



ABBAYE DE  
**DAOULAS**

TOUT  
commence  
en FINISTÈRE

Chemins du patrimoine en Finistère



# BELLES À CROQUER

-Les fleurs comestibles-





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

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





# CAPUCINE

## *Tropaeolum majus*



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

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



# YUCCA

## *Yucca filamentosa*



### Cette plante décorative ?!

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





# MONARDE

## *Monarda didyma*



Credit photo : CDP24



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

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



# MAUVE

*Malva spp., Malva moschata et Malva sylvestris*



## Tout est bon dans les mauves !

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





# CAMOMILLE

*Chamaemelum nobile* et *Matricaria recutita*



Crédit photo : CDP29



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

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



# PENSÉE

*Viola tricolor et Viola odorata*



Crédit photo : CDP29



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

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







- BON APPÉTIT ! -



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

Suivez **Chemins  
du patrimoine  
en Finistère** sur



[www.cdp29.fr](http://www.cdp29.fr)