



goûter

## De la poésie dans nos assiettes

Violettes, capucines, primevères et jeunes pousses. Si quelques adeptes se régalaient depuis toujours des fleurs des champs ou des jardins, les chefs s'y intéressent également.

Elles s'invitent de plus en plus dans les assiettes. Les cuisiniers les utilisent avec art, composant leurs plats comme des tableaux. Mais les fleurs ne font pas que dessiner un univers esthétique et coloré : elles déploient un monde de senteurs, de textures et de saveurs insoupçonnées. Les plantes choisies sont parfois au centre d'une recette. Elles peuvent aussi accompagner un légume bien frais, une huître bien élevée ou un filet de rouget presque vivant, jouant alors les faire valoir, parures ou aromates.

Bien avant le récent engouement pour les fleurs, quelques grands chefs en avaient déjà fait leur spécificité, leur réservant une place de choix dans l'élaboration de leurs menus. Ainsi de Michel Bras ou Reine Sammut, en passant par Marc Veyrat et Michel Guérard.

Si certains cuisiniers décorent leurs compositions avec des fleurs achetées en barquette – au choix restreint –, d'autres possèdent leurs propres réseaux de cueilleurs. Et les plus spécialisés, ayant sauté le pas, cultivent un jardin attenant au restaurant.

« Dans mon restaurant, c'est la nature la vedette, pas moi. Elle est présente en extérieur et dans les assiettes. Je m'en imprègne pour la restituer fidèlement dans mes plats. Je cours les anciens chemins de bergers, les drailles, pour contempler les merveilles de l'Aubrac », raconte Michel Bras. Sébastien Bras, suivant les traces de son père, propose, au rythme des saisons, une cuisine de mouvement qui retranscrit l'émotion qu'il éprouve.

En Bretagne, face à la mer, au Coquillage, voici les potagers d'Hugo Roellinger. Si les aromatiques y sont reines, les herbes sauvages et les fleurs glanées sur le chemin des douaniers font partie intégrante des plats proposés, apportant leurs notes agrestes et leur joliesse.



**Carpaccio de thon aux fruits et pois de senteur.**  
Stéphane Houibert

Parfois, il suffit pour la cueillette de traverser la route et de prendre un sentier, comme chez Christophe Hay, le chef de La Maison d'à Côté, en Touraine. Quelques sauvageonnes y sont glanées tôt le matin, juste avant que Christophe ou Charles, son second, ne vienne choisir les légumes au potager.

Coquelicot, pissenlit, pois de senteur, hémérocalle, pâquerette, pensée, bégonia, dahlia, bourrache : voici quelques-unes des fleurs comestibles, sauvageonnes ou cultivées, à marier à des feuillages odorants, la saisonnalité étant la priorité.

Noémie Vialard

### La recette.

## Carpaccio de thon aux fruits et pois de senteur

Les fleurs des pois de senteur – vivaces ou annuels – se marient, toujours crues, avec de nombreux plats. Ajoutez-les au moment de servir, afin qu'elles conservent leur texture.

**Pour 4 personnes :**  
12 fleurs de pois de senteur, 200 g de thon frais,

1/4 de bulbe de fenouil, 1 pêche blanche, 3 tomates, 1 tranche de 1 cm de chou-rave, 1 citron, 2 cm de gingembre frais, 5 c. à soupe de bonne huile d'olive, sel.

**Couper le thon** en tranches fines, les disposer sur un plat.

**Dans un bol**, mélanger 4 cuillerées à

soupe d'huile d'olive, le jus du citron et le gingembre émincé, ajouter une pincée de sel.

**Verser sur le thon**, couvrir avec un film alimentaire, mettre au frais.

**Émincer le fenouil.** Éplucher la pêche, la couper en dés. Éplucher les tomates, ôter les pépins, couper la chair

en brunoise. Mélanger les tomates, la pêche et le fenouil avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Couper le chou-rave en julienne.

**Au moment de servir**, répartir le thon sur chaque assiette. Disposer à côté un peu du mélange fruits-fenouil, décorer avec la julienne

de chou-rave et les fleurs de pois de senteur.

Recette de Stéphane Houibert extraite de Balades gourmandes, Delachaux et Niestlé, 19,90 €.

