaune d'œuf confit : jaunes d'œufs frais, huile d'olive, tagètes, tulbaghia, œufs de hareng

Butternut rôti : butternut (privilégier des butternuts à tête longue), ail, thym, huile, beurre

Pâte en fleur : 300 g de farine de blé, 100 g de farine de blé dur, 4 œufs, sel, fleurs de violettes et de sauges

Émulsion aux amandes : amandes, crème à 35%

Tuorlo d'uovo confit: uova freschissime, olio d'oliva, tagetes lemmonii, tulbaghia simmleri 'Alba', uova di aringa

Zucca al forno: zucca butternut, aglio, timo, olio d'oliva, burro

Pasta sfoglia ai fiori: 300 g di farina di grano, 100 g di farina di grano duro, 4 uova, sale, fiori di violette e salvie

Emulsione alle mandorle: mandorle, panna 35%

FLEURS DE LA RECETTE / FIORI DELLA RICETTA

*Tulbaghia simmleri
'Alba', Tagetes lemmonii,
Viola odorata, Salvia
elegans, Salvia discolor*



RÉALISATION... Préchauffer le four à 70°C. Déposer les jaunes d'œufs dans de l'huile avec les fleurs de tagètes. Recouvrir d'huile et enfourner pendant 2h.

Préchauffer le four à 170°C. Éplucher la partie sans grain de la courge butternut. Détailler au vide pomme des tubes de courge dans la longueur. Les déposer sur une plaque avec de l'ail écrasé et du thym, de l'huile et un peu de beurre pour la gourmandise. Enfourner. Piquer afin de contrôler la cuisson et sortir du four lorsque les tubes de courges ont atteint la consistance désirée (fondante de préférence).

Tamiser les farines, et déposer les œufs avec une pincée de sel dans la fontaine. Travailler énergiquement la pâte pendant une dizaine de minutes. Faire une boule et la mettre au frais pendant 30 minutes. Sortir la pâte du frigo et l'étaler au rouleau. Passer au lami noir, sans sauter les étapes de taille (sinon la pâte se déchire), jusqu'à obtenir une épaisseur de moins d'un millimètre. Déposer les violettes et les sauges ananas et cassis sur la moitié de la pâte et recouvrir avec l'autre moitié. Repasser au laminage pour bien aplatir.

Torréfier les amandes à 180°C en vérifiant régulièrement la coloration. Une fois dorées, les plonger dans de la crème à 35%, faire bouillir puis infuser pendant 10 min. Passer au chinois.

DRESSAGE... Égoutter les jaunes d'œufs et en déposer un dans l'assiette avec de la fleur de sel et du poivre. Déposer la courge. Dans une eau chauffante salée, cuire la pâte. La déposer sur la courge. Fouetter énergiquement la crème d'amande jusqu'à obtention de l'écume. Récupérer uniquement la mousse et la déposer sur la pâte. Ajouter quelques œufs de hareng sur l'œuf. Décorer avec des fleurs et du cerfeuil.

PROCEDIMENTO... Preriscaldare il forno a 70 °C. Separare gli albumi dai tuorli. Mettere da parte gli albumi di cui non avremo bisogno. In un recipiente mettere i tuorli con i fiori di tagete e ricoprirli di olio. Cuocere in forno per 2 ore.

Preriscaldare il forno a 170°C. Sbucciare la zucca dalla parte senza semi. Scavarvi dei cilindri con il levator solo nel senso della lunghezza. Disporli in una teglia con aglio schiacciato e timo, olio e un po' di burro, e mettere in forno. Verificare la cottura con la punta di una forchetta e togliere i cilindri di zucca dal forno preferibilmente quando la polpa è tenera.

Disporre le farine setacciate a fontana, rompervi le uova aggiungendo un pizzico di sale. Lavorare energicamente l'impasto per una decina di minuti. Formare una palla e metterla in frigo per 30 minuti. Togliere l'impasto dal frigo e stenderlo con il mattarello. Con la macchina per la sfoglia, tirare la sfoglia senza saltare i vari livelli di spessore per evitare che si rompa, fino ad arrivare a meno di un millimetro. Mettere le violette e le salvie su metà della sfoglia e piegarvi sopra l'altra metà. Ripassare la striscia di sfoglia nella macchina per appiattirla bene.

Tostare le mandorle a 180°C controllandole regolarmente. Quando sono dorate, ricoprirle con la panna, portare a ebollizione e lasciare in infusione per 10 minuti. Passare nel chinois.

IMPIATTAMENTO... Scolare i tuorli e disporne uno nel piatto con qualche granello di fior di sale e pepe. Cuocere la sfoglia in acqua salata e adagiarla sulla zucca. Battere energicamente la crema di mandorle fino ad ottenere una spuma. Raccogliere solo la spuma e metterla sulla sfoglia. Depositare sull'uovo le uova di aringa. Completare con qualche fiore intero e cerfeoglio.



« On offre des fleurs pour le plaisir des yeux ; nous, nous les cuisinons pour celui des sens. »

« Si regalano i fiori per il piacere degli occhi, noi li cuciniamo per quello del palato. »



Une recette de / *Una ricetta di*

Jean-Luc LEFRANÇOIS

Le Saint-Martin,
Château Saint-Martin & Spa
Vence

INGRÉDIENTS (4 pers.)

2 aubergines, 1 tomate verte Green Zébra, 1 tomate ananas, 4 pétales de tomates confites, 1 fenouil, 4 jeunes carottes fanes, 4 radis ronds rouges, 4 pièces d'asperges, 4 branches de basilic à fleurs blanches, 4 branches de basilic à fleurs pourpres, 12 tiges de ciboulette avec boutons floraux, 1 cuillère à café de graines de courge, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre de framboise, 1 cuillère à soupe de crème de balsamique, fleur de sel

FLEURS DE LA RECETTE / FIORI DELLA RICETTA

Ocimum basilicum
'Cinnamon',
Ocimum basilicum
'Réunion'



AUBERGINE

FONDANTE, LÉGUMES D'ÉTÉ ET FLEURS DE BASILIC

**MELANZANA CON VERDURE
ESTIVE E FIORI DI BASILICO**

RÉALISATION... Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur, les assaisonner de fleur de sel et d'un filet d'huile d'olive. Dans une plaque antiadhésive, confire au four à 180°C pendant environ 35 minutes.

Éplucher et laver le fenouil et les carottes. Tailler en long sifflets puis rôtir avec un filet d'huile d'olive. Éplucher et laver les radis et asperges. Les émincer finement. Tailler les tomates en quartier.

Assaisonner le tout de deux pincées de fleur de sel, d'huile d'olive, d'un trait de vinaigre balsamique et de vinaigre de framboise.

DRESSAGE... Dresser délicatement les aubergines sur une planche en bois. Ajouter les tomates, les carottes, le fenouil, les radis, la crème de balsamique et l'huile d'olive. Finir avec les fleurs de basilic, les tiges de ciboulette et les graines de courges.

INGREDIENTI (4 pers.)

2 melanzane, 1 pomodoro Green Zebra, 1 pomodoro ananas, 4 fette sottilissime di pomodori confit, 1 finocchio, 4 carotine con il ciuffo, 4 ravanelli rossi rotondi, 4 asparagi, 4 rametti di basilico a fiori bianchi, 4 rametti di basilico a fiori viola, 12 rametti di erba cipollina con i germogli, 1 cucchiaino di semi di zucca, 4 cucchiari d'olio d'oliva, 1 cucchiaino di aceto al lampone, 1 cucchiaino di crema balsamica, fior di sale.

PROCEDIMENTO... Tagliare a metà le melanzane per il lungo, condirle con il fior di sale e un filo d'olio d'oliva. Cuocerle al forno in una teglia antiaderente a 180°C per circa 35 minuti.

Pulire e lavare il finocchio e le carote. Affettare il tutto a rondelle e rosolare con un po' d'olio. Pulire e lavare i ravanelli e gli asparagi e tagliarli fini.

Tagliare i pomodori in quattro. Condire il tutto con due pizzichi di fior di sale, olio d'oliva, un filo di crema balsamica e di aceto al lampone.

IMPIATTAMENTO... Posare delicatamente le melanzane su un tagliere. Unire i pomodori, le carote, il finocchio, i ravanelli, gli asparagi, la crema balsamica e l'olio d'oliva. Finire con i fiori di basilico, i rametti di erba cipollina e i semi di zucca.



« Ma cuisine est très féminine, raffinée, subtile. Les fleurs vont sublimer mes créations aussi bien sur le plan gustatif qu'esthétique. »

« La mia cucina è molto femminile, raffinata, delicata. I fiori sublimano le mie creazioni sia a livello gustativo che estetico. »



CARRÉ D'AGNEAU À LA LAVANDE, TAHINA, LÉGUMES GLACÉS, GEL D'HERBES ET MÉLANGE DE FLEURS

**CARRÉ DI AGNELLO ALLA LAVANDA, TAHINA, VERDURE
GLASSATE, GELATINA ALLE ERBE E FIORI MISTI**

Une recette de / Una ricetta di **Sébastien MEUNIER**
L'Auberge de Caussols - Caussols

INGRÉDIENTS - *INGREDIENTI* (2 pers.)

Carré d'agneau : 1 carré d'agneau manchonné et paré, fleurs de lavande., thym frais, 2 gousses d'ail, 50 g d'huile d'olive, 25 g de beurre, fleur de sel et poivre

Sauce de Tahina : 100 g de tahina (pâte de sésame), jus d'1 citron jaune, sel et sucre

Légumes glacés et ail confit : 6 mini navets, 6 mini carottes, 6 mini fenouils, 30 g de beurre, sucre, fleur de sel et poivre, 1 tête d'ail, fleurs de thym, 150 ml d'huile d'olive

Pour le gel d'herbes : 30 g d'estragon, 30 g de persil, 30 g de menthe, 50 g d'ail confit, 30 g d'huile d'olive, fleur de sel, 1 à 2 g d'agar-agar

Carré di agnello: 1 carré di agnello scalzato e ben pulito, fiori di lavanda, timo fresco, 2 spicchi d'aglio, 50 g di olio d'oliva, 25 g di burro, fior di sale, pepe

Salsa Tahina: 100 g di tahina (pasta di sesamo), succo di limone, sale, zucchero

Verdure glassate e aglio confit: 6 carote baby, 6 finocchi baby, 6 rape baby, 30 g di burro, zucchero, fior di sale, pepe, 1 testa d'aglio, fiori di timo, 150 ml di olio d'oliva

Gelatina alle erbe: 30 g di prezzemolo, 30 g di dragoncello, 30 g di menta, 50 g di aglio confit, 30 g di olio d'oliva, fior di sale, 1-2 g di agar-agar

FLEURS DE LA RECETTE / FIORI DELLA RICETTA: Viola sp., Tulbaghia violacea, Ocimum basilicum 'Cinnamon', Agastache rugosa, Begonia spp., Lavandula spp.



RÉALISATION... Pour le carré d'agneau, assaisonner le carré d'agneau d'huile d'olive, de fleur de sel, poivre du moulin et lavande. Mettre en sac sous-vide avec le beurre, l'ail et le thym frais. Cuire au thermoplongeur à 58°C pendant 2 heures. Sortir l'agneau du sac pour le faire colorer de chaque côté dans une poêle bien chaude. Laisser reposer 2 à 3 minutes avant de le découper.

Pour la sauce au tahina, dans un cul de poule, mélanger au fouet, le tahina et le jus de citron. Monter avec un peu d'eau jusqu'à la consistance souhaitée. Assaisonner de sel et sucre pour balancer l'acidité du citron.

Pour les légumes glacés, pré-cuire séparément chaque légumes à l'anglaise tout en les gardant très croquants. Les refroidir dans de l'eau avec des glaçons et les égoutter. Dans une poêle, glacer les légumes séparément en y ajoutant du beurre et du sucre. Cuire jusqu'à ce qu'ils caramélisent bien. Assaisonner avec la fleur de sel et le poivre du moulin.

Pour l'ail confit, mettre la tête d'ail épluchée et la fleur de thym dans une petite casserole. Recouvrir à niveau avec l'huile d'olive. Porter doucement à frémissement et cuire 5-10 minutes. Retirer du feu et laisser infuser, finir de confire doucement. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau pour voir si l'ail est bien tendre.

Pour le gel d'herbes, blanchir les herbes deux secondes dans de l'eau bouillante, puis les refroidir aussitôt dans de l'eau glacée. Égoutter. Porter à ébullition 100 g d'eau avec l'agar-agar jusqu'à épaississement. Ajouter les herbes blanchies et l'ail confit. Mixer le tout bien lisse à l'aide d'un blender. Réserver en pipette.

DRESSAGE... Faire une virgule de tahina sur l'assiette. Déposer le carré d'agneau découpé, les légumes glacés, le gel d'herbes et terminer avec les fleurs.

PROCEDIMENTO... Per il carré di agnello, condire la carne con l'olio d'oliva, il fior di sale, il pepe e la lavanda e metterla in un sacchetto di plastica per la cottura sotto vuoto con burro, aglio e timo fresco. Cuocerla nell'apposito apparecchio a 58°C per 2 ore. Estrarre il carré dal sacchetto e farlo colorare da entrambi lati in una padella molto calda. Far riposare 2-3 minuti prima di tagliarlo.

Per la salsa Tahina, in un'insalatiera amalgamare con una frusta la tahina e il succo di limone. Diluire con un po' d'acqua fino a raggiungere la consistenza desiderata. Regolare di sale e zucchero per controbilanciare l'acidità del limone.

Per le verdure glassate, cuocere separatamente le verdure al dente in abbondante acqua salata. Raffreddarle in acqua ghiacciata per bloccarne la cottura e scolarle. In una padella, glassare separatamente le verdure aggiungendo burro e zucchero. Cuocerle fino a quando non saranno ben caramellate. Terminare con il fior di sale e pepe macinato al momento.

Per l'aglio confit, mettere la testa d'aglio sbucciata, i fiori di timo e di lavanda in un tegamino e coprire il tutto con olio d'oliva. Far sobbollire per 5-10 minuti. Togliere dal fuoco e lasciare in infusione per portare a termine il confit. Verificare la cottura con la punta di un coltello per vedere se l'aglio è tenero.

Per la gelatina alle erbe, sbollentare le erbe per 2 secondi e raffreddarle subito dopo in acqua ghiacciata. Scolarle. Portare a bollire 100 g di acqua con l'agar-agar fino a quando non si addensa. Aggiungere le erbe sbollentate e l'aglio confit. Frullare fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo. Mettere da parte in una pipetta.

IMPIATTAMENTO... Fare una virgola di tahina sul piatto. Sistemare i pezzi di carré di agnello, le verdure glassate, la gelatina alle erbe e terminare con i fiori.

« J'utilise beaucoup les fleurs comestibles dans ma cuisine. Elles apportent fraîcheur et caractère à mes plats. Je créer ainsi un jardin de saveurs et de couleurs pour le plus grand plaisir des yeux et des papilles de mes clients. »

« Utilizzo molto i fiori eduli in cucina. Danno freschezza e carattere al piatto: un vero e proprio giardino di sapori e di colori per gli occhi e il palato dei miei clienti. »





SALADE

D'ESCARGOTS, GUACAMOLE, MANIOC CROQUANT

INSALATA DI CHIOCCIOLE, GUACAMOLE, MANIOCA CROCCANTE

Une recette de / Una ricetta di **Francesco OBERTO**

Ristorante Da Francesco
Cherasco (CN)

INGRÉDIENTS / INGREDIENTI

Escargots en sauce : escargots (élevés selon la méthode Cherasco), beurre, persil, échalote, oignon, ail, sel, citron, poivre en grain, piment

Guacamole : avocat, citron vert, sel et poivre

Manioc croquant : 1 kg de racine de manioc, 600 g d'eau froide pétillante, 30 g de sucre, sel

Chioccioline in umido: chioccioline metodo Cherasco, burro, prezzemolo, scalogno, cipolla, aglio, sale, pepe in grani, peperoncino, limone

Guacamole: avocado, lime, sale, pepe

Manioca croccante: 1 kg di radice di manioca, 600 g di acqua frizzante, 30 g di zucchero, sale

**FLEURS DE LA RECETTE
FIORI DELLA RICETTA**
Tagetes spp., Verbena spp.



RÉALISATION... Pour les escargots en sauce, faire bouillir les escargots dans l'eau pendant deux heures avec le zeste de citron et des grains de poivre noir.

Hacher finement le persil, l'échalote et l'ail puis faire revenir dans une poêle avec du beurre clarifié. Rajouter les escargots, rectifier l'assaisonnement avec le sel, le poivre et le piment. Cuire pendant 30 minutes.

Pour le guacamole, mettre l'avocat et le jus de citron vert dans le bol à mixeur. Assaisonner avec le sel, le poivre, un peu de piment et mixer le tout.

Pour le manioc croquant, peler le manioc avec de l'eau froide et le râper. Rajouter l'eau pétillante et le sucre puis pétrir. Étaler la pâte et la faire sécher au four à 55°C pendant 4 heures.

DRESSAGE... Décorer le plat avec quelques feuilles de salade batavia, de fleurs de tagètes et de verveine

PROCEDIMENTO... Per le chioccioline in umido, mettere a bollire le chioccioline per due ore in acqua, scorza di limone e grani di pepe nero.

Tritare prezzemolo, cipolla, scalogno e aglio finemente e fare soffriggere in una padella con burro chiarificato. Unire poi le chioccioline precedentemente bollite, correggere di sale, pepe e peperoncino e cuocere per 30 minuti.

Per il guacamole, nel bicchiere del mixer frullare avocado, lime, sale, pepe e un pizzico di peperoncino.

Per la manioca croccante, pelare la manioca con acqua fredda. Grattugiarla. Impastarla con acqua frizzante e zucchero. Stenderla e farla essiccare in forno a 55°C per 4 ore.

IMPIATTAMENTO... Decorare il piatto con qualche foglia di insalata gentilina e fiori di tagete e vervena.



« J'ai utilisé les fleurs de tagètes et de verveine car leur acidité contrebalance le gras du beurre utilisé pour cuire les escargots ».

« I fiori che ho utilizzato sono tagete e vervena che grazie alla loro acidità vanno in contrasto alla grassezza del burro utilizzato per le lumache in umido. »



PÊCHE

DE MÉDITERRANÉE COMME UNE FLEUR, POTIRON ET BEURRE MONTÉ À LA MANDARINE DE NICE



ROSA DI PESCE DEL MEDITERRANEO, ZUCCA E BURRO MONTATO AL MANDARINO DI NIZZA

Une recette de / Una ricetta di
Samuel VICTORI

Les Agitateurs - Nice

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI (4 pers.)

1 filet de mulot du large, 1/4 de potiron, 50 g de beurre, 50 g de jus de mandarine, 20 g de vin blanc, 10 g de vinaigre blanc

1 filetto di cefalo pescato in mare aperto, 1/4 di zucca, 50 g di burro, 50 g di succo di mandarino, 20 g di vino bianco, 10 g di aceto di vino bianco

FLEURS DE LA RECETTE FIORI DELLA RICETTA

*Tulbaghia simmleri 'Alba',
Tagetes lemmonii*



« J'utilise les fleurs pour assaisonner mes plats, leur donner une touche esthétique et végétale. Chaque fleur est différente comme les épices. Elles dévoilent chacune une multitude de nuances aromatiques et de formes. »

« I fiori entrano nei miei piatti come condimento e come tocco estetico e vegetale. Ogni fiore è diverso, come le spezie. Ognuno rivela una molteplicità di sfumature aromatiche e di forme. »

RÉALISATION... Écailler, vider et lever le poisson. Tailler de fines tranches, saler et réserver.

Éplucher le potimarron, tailler à la trancheuse de fines tranches en demi lune. Saler.

Pour le montage, alterner une tranche de poisson, une tranche de potimarron, jusqu'à former une rose.

Pour la sauce, faire réduire le jus de mandarine, le vinaigre de vin blanc et le vin blanc de deux tiers. Monter cette réduction en incorporant petit à petit le beurre. Rectifier l'assaisonnement et ajouter un zeste frais de mandarine.

Cuire le poisson à 70°C au four vapeur pendant 2 minutes. Émulsionner la sauce au bamix.

DRESSAGE... Déposer délicatement le poisson sur l'assiette, mettre la sauce tout autour. Déposer les fleurs comestibles sur la rose de poisson afin de finir de l'assaisonner.

A l'envoi, zester une mandarine de Nice.

PROCEDIMENTO... Squamare, pulire, lavare il pesce e salarlo. Tagliarlo a fettine sottili e mettere da parte.

Pelare la zucca, con l'affettatrice tagliare delle fette sottili a mezzaluna e salarle.

Alternare una fetta di pesce con una di zucca fino a comporre una rosa.

Per la salsa, mettere sul fuoco il succo di mandarino, l'aceto di vino bianco e il vino bianco e far ridurre di due terzi. Montare la riduzione incorporando il burro poco alla volta. Regolare di sale e aggiungere la scorza di mandarino grattugiata al momento.

Cuocere la rosa di pesce e zucca a 70°C al forno a vapore per 2 minuti. Emulsionare la salsa con il mixer.

IMPIATTAMENTO... Sistemare delicatamente la composizione nel piatto e versare la salsa attorno. Posizionare i fiori eduli sulla rosa di pesce per finire di condirla.

Prima di servire, grattugiare la scorza di un mandarino di Nizza.



MÉDAILLONS

DE FILET MIGNON DE PORC AUX FLEURS DE CAPUCINE

MEDAGLIONI DI FILETTO DI MAIALINO AI FIORI DI NASTURZIO

Une recette de / Una ricetta di

Clelia VIVALDA

Ristorante tra Arte e Querce
Monchiero (CN)

INGRÉDIENTS

INGREDIENTI (4 pers.)

1 filet mignon de porc,
2 cuillères à soupe de miel,
1/2 verre de jus de citron,
8 fleurs de capucine,
2 cuillères à soupe de farine,
1 noix de beurre, sel, quelques
fleurs de rose et de bégonia

1 filetto di maialino, 2 cucchiari
di miele, 1/2 bicchiere di succo
di limone, 8 fiori di nasturzio,
2 cucchiari di farina, una noce
di burro, sale, fiori di rosa e
begonia

FLEURS DE LA
RECETTE / FIORI
DELLA RICETTA
Begonia spp.,
Rosa spp.,
Tropaeolum majus



RÉALISATION... Verser le jus de citron, le miel et les fleurs de capucine dans un grand bol. Mélanger délicatement.

Nettoyer et couper le filet en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Faire mariner pendant environ 30 minutes les médaillons de porc dans le mélange. Retirer les tranches de viande de la marinade et les passer une à une dans la farine.

Faire fondre le beurre dans une poêle et cuire les médaillons à feu doux, en les retournant et les arrosant avec la marinade jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

DRESSAGE... Placer les médaillons dans une assiette et les recouvrir avec jus de cuisson. Décorer avec des fleurs fraîches de capucine, de bégonia et de rose.

PROCEDIMENTO... In una ciotola piuttosto capiente versare il succo di limone, il miele e i fiori di nasturzio. Amalgamare delicatamente.

Pulire e tagliare a fette di circa 1 cm il filetto. Mettere i medaglioni ottenuti nel composto dentro la ciotola e lasciare marinare 30 minuti circa. Togliere la carne dalla marinatura ed infarinare una ad una le fettine.

In una padella mettere il burro e far cuocere i medaglioni a fuoco moderato rivoltandoli e irrorandoli con la salsa della marinatura sino a cottura.

IMPIATTAMENTO... Disporre i medaglioni in un piatto, ricoprire con la salsa ottenuta nella cottura e decorare con fiori freschi di nasturzio, begonie e rose.



« J'adore créer des recettes dans lesquelles les fleurs tiennent le premier rôle. Grâce à elles les plats sont un régal pour les yeux et les papilles. Leurs saveurs uniques procurent des sensations nouvelles à mes clients. »

« Adoro eseguire ricette con i fiori protagonisti che oltre a soddisfare l'occhio hanno sapori unici che recano ai piatti sensazioni piacevoli e nuove. »



DESSERT DOLCE

- ✿ **MARC ABAD :** CHARLOTTE AUX FRAISES ET AGASTACHES
CHARLOTTE ALLE FRAGOLE E AGASTACHE
- ✿ **THIBAUT BRILLON :** LE CITRON
IL LIMONE
- ✿ **SCILLA CARILLI :** CRÈME DE RICOTTA AU SIROP DE ROSE
CREMA DI RICOTTA ALLO SCIROPPO DI ROSE
- ✿ **CHRISTOPHE DUF AU :** CERISE, PISTACHE, BEGONIA
CILIEGIA, PISTACCHIO, BEGONIA
- ✿ **RAFFAELLA FORNO :** GLACE AUX FLEURS D'ACACIA ET POIRE
GELATO AI FIORI DI ACACIA E PERE
- ✿ **ERICA MAGGIORA & CAMILLA ZUCCHERI :**
BOULE D'AMANDE À L'ESSENCE DE ROSE
SFERA DI MANDORLE ALL'ESSENZA DI ROSA
- ✿ **IRENA PAROLA :** CAKE AUX POMMES À LA MÉLISSE
TORTINI CON CUORE DI MELA ALLA MELISSA
- ✿ **PASCAL PICASSE :** KHÉOPS FLORAL FRAMBOISE
PIRAMIDE FLOREALE AL LAMPONE

CHARLOTTE

AUX FRAISES ET AGASTACHES

CHARLOTTE ALLE FRAGOLE E AGASTACHE



Une recette de / Una ricetta di
Marc ABAD
Pâtisserie La Laurentine
Saint-Laurent-du-Var

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

Biscuit amande et calendula :
pour une plaque de 30 x 40 cm,
100 g de sucre glace, 100 g de poudre
d'amande, 125 g d'œufs entiers pesés
sans la coquille, 20 g de beurre fondu,
25 g de farine, 125 g de blancs d'œufs,
40 g de sucre en poudre, pétales de 20
fleurs de calendula

Mousse à l'agastache :
25 cl de lait, 25 cl de crème fleurette,
2 jaunes d'œuf, 75 g de sucre, 2 feuilles
de gélatine, 100 fleurs d'agastache

**Pasta biscotto alle mandorle e
calendula:** per una teglia di 30 x 40 cm,
100 g di zucchero a velo, 100 g di
farina di mandorle, 125 g di uova intere
pesate senza il guscio, 20 g di burro fuso,
25 g di farina, 125 g di albumi, 40 g di
zucchero semolato, petali di 20 fiori di
calendula

Mousse all'agastache: 25 cl di latte,
25 cl di panna, 75 g di zucchero,
2 tuorli, 2 fogli di colla di pesce, 100
fiori di agastache

FLEURS DE LA RECETTE FIORI DELLA RICETTA

*Calendula spp.,
Agastache x 'Blue Boa'*



RÉALISATION... Pour le biscuit, préchauffer le four à 200°C (th6/7) et recouvrir une plaque de four de 30 x 40 cm de papier sulfurisé légèrement graissé. Dans un récipient, tamiser ensemble la poudre d'amande, la farine et le sucre glace. Faire fondre le beurre et réserver. Dans le bol du robot, fouetter les œufs entiers puis ajouter le mélange poudre d'amande et sucre glace. Fouetter pendant 2 minutes pour que le mélange soit bien homogène. Ajouter délicatement le beurre fondu. Monter les blancs en neige en ajoutant progressivement le sucre en poudre et les incorporer délicatement dans le mélange précédent. Parsemer les pétales de calendula sur la feuille de papier sulfurisé. Verser ensuite la pâte à biscuit sur la feuille et lisser la surface à la spatule. Enfourner pour 10 à 12 minutes.

Pour la mousse, faire infuser les fleurs d'agastaches dans le lait en chauffant le tout à 85°C pendant 2 minutes. Laisser infuser une nuit et le lendemain filtrer la préparation. Mettre les feuilles de gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide. Dans une terrine, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Verser le lait chaud dans le mélange œufs et sucre, puis remettre le tout dans la casserole et faire cuire sans cesser de remuer jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère en bois. Retirer du feu et ajouter les feuilles de gélatine pressées et égouttées, puis tourner pour les faire fondre dans la crème chaude. Laisser refroidir. Batre la crème fleurette en chantilly. Quand la crème au lait et aux œufs est refroidie (mais encore liquide), ajouter la chantilly et mélanger délicatement.

DRESSAGE... Placer sur le côté intérieur d'un cercle à entremet d'une hauteur de 4,5 cm une bande de biscuit amande et calendula (dont la largeur correspondra à la hauteur du cercle). Placer également une couche de ce biscuit sur le fond du cercle. Verser la préparation de mousse à l'agastache, avant qu'elle ne soit prise, jusqu'au niveau supérieur du cercle. Laisser prendre au réfrigérateur 3 heures (ou une nuit). Oter le cercle et décorer de fraises fraîches (Mara des bois ou Dely) et de fleurs d'agastaches.

PROCEDIMENTO... Per la pasta biscotto, preriscaldare il forno a 200°C (th6/7) e stendere sulla teglia un foglio di carta da forno di 30 x 40 cm che sarà stato preventivamente unto. In un recipiente, setacciare insieme la farina di mandorle, la farina e lo zucchero a velo. Far fondere il burro e mettere da parte. Nella ciotola del robot, sbattere le uova intere e incorporarvi il composto di farine e zucchero a velo. Amalgamare il tutto per 2 minuti fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere piano piano il burro fuso. Montare a neve gli albumi unendo progressivamente lo zucchero semolato e incorporarli delicatamente al composto precedente. Distribuire i petali di calendula sulla carta da forno. Stendere la pasta biscotto sul foglio e livellarla con la spatola. Infornarla e cuocerla per 10/12 minuti.

Per la mousse, mettere i fiori di agastache in infusione nel latte scaldando il tutto a 85°C per 2 minuti. Lasciar riposare una notte, e il giorno dopo filtrare la preparazione. Far ammorbidire i fogli di colla di pesce in una ciotola di acqua fredda. In una terrina, montare i tuorli con lo zucchero fino a che il composto diventi bianco e spumoso. Versare il latte caldo nel composto uova e zucchero e trasferire il tutto in un tegame sul fuoco girando di continuo fino a che la crema non si sarà addensata. Togliere dal fuoco e aggiungere due fogli di colla di pesce strizzati e sgocciolati. Amalgamare per farli sciogliere nella crema calda. Far raffreddare. Montare la panna. Una volta che la crema pasticcera è fredda (ma ancora liquida), unire la panna montata e mescolare delicatamente.

IMPIATTAMENTO... Tappezzare il lato interno di un anello per dolci di 4,5 cm di altezza con una striscia della stessa altezza di pasta biscotto alle mandorle e calendula. Mettere uno strato di pasta anche sul fondo dell'anello. Versare la preparazione di mousse all'agastache prima che si rapprenda fino al livello superiore dell'anello. Far riposare in frigorifero per 3 ore o una notte. Rimuovere l'anello e decorare con fragole fresche (Mara des bois o Dely) e fiori di agastache.



« J'aime utiliser les fleurs dans mes pâtisseries. Leur délicatesse apporte de l'élégance à la décoration et leurs saveurs subtiles, tout en nuances, stimulent de manière souvent inattendue les papilles. »

« Mi piace utilizzare i fiori nei dolci. La loro delicatezza impreziosisce il piatto e il gioco sottile dei loro sapori stimola spesso in modo originale le papille. »



LE CITRON

MARMELADE AU CITRON DE MENTON, CRÉMEUX AU CITRON, GELÉE ET SORBET AU LIMONCELLO, MERINGUE

**IL LIMONE, MARMELLATA
DI LIMONI DI MENTONE,
CREMA AL LIMONE,
GELATINA E SORBETTO AL
LIMONCELLO, MERINGA**

Una ricetta di / *Une recette de*
Thibaut BRILLON
Côté Terroir - Antibes

INGRÉDIENTS

Crèmeux au citron : 100 g d'œufs frais,
112 g de sucre semoule, 12 g de zestes
de citron jaune, 85 g de jus de citron
jaune, 145 g de beurre doux, fleurs de
bégonia et verveine sucrante

Gelée au limoncello : 100 g de limon-
cello, 100 g d'eau, 3 feuilles de gélatine

Meringue et éclats de meringue :
140 g de blancs d'œufs, 250 g de sucre
semoule

Pour le dressage, prévoir un bac de
sorbet limoncello d'un artisan glacier, du
confit de citron et des feuilles de citron

**FIORI DELLA RICETTA
FLEURS DE LA RECETTE**
Lippia dulcis, Begonia spp.



RÉALISATION... Pour le **crèmeux au citron**, mélanger les œufs,
le sucre semoule, les zestes de citron et le jus de citron. Cuire le tout
à 85°C. Débarrasser dans un cul-de-poule froid. Ajouter le beurre à
40°C et mixer. Réserver au frais.

Pour la **gelée au limoncello**, chauffer l'eau et le limoncello. Ajouter
ensuite les feuilles de gélatine préalablement ramollies dans l'eau froide
hors du feu. Mélanger et réserver au réfrigérateur.

Pour la **boule de meringue**, monter les blancs en ajoutant petit à petit
le sucre semoule. À l'aide d'une poche à douille, réaliser des points sur
un moule à dôme. Conserver une petite partie des blancs en neige pour
l'étaler sur une toile de cuisson anti-adhérente afin de réaliser des éclats
de meringue. Mettre les meringues au four à 120°C pendant 2 heures.

DRESSAGE... Dans une verrine, disposer des éclats de meringue,
puis le crèmeux citron. Mettre dessus un peu de gelée au limoncello
émiettée, une cuillère à café de confit ou compotée de citron et enfin
une boule de sorbet limoncello. Disposer les fleurs de bégonia et de ver-
veine sucrante sur le sorbet. Fermer la verrine avec la boule de meringue.

INGREDIENTI

Crema al limone: 100 g di uova fresche,
112 g di zucchero semolato, 12 g di scorza
di limone, 85 g di succo di limone, 145 g
di burro, fiori di begonia e di lippia dulcis
(nota anche come zucchero degli Aztechi)

Gelatina al limoncello: 100 g di limoncel-
lo, 100 g d'acqua, 3 fogli di colla di pesce

Sfera e cialde di meringa: 140 g di
albumi, 250 g di zucchero semolato
Per la finitura, procurarsi una confezione
di sorbetto al limoncello artigianale, la
marmellata di limoni e qualche foglia di
limone per la decorazione

PROCEDIMENTO... Per la **crema
al limone**, amalgamare le uova, lo zucchero,
la scorza di limone e il succo di limone e
cuocere il tutto a 85°C. Versare il composto
in una ciotola fredda. Aggiungere il burro a
40°C e frullare. Mettere al fresco.

Per la **gelatina al limoncello**, scaldare l'ac-
qua e il limoncello. Togliere il pentolino dal
fuoco e aggiungere i fogli di colla di pesce
preventivamente ammorbiditi in acqua fred-
da. Mescolare e mettere in frigorifero.

Per la **sfera e le cialde di meringa**, montare
a neve gli albumi aggiungendo lo zucchero
poco alla volta. Con la sacca da pasticciare
depositare delle gocce del composto su uno

« J'utilise les fleurs
comestibles pour
apporter une touche
de nouveauté,
d'originalité au dans
mes desserts et pour
susciter la curiosité de
notre clientèle... »

« Utilizzo i fiori
eduli per dare ai miei
dolci un tocco di novità e
originalità e per suscitare la
curiosità dei nostri clienti. »



stampo emisferico. Tenerne una parte per
spalmarla su un foglio cottura antiaderente
per creare le cialde di meringa. Infornare le
meringhe per due ore a 120°C.

IMPIATTAMENTO... Disporre in un
bicchiere le cialde di meringa e la crema
al limone. Mettere sopra la crema, la gelatina
al limoncello spezzettata, un cucchiaino di
marmellata di limoni e finire con una palli-
na di sorbetto al limoncello. Disporre i fiori
di begonia e di lippia sul sorbetto. Chiudere il
bicchiere con la sfera di meringa.



CRÈME

DE RICOTTA AU SIROP DE ROSES

CREMA DI RICOTTA ALLO SCIROPPO DI ROSE

Une recette de / Una ricetta di

Scilla CARILLI

Agriturismo Le Germandine
Suvereto (LI)

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI (4 pers.)

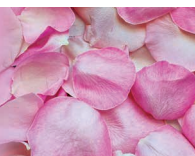
Sirop de rose : 300 à 500 g de pétales de rose, 1 à 1,5 l d'eau, 1 à 2 kg de sucre, 1 à 4 citrons

Crème de ricotta : 1 kg de ricotta, 250 ml de crème fraîche, 150 ml de sirop de rose, plus un filet pour la décoration

Sciroppo di rose: 300-500 g di petali di rosa, 1-1,5 l di acqua, 1-2 kg di zucchero, 1-4 limoni

Crema di ricotta: 1 kg di ricotta, 250 ml di panna fresca, 150 ml di sciroppo di rose più q.b. per la guarnizione

FLEURS DE LA RECETTE
FIORI DELLA RICETTA
Rosa gallica var. officinalis



RÉALISATION...

Faire macérer les pétales de rose dans l'eau bouillante pendant 24 heures. Presser les pétales et filtrer. Ajouter au filtrat ainsi obtenu le jus de citron et le sucre. Cuire pendant 20-30 minutes.

Ajouter la ricotta à la crème préalablement montée, puis le sirop et bien mélanger jusqu'à obtenir un ensemble crémeux.

Déposer la crème dans des coupelles et décorer avec un filet de sirop de roses.

PROCEDIMENTO...

Far macerare i petali di rosa in acqua bollente per 24 ore. Spremere i petali e filtrare il macerato. Cuocere per 20-30 minuti il succo ottenuto unito al succo di limone e allo zucchero.

Unire la ricotta alla panna precedentemente montata a neve, unire lo sciroppo e mescolare bene il tutto fino ad ottenere una crema.

Mettere la crema in coppette e guarnire con un filo di sciroppo di rose puro.



Nous utilisons les pétales de la Rosa gallica, cultivée en agriculture biologique par nos soins, pour son merveilleux parfum et sa couleur. Le sirop est une tradition ancienne : il était préparé par les moines et les religieuses. On a retrouvé des témoignages de ce produit qui remontent à 1484.»

« Utilizziamo i petali della Rosa gallica da noi coltivata con metodo biologico, per il loro meraviglioso profumo e colore. Lo sciroppo è un'antica tradizione: veniva preparato dai monaci e dalle suore e ci sono testimonianze di questo prodotto risalenti al 1484. »





CERISE

PISTACHE, BEGONIA

CILIEGIA, PISTACCHIO, BEGONIA

Une recette de / Una ricetta di

Christophe DUFAU

Les Bacchanales - Vence

INGRÉDIENTS - *INGREDIENTI*

Gâteau à la pistache : 6 g de poudre de pistache, 1 œuf (50 g), 40 g de sucre roux, 50 g de beurre fondu, 10 g de farine

Petit Suisse et chocolat blanc : 80 g de chocolat blanc, 80 g de crème fleurette, 160 g de Petit Suisse

Granité cerise : 5 dl de jus de cerise, 50 g de sucre blanc, 3 dl d'eau

Dressage : quelques cerises et fleurs de bégonia blanches et rouges

Dolce al pistacchio: 6 g di farina di pistacchio, 1 uovo (50 g), 40 g di zucchero di canna, 50 g di burro fuso, 10 g di farina

Formaggino e cioccolato bianco: 80 g di cioccolato bianco, 80 g di panna, 160 g di formaggini

Granita alla ciliegia: 5 dl di succo di ciliegia, 50 g di zucchero bianco, 3 dl di acqua

Finitura: qualche ciliegia e fiori di begonia bianchi e rossi

FLEURS DE LA RECETTE
FIORI DELLA RICETTA
Begonia spp.

RÉALISATION... Pour le gâteau à la pistache, battre l'œuf avec le sucre au ruban (mousseux). Ajouter délicatement la pistache, la farine et pour finir le beurre. Mettre dans un moule beurré et cuire 10 minutes à 175°C

Pour le petit suisse et chocolat blanc, faire bouillir la crème et verser sur le chocolat blanc en morceaux. Une fois le chocolat fondu et émulsionné avec la crème, réserver au réfrigérateur durant 6 heures minimum. À ce stade à l'aide d'une spatule, ajouter délicatement le Petit Suisse.

Pour le granité cerise, bouillir l'eau et le sucre. Laisser refroidir. Mélanger avec le jus de cerise et mettre dans un récipient au congélateur pendant 6 heures minimum. Faire des paillettes de granité avec une fourchette.

DRESSAGE... Mettre un morceau de gâteau au fond d'un bol, et le recouvrir de petit suisse au chocolat blanc. Ajouter quelques cerises dénoyautées et recouvrir de granité puis de bégonias blancs et rouges. Servir rapidement.

PROCEDIMENTO... Per il dolce al pistacchio, montare l'uovo con lo zucchero fino a quando il composto cade a nastro, ed è quindi spumoso. Unire delicatamente la farina di pistacchio, la farina e infine il burro. Versare in uno stampo imburrato e cuocere 10 minuti a 175°C.

Per il formaggino e cioccolato bianco, far bollire la panna e gettarvi il cioccolato bianco a pezzi. Dopo che il cioccolato si è sciolto ed è stato emulsionato con la panna, conservare in frigorifero per almeno 6 ore. Trascorso questo tempo, incorporare delicatamente il formaggino con una spatola.

Per la granita alla ciliegia, bollire l'acqua con lo zucchero e far raffreddare. Mescolare questo sciroppo al succo di ciliegia e versare in un recipiente da mettere in congelatore per almeno 6 ore. Grattare il composto con una forchetta per ottenere la consistenza tipica della granita.

IMPIATTAMENTO... Disporre sul fondo di una scodella un pezzo di dolce e coprirlo di formaggino al cioccolato bianco. Aggiungere delle ciliegie snocciolate e coprire di granita e di fiori di begonia bianchi e rossi. Servire rapidamente.

« Les fleurs comestibles sont omniprésentes dans ma cuisine. Je les sélectionne en fonction du goût qu'elles procurent au plat. L'aspect esthétique vient en second plan. J'utilise rarement la fleur entière en décoration car généralement nos convives mangent plus facilement les pétales. Le goût des fleurs en cuisine est essentiel et si elles sont jolies c'est encore mieux ! »

« I fiori eduli sono onnipresenti nella mia cucina. Li scelgo in primis per come connotano il piatto dal punto di vista gustativo; l'aspetto estetico viene dopo. Utilizzo raramente il fiore intero come decorazione perché di solito i clienti mangiano più facilmente i petali. I fiori in cucina è per il sapore, se poi sono anche belli tanto meglio! »





GLACE

AUX FLEURS D'ACACIA ET POIRES

GELATO AI FIORI DI ACACIA E PERE

Une recette de / Una ricetta di
Raffaella FORNO
Cooking Piemonte - Cervere (CN)

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

250 ml de crème fraîche, 250 ml
de lait, 1 poire 'Coscia' mûre,
4 bouquets de fleurs d'acacia,
2 cuillères à soupe de miel
d'acacia, 100 g de sucre, 1 cuillère
à soupe de graines de pistaches

250 ml di panna fresca, 250 ml
di latte, 1 pera Coscia matura,
4 grappoli di fiori di acacia,
2 cucchiari di miele di acacia,
100 g di zucchero, 1 cucchiaino di
granella di pistacchi

FLEURS DE LA
RECETTE
FIORI DELLA
RICETTA

Robinia
pseudoacacia



RÉALISATION... Détacher les fleurs des grappes puis les laver et les tamponner avec du papier absorbant. Chauffer la crème avec le lait. Faire infuser les fleurs d'acacia dans le mélange encore chaud de crème et de lait jusqu'à complet refroidissement.

Éplucher et mixer la poire. Filtrer la crème pour enlever les fleurs puis ajouter le miel et le sucre en remuant jusqu'à dissolution complète. Incorporer la purée de poire. Verser le mélange dans la sorbetière et laisser congeler en suivant les instructions de la machine.

DRESSAGE... Laisser la glace environ 15 minutes au congélateur pour qu'elle soit plus solide. Former des quenelles à l'aide d'une cuillère chaude. Placer les quenelles de glace sur un muesli croustillant (à la cannelle par exemple) et ajouter un filet de miel d'acacia liquide sur le dessus. Placer une inflorescence ou quelques fleurs et quelques graines de pistache pour décorer l'assiette.

Précision du chef : lorsque vous préparez la base pour la glace maison, il est toujours préférable de laisser reposer le mélange pendant au moins 24 heures. De cette façon, la glace sera beaucoup plus crémeuse et se cristallisera moins, tout en ayant un arôme plus intense.

PROCEDIMENTO... Eliminare il grappolo dai fiori, lavarli (anche col bicarbonato) e tamponarli con la carta da cucina. Scaldare la panna con il latte. Mettere in infusione i fiori di acacia nella panna e latte ancora caldi e lasciare in infusione fino a totale raffreddamento.

Sbucciare e frullare la pera. Filtrare la panna per eliminare i fiori e aggiungervi miele e zucchero mescolando fino a totale scioglimento. Aggiungere il frullato di pera. Versare il composto nella gelatiera e far gelare, seguendo le istruzioni della macchina.

IMPIATTAMENTO... Il gelato può essere impiattato dando la forma di quenelles con un cucchiaino caldo lasciandolo prima per circa 15 minuti in freezer in modo che sia più solido. Può essere servito su un muesli croccante (magari alla cannella), e un filo di miele d'acacia liquido sopra. Per guarnire, un bel rametto di fiori e qualche la granella di pistacchio.

Un consiglio: quando si prepara la base per fare il gelato in casa, è sempre meglio far riposare il composto per almeno 24 ore. In questo modo il gelato sarà molto più cremoso e cristallizzerà meno, oltre ad avere un aroma più intenso.

« En cuisine il faut oser, inventer et créer avec ce que Mère Nature nous offre car infinies sont les sensations qu'une épice, une fleur ou une herbe peuvent nous offrir alors qu'on n'y aurait jamais pensé... Suivre le rythme des saisons, l'alternance des saveurs et des couleurs fait d'un bon cuisinier un artiste capable de transformer son plat en une œuvre d'art... »

« In cucina bisogna osare, inventare e creare con quello che la natura offre perché infinite sono le sensazioni che una spezia, un fiore o un'erba possono regalarci quando meno lo avremmo pensato... Seguire il ritmo delle stagioni, l'alternarsi dei sapori e dei colori fa di un bravo cuoco anche un artista capace di portare nel piatto la sua opera d'arte. »



BOULE

D'AMANDES À L'ESSENCE DE ROSE, CONFITURE DE ROSE, COULIS DE FRAMBOISE, MYRTILLES FRAICHES ET FLEURS DE SAUGE ANANAS



**SFERA DI MANDORLE
ALL'ESSENZA DI ROSA,
MARMELLATA DI ROSE,
COULIS DE LAMPONI,
MIRTILLI FRESCHI
E FIORI DI SALVIA
ALL'ANANAS**

**Une recette de / Una ricetta di
Erica MAGGIORA &
Camilla ZUCCHERI**

Villa La Maggiorana - Rivoli (TO)

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI (6-8 pers.)

150 g de farine, 150 g de beurre, 190 g d'amandes blanches avec la peau, 100 g de sucre, 3 œufs, 2 cuillères à café de levure, 2 cuillères à soupe de sirop de rose nature, myrtilles, sirop de framboise, confiture de rose (voir p29)

150 g di farina, 150 g di burro, 190 g di mandorle bianche con la buccia, 100 g di zucchero, 3 uova, 2 cucchiaini di lievito, 2 cucchiai di sciroppo alle rose naturale, mirtilli, lamponi, sciroppo di lamponi, marmellata di rose (vedi pag. 29)

**FLEURS DE LA RECETTE
FIORI DELLA RICETTA**
Rosa spp., Salvia elegans

RÉALISATION... Pour les boules d'amandes à l'essence de rose, dans un saladier, couper le beurre en petits morceaux et le mélanger avec le sucre jusqu'à obtenir une pâte crémeuse. Ajouter les œufs, une pincée de sel, la farine d'amande et le sirop de rose. Bien délayer tous les ingrédients. Beurrer et fariner les moules demi-sphère et les remplir presque jusqu'au bord avec la pâte. Cuire au four à 170°C pendant environ 20 minutes. Sortir les moules du four, démouler, renverser et placer les demi-sphères d'amandes sur une grille de refroidissement. Lorsqu'elles ont refroidi, les niveler avec un couteau pour obtenir une surface plane.

Pour le coulis de framboise, cuire les framboises dans une casserole avec une cuillère à soupe de sucre et les passer au tamis pour rendre la sauce homogène.

DRESSAGE... Étaler la confiture de roses sur une demi-sphères et fermer avec l'autre. Badigeonner la surface externe de la sphère avec de la confiture de rose et la recouvrir délicatement avec les pétales de rose. Déposer la boule sur l'assiette et décorer dans le sens de la longueur avec quelques myrtilles, la confiture de rose, le coulis de framboise, quelques boutons de rose, les fleurs de sauge ananas et quelques amandes effilées.

PROCEDIMENTO... Per le sfere di mandorle all'essenza di rosa, sminuzzare il burro in una ciotola, unire lo zucchero e lavorare i due ingredienti fino a quando l'impasto non risulterà cremoso. Aggiungere quindi le uova, un pizzico di sale, la farina di mandorle e lo sciroppo alle rose. Amalgamare bene gli ingredienti. Imburrare ed infarinare gli stampi da forno a forma di semisfere e riempirli quasi fino all'orlo con l'impasto. Cuocere in forno a 170°C per circa 20 minuti. Sfnare, togliere dagli stampi, capovolgere e disporre su un raffredda torte. Quando le semi sfere saranno fredde livellarle con un coltello per ottenere una superfice piana.

Per il coulis di lamponi, sciogliere in pentola i lamponi con un cucchiaino di zucchero e passarli subito al colino per rendere omogenea la salsa.

IMPIATTAMENTO... Prendere due semi sfere, spalmare una metà con la marmellata di rose e adagiarvi sopra la seconda metà a realizzare una sfera. Spennellare tutta la parte esterna della sfera con la marmellata di rose per poi delicatamente disporre i petali freschi su di essa. Posizionarla sul piatto di portata prescelto e completare decorando nel senso della lunghezza del piatto con mirtilli freschi, la marmellata di rose, il coulis di lamponi, boccioli di rose piccoli, fiori della salvia all'ananas e alcune mandorle sfiletate.

« En cuisine, j'apporte une grande attention au détail, et, notamment, à la combinaison des couleurs des ingrédients. C'est pourquoi les fleurs comestibles me passionnent. D'autant que cette passion en rejoint une autre : celle que j'ai pour la terre, les plantes, le jardin. En utilisant les fleurs comestibles en cuisine, je peux ainsi insuffler cet amour de la nature à mes plats. Le résultat est remarquable : un festival de couleurs et de saveurs à la fois originales et authentiques ! »

« Le mie lezioni di cucina sono caratterizzate da una raffinata cura del dettaglio e dall'accostamento cromatico dei colori. Ma la mia più grande passione è l'utilizzo dei fiori eduli che mi permettono di esprimere nei piatti il mio amore per le piante, il giardino e i fiori. I fiori eduli inoltre regalano gusti, colori e sapori particolari e naturali. »





CAKES

AUX POMMES À LA MÉLISSE

TORTINI CON CUORE DI MELA ALLA MELISSA

Une recette de / Una ricetta di

Irena PAROLA

École de cuisine / Scuola di cucina
Parola al cibo - Savigliano (CN)

INGRÉDIENTS - INGREDIENTI (pour 6-8 cakes / per 6-8 tortini)

2 pommes, 80 g de sucre, 8 g de maïzena, 5 g de rhum, 8-10 feuilles de mélisse, 1 gousse de vanille, 125 g de beurre à température ambiante, 125 g de farine, 125 g de sucre glace, 2 œufs, 2 g de levure, zeste d'1/2 citron

2 mele, 80 g di zucchero, 8 g di maizena, 5 g di rum, 8-10 foglie di melissa, 1 bacca di vaniglia, 125 g di burro morbido, 125 g di farina, 125 g di zucchero a velo, 2 uova, 2 g di lievito, scorza di 1/2 limone

FLEURS DE LA
RECETTE / FIORI
DELLA RICETTA
Melissa spp.



RÉALISATION... Éplucher les pommes, enlever le cœur, et les couper en petits dés. Les mélanger avec le sucre, la maïzena, le rhum, les feuilles de mélisse hachées finement et les graines de la gousse de vanille. Les cuire à la poêle pendant 10 minutes, en faisant attention que les dés ne se défassent pas.

Verser la moitié de ce mélange dans les moules en silicone demi-sphères ou bien dans des moules à glaçons. Mettre au congélateur durant environ 2 heures.

Pendant ce temps, monter le beurre avec le sucre glace. Ajouter le zeste de citron, la farine, la levure et les œufs les uns après les autres, pour obtenir une pâte souple.

Sortir les demi-sphères ou les cubes de compote de pommes congelées. Placer la pâte dans une poche à douille et tapisser les côtés et le fond des moules en silicone demi-sphères. Disposer les pommes congelées au centre et recouvrir avec le reste de la pâte. Enfourner 35 minutes à 170°C.

« Les fleurs comestibles sont de véritables alliées en cuisine pour créer des plats savoureux, sains et beaux. Leur utilisation permet de réduire l'usage du sel et de redécouvrir les parfums, les goûts et les couleurs uniques des ressources que Mère Nature met à notre disposition. La cuisine... est passion, amusement et partage. L'école... est un lieu d'apprentissage et de progression. Associer les deux, c'est notre métier. »

« I fiori eduli: un grande alleato in cucina, per creare preparazioni gustose, sane e accattivanti. Per ridurre l'utilizzo del sale e riscoprire profumi, gusti e colori unici utilizzando le risorse che madre Natura ci mette a disposizione. La cucina è passione, divertimento e aggregazione. La scuola è luogo di crescita e miglioramento. Mescolare questi ingredienti è il nostro mestiere. »

PROCEDIMENTO... Pelare le mele, eliminarne il torsolo e tagliarle a cubetti. Mescolarle con lo zucchero, la maizena, il rum, le foglie e i fiori di melissa tritati e i semi della bacca di vaniglia. Cuocere in padella per 10 minuti, facendo attenzione che le mele restino a tocchetti.

Riempire con questo composto metà degli stampi a mezza sfera in silicone o degli stampi da ghiaccio. Mettere in freezer per circa 2 ore.

Nel frattempo, montare il burro con lo zucchero a velo, aggiungere la scorza del limone, la farina, il lievito e le uova una alla volta, creando un impasto omogeneo.

Estrarre dal freezer le mezze sfere di composto di mele congelato. Mettere l'impasto nel sac a poche e foderare fondo e pareti dello stampo a mezza sfera in silicone, adagiare al centro le mele congelate e ricoprire con il rimanente impasto.

Infornare per 35 minuti a 170°C.





KHÉOPS FLORAL FRAMBOISE

PIRAMIDE FLOREALE AL LAMPONE

Una ricetta di / *Une recette de*
Pascal PICASSE
Restaurant Park 45 - Grand Hôtel - Cannes

FIORI DELLA RICETTA/FLEURS DE LA RECETTE

Salvia discolor,
Salvia elegans,
Salvia dorisiana,
Viola odorata



INGRÉDIENTS - INGREDIENTI

Biscuit madeleine : 200 g de beurre, 245 g de farine, 120 g de sucre glace, 10 g de levure chimique, 245 g d'oeuf, 13 g de sucre inverti, 50 g de lait, 3 g de sel, 3 citrons zestés.

Confit de framboise : 300 g de framboises fraîches, 100 g de sucre, 5 g de pectine NH.

Ganache montée à la vanille : 225 g de crème, 20 g de glucose, 20 g de sucre inverti, 300 g de chocolat blanc, 500 g de crème liquide.

Nougatine praline : 100 g de glucose, 100 g de lait, 250 g de beurre, 300 g de sucre, 4 g de pectine NH, 250 g d'amandes, 50 g de praline de Lyon

Biscotto madeleine: 200 g di burro, 245 g di farina, 120 g di zucchero a velo, 10 g di lievito chimico, 245 g di uova, 13 g di zucchero invertito, 50 g di latte, 3 g di sale, scorza grattugiata di 3 limoni.

Confit di lamponi: 100 g di zucchero, 300 g di lamponi freschi, 5 g di pectina NH per glassa.

Crema ganache alla vaniglia: 225 g di panna, 300 g di cioccolato bianco, 20 g di glucosio, 20 g di zucchero invertito, 500 g di panna liquida.

Torrone pralinato: 100 g di glucosio, 100 g di latte, 250 g di burro, 300 g di zucchero, 4 g di pectina NH per glassa, 250 g di mandorle, 50 g di praline di Lione

RÉALISATION... Mélanger le sucre glace, les œufs et la trémoline. Monter quelques minutes, ajouter la farine. Tamiser avec le sel et la levure chimique. Mélanger le beurre fondu tiède avec le lait et les zestes de citron. Ajouter délicatement au mélange précédent. Étaler sur une feuille de cuisson et cuire à 170°C pendant 8 minutes.

Mélanger le sucre et la pectine. Écraser les framboises et les cuire à l'aide du sucre pendant 15 minutes. Faire refroidir. Étaler sur le biscuit madeleine. Chauffer la petite quantité de crème, le glucose et le sucre inverti. Verser progressivement le mélange chaud sur le chocolat partiellement fondu. Mixer dès que possible pour parfaire l'émulsion. Ajouter la crème liquide froide. Réserver au réfrigérateur et laisser cristalliser 12h avant de foisonner.

Faire bouillir le lait, le beurre et le glucose. Ajouter le sucre à la pectine, puis cuire à 104°C. Ajouter les amandes et les pralines de Lyon écrasées. Étaler entre 2 feuilles de papier cuisson. Cuire à 170°C.

DRESSAGE... Découper le biscuit madeleine nappé de confit framboise avec 2 emporte-pièces triangle (1 petit, 1 grand). Pocher la ganache montée à l'aide d'une poche à douille. Tailler la nougatine praline avec 2 formes triangulaires et la poser sur le Khéops. Disposer les framboises saupoudrées de sucre glace et les fleurs de sauges et violette odorante en s'inspirant de la photo.

PROCEDIMENTO... Mescolare lo zucchero a velo, le uova e lo zucchero invertito. Montare bene per qualche minuto, aggiungere la farina setacciata con il sale e il lievito. Mescolare il burro fuso tiepido con il latte e la scorza grattugiata dei limoni. Aggiungere al composto precedente mescolando delicatamente. Stendere su carta da forno e cuocere a 170°C per 8 minuti.

Mescolare zucchero e pectina. Schiacciare i lamponi e cuocerli con lo zucchero per 15 minuti. Far raffreddare il composto trasferendolo in un recipiente. Spalmare quindi sul biscotto. Scaldare un po' di panna, glucosio e zucchero invertito. Versare a poco a poco il composto caldo sulla cioccolata parzialmente fusa. Frullare appena possibile per completare l'emulsione. Aggiungere la panna liquida fredda. Mettere in frigorifero e far cristallizzare 12 ore prima di lavorare la crema fino ad ottenere un composto soffice e spumoso.

Far bollire il latte, il burro e il glucosio. Aggiungere lo zucchero alla pectina e cuocere a 104°C. Aggiungere le mandorle e le praline di Lione schiacciate. Stendere tra 2 fogli di carta forno. Cuocere a 170°C e tagliare alla forma desiderata.

IMPIATTAMENTO... Tagliare a triangolo il biscotto madeleine e spalmare uno strato di gelatina di lamponi. Con la sac à poche coprire di crema ganache. Nel torrone pralinato tagliare 2 triangoli da sovrapporre sulla piramide. Disporre i lamponi e i fiori di violetta e salvia come sulla foto terminando con una spolverata di zucchero a velo.

« Les fleurs comestibles sont un atout essentiel en pâtisserie tant sur le plan esthétique que gustatif. Viola odorata qui possède un goût subtil de violette tandis que la Salvia discolor révèle des notes de myrtille qui se marient à merveille avec ce dessert. La dégustation de ces fleurs aux saveurs inattendues sont une surprise pour le palais ! »

« I fiori eduli sono motivo di grande soddisfazione per gli occhi e per il palato, come la Viola odorata con il suo delicato sapore di violetta, o la Salvia discolor che ricorda il mirtillo e si sposa perfettamente con i miei dolci. La degustazione di questi fiori e i loro sapori inattesi sono una sorpresa per il palato. »

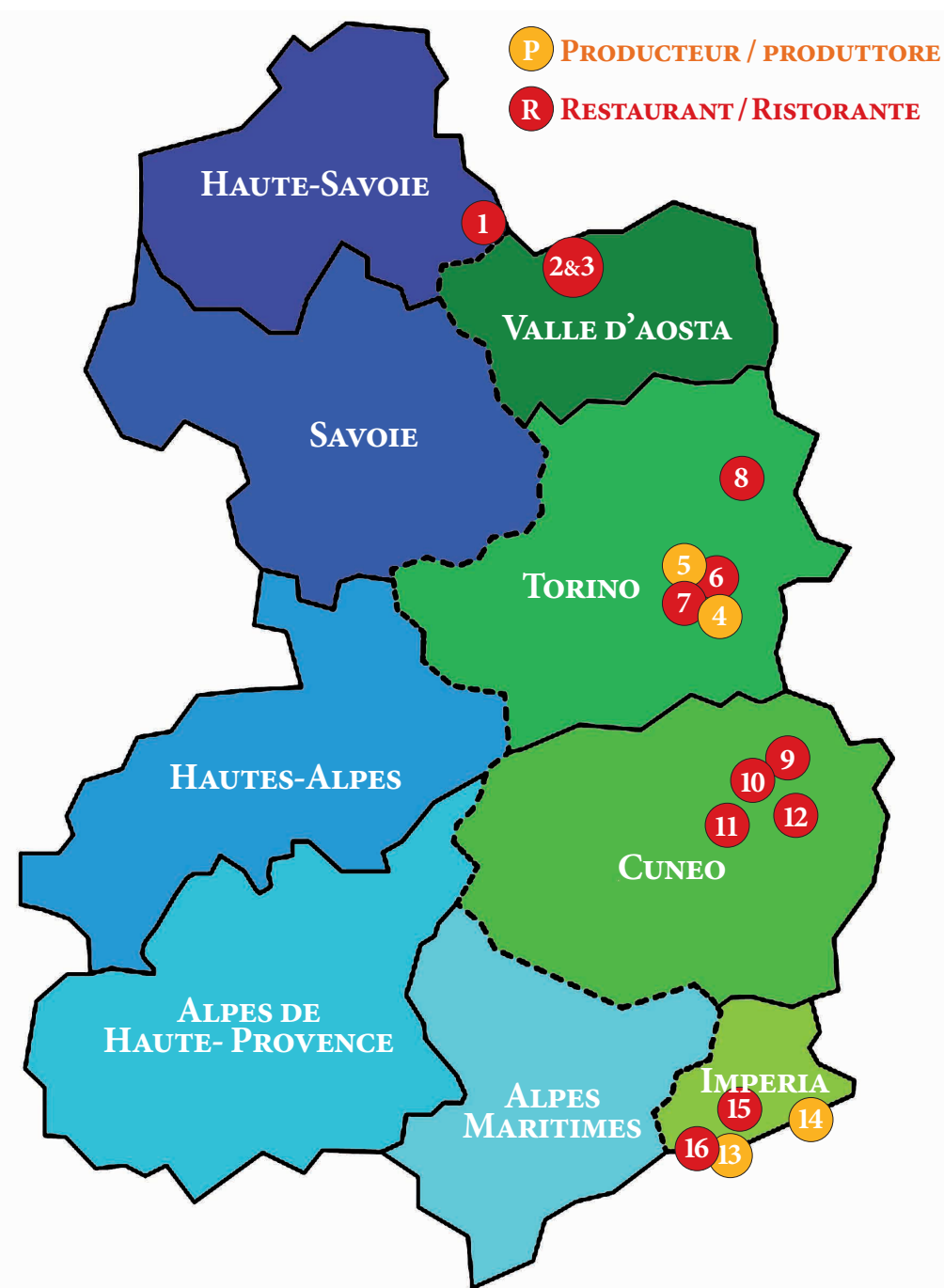


DES FLEURS COMESTIBLES PRÈS DE CHEZ VOUS...

FIORI EDULI DA DEGUSTARE E COLTIVARE...

Le projet ANTEA rayonne sur cinq départements français ainsi qu' une région et trois provinces italiennes. Il a même mobilisé l'énergie et l'expertise de nombreux professionnels bien au-delà de cette zone d'influence. Nous vous proposons de découvrir l'ensemble de ces partenaires, producteurs, restaurateurs et formateurs. Vous pourrez ainsi profiter de l'hospitalité et du talent de nos chefs ou bien garnir votre panier de fleurs et préparer vous-même de délicieuses recettes.

Il progetto ANTEA è nato tra cinque dipartimenti francesi e una regione e tre province italiane transfrontaliere ma ha coinvolto un gran numero di attori tra chef, scuole di cucina, produttori e centri di formazione in tutta Italia e in Francia. Di alcuni troverete di seguito i recapiti, ad esempio gli autori delle ricette, per permettervi di organizzare al meglio la vostra esperienza gastronomica con i fiori eduli.



HAUTE-SAVOIE

- 1 Emmanuel RENAUT**
Flocons de Sel - 1775, Route
du Leutaz, 74120 Megève
+33 (0)4 50 21 49 99
www.floconsdesel.com

VALLE D'AOSTA

- 2 Vincenzo ATZEI
& Sandra LOMELLO**
Le bon plaisir - Via Marconi 1
11027 Saint-Vincent
+39 347 574 5331
www.ristorantebonplaisir.it

- 3 Ornella CORSI**
Osteria Numero Uno
Via L. F. Menabrea 87
11024 Châtillon
+39 349 5286675

TORINO

- 4 Azienda Agricola
FOODSTOCK**
10028 Trofarello - +39 320 391 8449
www.biofoodstock.it

- Vivaio Fratelli GRAMAGLIA**
Via Borgo Dora 32 - 10093 Collegno
+39 338 581 8032
Facebook : @Fratelli Gramaglia

- 6 Matteo BARBERO**
Ristorante Gaudenzio
Via Gaudenzio Ferrari 2
10124 Torino
+39 011 860 0242
www.gaudenziovinoecucina.it

- 7 Erica MAGGIORA &
Camilla ZUCCHERI**
Villa La Maggiorana
Via Cuneo 5 - 10098 Rivoli
+39 331 7863871
www.lamaggiorana.it

- 8 Mariangela SUSIGAN**
Ristorante Gardenia
Corso Torino 9 - 10014 Caluso
+39 011 9832249
www.gardeniacaluso.com

CUNEO

- 9 Francesco OBERTO**
Ristorante Da Francesco
Via Vittorio Emanuele 103
12062 Cherasco
+39 339 8096696
www.ristorantedafrancesco.com

- 10 Raffaella FORNO**
Cooking Piemonte
Via Maestra 3 - 12040 Cervere
+39 339 7341412
www.cookingpiemonte.com

- 11 Irena PAROLA**
Parola al cibo - Via Cernaia 9
12038 Savigliano - +39 0172 050125
www.parolaalcibo.it

- 12 Clelia VIVALDA**
Ristorante tra Arte e Querce
Via Monchiero Alto 11
12060 Monchiero
+39 0173 792156
www.traarteequerce.com

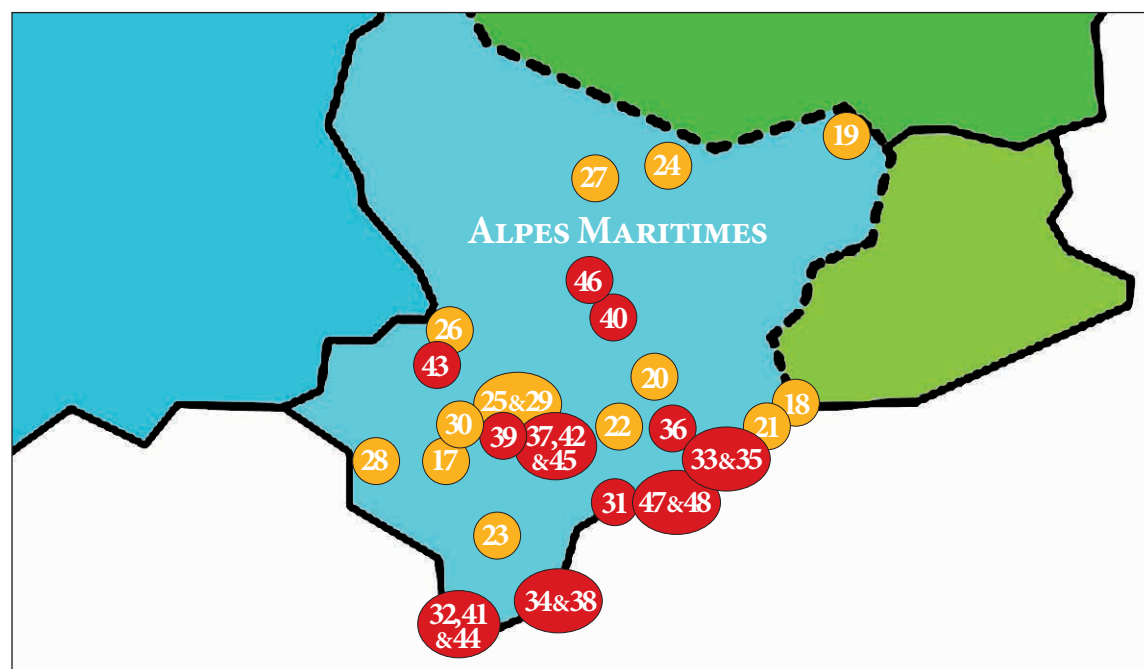
IMPERIA

- 13 LE DOLCEZZE DI BILLY**
Via Armea 157 - 18038 Sanremo
+39 340 2591175
www.ledolcezzedibilly.com

- 14 L'ORTO DI MUMA**
Strada Capele 1B
18100 Imperia - +39 347 966 9663
Facebook : @lortodimuma

- 15 Giancarlo BORGO**
Locanda Le Macine Del Confluente
Località Oxentina, snc
18010 Badalucco
+39 0184 407018
www.lemacinedelconfluente.com

- 16 Federico LANTERI**
Ristorante Torrione
Via Colonnello Aprosio 394
18019 Vallecrosia - +39 0184 295671
www.ristorantetorrione.com



ALPES MARITIMES

17 AZUR NATUREL

115, chemin des Hautes Ribes
06130 Grasse - +33 (0)4 93 40 42 90
www.azur-naturel.fr

18 AU JARDIN D'ÈVE

Eve Vernice - 06500 Menton
+33(0)6 50 83 56 03
fleurscomestibles06.simplesite.com

19 CAMPANULA

Ségolène Beaucent - Tournon
Route de la Pia - 06430 Tende
+33 (0)6 40 18 90 73
www.campanula-roya.com

20 CHAMP SOLEIL

Henri Derepas
2, chemin de Sembola - 06340
La Trinité - +33 (0)4 93 54 02 98
www.champ-soleil.fr

21 DOMAINE D'AGERBOL

747, chemin des Vallières
06190 Roquebrune-Cap Martin
+33 (0)6 80 86 80 03
www.domainedagerbol.bio

22 LES FILS DE MARIUS AUDA

1019, route de la Baronne
06510 Gattières
+33 (0)4 93 08 10 30
www.mariusauda.fr

23 FLORAPOLIS

Christelle Archer - Vallauris
christellarcher@gmail.com

24 LA CABANE À SAFRAN

294, route des Granges - 06450
Venanson - +33 (0)6 84 42 12 33
www.lacabaneasafran.fr

25 LA VIOLETTE

Jérôme et Florence Coche
864, chemin Saint Martin
06140 Tourrettes-sur-Loup
+33 (0)4 93 59 28 91
www.fleurs-a-croquer.com

26 LE JAS DU ROCHER

30, rue de l'aire du caire
06620 Cipières - +33 (0)6 60 63 47 32
www.lejasdesrochers.com

27 LE VERGER AROMATIQUE

Maxime Ferrero
06340 Le Bar/Loup
levergeraromatique@gmail.com

28 LES CUEILLETES DE LÉO

Léonore Ifrah - La Ribière - 06470
Guillaumes - +33 (0)6 52 33 31 50

29 Lydie MONINI

2020, chemin de Saint-Arnoux
06140 Tourrettes-Sur-Loup
+33 (0)6 19 671 579

30 TERRE & PARFUM

Émilie Carlo - 211, chemin des Tuves
06530 Saint-Cézaire-sur-Siagne
emilie.carlo@orange.fr

31 Marc ABAD

La Laurentine
922, avenue du Général de Gaulle
06700 Saint-Laurent-du-Var
+33 (0)4 93 07 19 12
www.lalaurentine.fr

32 Emanuele BALESTRA

Hôtel Barrière Le Majestic
10, boulevard de la Croisette
06407 Cannes - +33 (0)4 92 98 77 00
www.hotelsbarriere.com

33 Jean-Laurent BASILE

L'Hirondelle
Thermes Marins Monte-Carlo
2, avenue de Monte-Carlo
98000 Monaco - +377 98 06 69 30
www.montecarlosbm.com

34 Thibaut BRILLON

Côté Terroir - 22, rue Fourmillière
06600 Antibes - +33 (0)4 92 90 06 45
Facebook : @CoteTerroirAntibes

35 Laurent COLIN

Méridien Beach Plaza
22, avenue Princesse Grace
98000 Monaco
+377 93 30 98 80
www.marriott.com

36 Benjamin COMBE

Monte Carlo Golf Club - Route du
Mont-Agel - 06320 La Turbie
+33 (0)4 92 41 50 70
www.golfdemontecarlo.com

37 Christophe DUFAU

Les Bacchanales
247, avenue de Provence
06140 Vence - +33 (0)4 93 24 19 19
www.lesbacchanales.com

38 Olivier FERRAND

La Taille de Guêpe
24, rue de Fersen - 06600 Antibes
+33 (0)4 93 74 03 58

39 Amélie FERRAND FARAUT

Ferme Auberge Le Merinos
3, Parran de la Fuont
06450 Utelle - +33 (0)4 93 03 18 39
Facebook : @Ferme Le Méridos

40 Stéphane FURLAN

Le Sansot - 700, route de Grasse
06140 Tourrettes-sur-Loup
+33 (0)4 93 59 03 94
www.lesansot.com

41 Sébastien KLINHOLFF

JW Marriott Cannes
50 Boulevard de la Croisette
06414 Cannes - +33 (0)4 92 99 70 00
www.marriott.fr

42 Jean-Luc LEFRANÇOIS

Château Saint-Martin & Spa

2490, avenue des Templiers
06140 Vence - +33 (0)4 93 58 02 02
www.grandluxuryhotels.com

43 Sébastien MEUNIER

Auberge de Caussols - 4313, route
départementale 12 - 06460 Caussols
+33 (0)4 83 26 39 15
Facebook : @L'Auberge de Caussols

44 Pascal PICASSE

Grand Hôtel Cannes - 45, boulevard
de la Croisette - 06400 Cannes
+33 (0)4 93 38 15 45
www.grand-hotel-cannes.com

45 Christophe PILLODS

Côté Jardin - 10, avenue Henri Isnard
06140 Vence - +33 (0)4 93 24 78 13
www.cotejardinvence.com

46 Kévin SORIA & Déborah GEORGES

L'Auberge Lo Robur - Rue Centrale
06420 Roure - +33 (0)4 93 02 03 57
www.aubergeloroobur.com

47 Samuel VICTORI

Les Agitateurs - 24 Rue Bonaparte
06300 Nice - +33 (0)9 87 33 02 03
www.lesagitateurs.com

48 Chun WONG

Alto Resto - 10 Rue Fodéré
06300 Nice - +33 (0)4 89 00 13 02
Facebook : @Alto Resto 2.0

NOS PARTENAIRES HORS ZONE ALCOTRA

*I NOSTRI COLLABORATORI
FRANCESI E ITALIANI SITI
AL DI FUORI DELL'AREA
ALCOTRA*

LE CLOS DE CALLIAN

Armelle Janody
377, chemin des Crottons
83440 Callian
+33 (0)6 79 47 88 31
<https://le-clos-de-callian.business.site>

ALPIN HERBS

Via Termeno 12 - 39040 Ora (BZ)
+39 3756 227387
www.alpinherbs.com

Azienda Agricola DAVIDE BACCI

Regione Oliveto Terraconiglio 20
17031 Albenga (SV)
+39 329 811 7251
Facebook : @aziendaagricolabaccidavide

Azienda Agricola BERARDI

Via Garibaldi 33
47814 Bellaria Igea Marina (RN)
+39 0541 330560
www.berardierbe.com

Azienda Agricola CARMAZZI

Torre del Lago Puccini
55049 Viareggio (LU)
+39 0584 340941
www.floricolturacarmazzi.it

Azienda Agricola CASCONI

Via Arenosola - 84025 Eboli (SA)
+39 0828 1991211
www.aziendaagricolacascone.it

Azienda Agricola LA MARGHERITA

Via Bassanella 1
46040 Gazoldo degli Ippoliti (MN)
+39 0376 657209
www.aalamargherita.com

Azienda Agricola NATURALMENTE

Via Ciasal 3
38010 Quetta di Campodenno (TN)
+39 328 098 7219
www.naturalmente.tn.it

Azienda Agricola CARLO ORNAGHI

Via Monte 1 - 23873 Missaglia (LC)
+39 039 9200139
www.carlo-ornaghi.com

Azienda Agricola LUCIANO QUAGGIO

Via 2 Giugno 43
30010 Campagna Lupia (VE)
+39 041 460797
www.quaggioluciano.com

Azienda Floricola STALLA

Regione Pontelungo Inf. 7
17031 Albenga (SV) - +39 0182 52600

I FIORI DI HORTIVES

Excalibur Srl - via Salsomaggiore 12
20159 Milano - +39 333 48 20 244
www.ifioridihortives.it

JB ROSE FARM

Frazione Pietrafraccia 163
16019 Ronco Scrivia (GE)
+39 335 7495606 - www.jbrosefarm.it

LA CENTAUREA

Località Fangolino 12/A
38066 Riva del Garda (TN)
+39 340 592 0185
Facebook: @vivaioLaCentaurea

LA RUTABAGA

Via Bottassano 10
17024 Finale Ligure (SV)
+39 348 929 6206 - www.larutabaga.it

L'INSALATA DELL'ORTO SRL

Via Giare 144/A - 30034 Mira (VE)
+39 041 5676460
www.linsalatadellorto.it

LI.PA PIANTE

Via S. Antonio 201
37043 Menà di Castagnaro (VR)
+39 0442 96206
www.lipapiantine.it

OASI FIORITA

Via Boccagnello 8 - 50039 Vicchio (FI)
+39 329 0065269 - www.oasifiorita.com

ORTOGOURMET

S.C. Madonna delle Grazie - Caione
74014 Laterza (TA)
+39 392 9442393
www.ortogourmet.com

ORTO LA ROCCA

S.S. Flacca km11,500
04029 Sperlonga (LT)
+39 338 1128180 - www.ortolarocca.it

RESIDUO ZERO

Regione Campastro - Frazione Leca
17031 Albenga (SV) - +39 335 7810163
www.piantearomatichebiologiche.it

VIVO SOC. COOP. AGR.

Via Cervese 3485 - 47522 Cesena (FC)
+39 0547 322117
www.germogliativo.it

Scilla CARILLI

Agriturismo Le Germandine
Loc. Germandine 119 - 57028 Suvereto (LI)
+39 349 1342600 - www.germandine.it

Cinzia CHIAPPORI

Osteria e B&B del Tempo Stretto
Regione Rollo 40 - 17031 Albenga (SV)
+39 0182 571387

Rosa D'AGOSTINO

Albergo Ristorante Da GIN
Via Pennavaire 99
17030 Castelbianco (SV)
+39 0182 77001 - www.dagin.it

Fabrizio TOZZI

Ristorante Giacomo Arengario
Via Guglielmo Marconi 1
20123 Milano (MI)
+39 02 72093814
www.giacomoarengario.com

CENTRES DE FORMATION CENTRI DI FORMAZIONE

CFPPA Die - www.cfppa-die.fr

Chambre d'Agriculture des Alpes Maritimes-CREAM

<https://paca.chambres-agriculture.fr/la-chambre-dagriculture-alpes-maritimes>

Campus Vert d'Azur - www.vertdazur.educagri.fr

Centro di Sperimentazione e Assistenza
agricola, referente Giovanni Minuto
www.cersaa.it

CREA Centro di Ricerca Orticoltura

e Florovivaismo di Sanremo, referente
Barbara Ruffoni - www.crea.gov.it/web/orticoltura-e-florovivaismo

Dipartimento di Scienze Agrarie, Forestali e Alimentari (DISAFA)

- Università degli Studi di Torino, referente Valentina Scariot - www.disafa.unito.it/do/home.pl

Dipartimento Scienze Agrarie, alimentari e agro-ambientali

- Università di Pisa
referente Laura Pistelli - www.agr.unipi.it

Dipartimento di Farmacia

- Università degli Studi di Genova - referente Angela Bisio - www.difar.unige.it/index.php/it/sedi-del-dipartimento/110-dipartimento.html

Complesso scolastico Giancardi - Galilei - Aicardi

- www.ruffiniaicardi.it/

● Istituto Professionale Servizi per l'Agricoltura e lo Sviluppo Rurale, referente Franco Laureri

● Istituto Professionale Servizi per l'Enogastronomia e l'Ospitalità Alberghiera, referente Barbara Antenucci

TABLE DES MATIÈRES

INDICE

- p.2 Préface de Daniela ROMANO
Prefazione di Daniela ROMANO
- p.4 Le projet ANTEA
Il progetto ANTEA
- p.6 Un jardin gourmand
Quarante variétés comestibles pour fleurir vos assiettes.
Un giardino di sapori
Quaranta varietà di fiori eduli per arricchire i vostri piatti
- p.10 Nos conseils de culture
Consigli di coltivazione
- p.11 Calendrier de floraison
Calendario di fioritura

SIMPLE ET GOURMAND SEMPLICE E GOURMAND

- p.14 Cappucino de courge et fleurs de pavot de Californie
Cappuccino di zucca e fiori di escolzia
- p.15 Chèvre frais à l’huile d’olive parfumée aux fleurs de tulbaghias
Formaggio fresco di capra condito con olio d’oliva profumato ai fiori di tulbaghia
Sel aromatisé aux fleurs
Sale aromatizzato ai fiori eduli

- p.16 Beignets salés de capucines, sauce aux câpres de capucines et fleurs de tulbaghia - *Fiori di nasturzio fritti con salsa ai bottoni fiorali di nasturzio e fiori di tulbaghia*
- p.17 Beurre aux fleurs de bégonia
Burro ai fiori di begonia
Asperge violette parmi les violettes
L’asparago violetto tra le viole
- p.18 Pesto de fleurs de tulbaghia et ail des ours - *Pesto di fiori di tulbaghia e aglio orsino*
- p.19 Sauce à la sauge ananas
Salsa a base di salvia ananas
Verrines de bourrache et huitre potagère
Antipasto di borragine e pianta ostrica
- p.20 Feuilles de capucine farcies
Foglie di nasturzio ripiene
Mayonnaise de capucine
Maionese di nasturzio
- p.21 Burrata
- p.22 Fromages affinés
Formaggi stagionati
Ricotta
- p.23 Primo sale
- p.24 Panna cotta Viola odorata
Truffes au chocolat et pêlargonium
Tartufi al cioccolato e geranio
- p.25 Pâtes de fruit aux fleurs
Gelée di frutta ai fiori
- p.26 Barbe à papa à la framboise, violette et fleurs comestibles
Zucchero filato al lampone, violette e fiori eduli

- Sucre aromatisé aux fleurs
Zuccheri aromatizzati ai fiori commestibili
- p.27 Sablés à la lavande sauvage fine d’Utelle - *Biscotti alla lavanda selvatica di Utelle*
- p.28 Fleurs cristallisées - *Fiori brinati*
Confit de Tagetes lemmonii
Marmellata di Tagetes lemmonii
- p.29 Confit de rose - *Marmellata di rose*
Sirop de fleur - *Sciroppo di fiori*
- p.30 Petits moelleux Rosa centifolia, citron de Menton & Mara des bois
Muffin di rosa centifolia, limone di Mentone e fragola Mara des Bois
- p.31 Panna Cotta de *Tagetes lemmonii*
Panna Cotta di Tagetes lemmonii
- p.32 Crème de lavande dans un gobelet en chocolat - *Crema di lavanda in vasetto di cioccolato*
- p.33 Glaçons de fleurs
Cubetti di ghiaccio ai fiori

COMME UN CHEF CUCINARE DA CHEF

COCKTAIL

- p.38 La Vie est belle - *La Vita è bella*
- p.40 Pink Begonia
- p.42 Butterfly sour

ENTRÉE - ANTIPASTO

- p.46 Dites-le avec des fleurs
Ditelo con i fiori

- p.48 Carpaccio de loup
Carpaccio di branzino
- p.50 Les fleurs dans la fleur - *Fiori nel fiore*
- p.52 Pannacotta de topinambour
Pannacotta di topinambour
- p.54 Salade de légumes
Insalatina di verdure
- p.56 Petit tartare de crevettes
Tartarina di gamberi
- p.58 Salade de céréales - *Insalata di cereali*
- p.60 Tartare d’avocat et gambas
Tartare di avocado e gamberi
- p.62 Image du jardin, des prés et des bois
Istantanea dell’orto, dei prati e dei boschi
- p.64 Hamburger d’omble de fontaine fumé
Hamburger di salmerino di torrente al fumo di quercia
- p.66 Tartare de loup - *Tartare di branzino*

PLAT PRINCIPAL - PRIMO & SECONDO

- p.70 Paccheri di Gragnano
- p.72 Thon de lapin - *Tonno di coniglio*
- p.74 Rouleaux de lapin farci au Reblec
Involtini di coniglio con ripieno di reblec
- p.76 Gnocchis de pomme de terre
Gnocchi di patate
- p.78 Tartare de cabillaud
Tartare di merluzzo
- p.80 Les “Trois petits cochons”
I “tre porcellini”

- p.82 Courge confite et son drappé fleuri
Zucca al forno in sfoglia floreale
- p.84 Aubergine fondante et légumes d’été
Melanzana tenera con verdure
- p.86 Carré d’agneau à la lavande
Carré di agnello alla lavanda
- p.88 Salade d’escargots
Insalata di chioccioline
- p.90 Pêche de Méditerranée comme une fleur - *Rosa di pesce del Mediterraneo*
- p.92 Médaillons de filet de porc
Medaglioni di filetto di maialino

DESSERT - DOLCE

- p.96 Charlotte aux fraises et agastaches
Charlotte alle fragole e agastache
- p.98 Le citron - *Il limone*
- p.100 Crème de ricotta au sirop de rose
Crema di ricotta allo sciroppo di rose
- p.102 Cerise, Pistache, Begonia
Ciliegia, pistacchio, begonia
- p.104 Glace aux fleurs d’acacia et poire
Gelato ai fiori di acacia e pere
- p.106 Boule d’amande à l’essence de rose
Sfera di mandorle all’essenza di rosa
- p.108 Cake aux pommes à la mélisse
Tortini con cuore di mela alla melissa
- p.110 Khéops floral framboise
Piramide floreale al lampone
- p.112 Des fleurs comestibles près de chez vous
Fiori eduli da degustare e coltivare



REMERCIEMENTS...

Un immense merci à tous les chefs et amateurs de cuisine pour la transmission de leurs précieuses recettes qui, avec beaucoup de talent et d'habileté, ont embelli ce volume dédié aux fleurs comestibles.

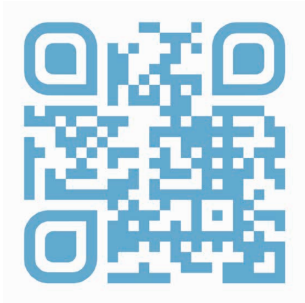
Merci aux producteurs d'avoir pris part au projet ANTEA.

Nous remercions sincèrement toutes les personnes qui ont participé de près ou de loin à la création de ce livre et particulièrement Daniela ROMANO pour la préface.

Et enfin un grand merci à tous les partenaires et collaborateurs du projet :



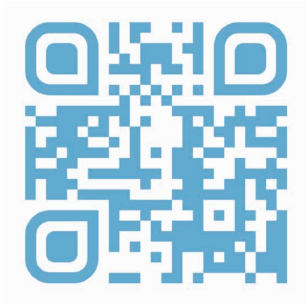
ANTEA



CREA



CREAM



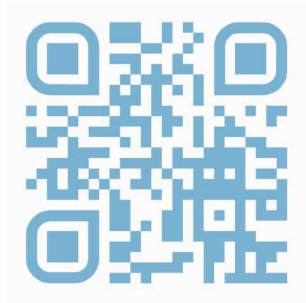
CERSAA



UNITO



LOCIE



UNIGE



EPLEFPA

Comité éditorial / Comitato editoriale: Elena CERUTTI, Sophie DESCAMPS, Rosanna DIMITA, Serge GRAVEROL, Solène HENRY, Maria-Rosa POCATERRA-SCHUMACHER e Barbara RUFFONI.

Progetto grafico e impaginazione / *Maquette et mise en page* : Everie Communication
ISBN 978-2-492114-02-1

RINGRAZIAMENTI...

Un grazie di cuore a tutti gli chef e appassionati di cucina che hanno accettato di condividere alcune delle loro preziose ricette e che, con grande talento e maestria, hanno abbellito questo libro sui fiori eduli.

Grazie anche ai produttori per aver partecipato al progetto ANTEA.

Un grazie particolare a tutti coloro che, in un modo o nell'altro, hanno contribuito alla realizzazione di questo libro e in particolare a Daniela ROMANO per la prefazione.

Infine un grande grazie a tutti i partner e collaboratori del progetto ANTEA:

CE LIVRE A ÉTÉ ÉDITÉ AVEC LE CONCOURS DE... HANNO COLLABORATO ALL'EDIZIONE DI QUESTO LIBRO...

CREA



CREAM



CERSAA



UNITO



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO



LOCIE



UNIGE



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI GENOVA

EPLEFPA



Vous connaissez sans doute cette expression française qui veut que *la beauté ne se mange pas en salade*. Dans le cadre du projet européen ANTEA, des agronomes, universitaires, chefs de cuisine et agriculteurs, issus des deux côtés de la frontière franco-italienne, ont conjugué leurs expertises, leurs talents et leur enthousiasme pour vous prouver le contraire ! À la clé, une soixantaine de recettes différentes, toutes aussi belles que gourmandes.



Spesso i fiori commestibili sono utilizzati in cucina come decorazione. Ebbene, grazie al progetto europeo transfrontaliero Antea, agronomi, accademici, chef e produttori, Italiani e Francesi, hanno unito le loro competenze, il loro talento ed entusiasmo per dimostrare che i fiori, oltre al loro alto valore estetico, sono anche buoni, come lo dimostrano le numerose ricette di questo libro, tanto belle quanto appetitose.



ISBN 9782492114021



9 782492 114021 >