

TRANSCRIPTION

- Chers auditeurs, si on vous dit lilas, souci, violette, rose, coquelicot, vous pensez aux fleurs pour l'agrément, pour le plaisir des yeux, mais savez-vous que les fleurs s'utilisent aussi en cuisine? C'est même très tendance actuellement.

Pour en parler aujourd'hui, nous sommes en ligne avec Nestor Sanguigui, un chef toulousain qui cuisine avec les fleurs. Nestor Bengulgui, vous êtes là ?

- Oui, Michèle, bonjour.

- Alors, Nestor, dites-nous: est-ce que l'idée d'inclure les fleurs dans vos recettes vient du fait que vous habitez Toulouse ? Toulouse qui, comme chacun sait, et la capitale de la violette.

- Pas exactement, les bonbons et la liqueur de violette de Toulouse sont renommés, c'est vrai, mais l'utilisation des fleurs n'est pas nouvelle, elle remonte à des siècles, et cela m'a toujours fasciné. On s'en est d'abord servi pour extraire des parfums, pour élaborer des liqueurs, des tisanes, des sirops et pour aromatiser des confiseries.

- Mais pour vous, Nestor, que représentent les fleurs en cuisine?

- Eh bien, c'est devenu une vraie passion pour moi. Mais, une première chose à signaler, quand on parle des fleurs: toutes ne sont pas comestibles.

- Ah oui, c'est très bien de nous le rappeler ! Quelles autres recommandations pouvez-vous nous faire sur ce chapitre ?

- Un autre point important pour tous ceux qui veulent les cuisiner : les fleurs ne doivent pas avoir été traitées ! Utilisez celles qui ont poussé sans engrais chimiques, sans pesticides.

- Oui, c'est indispensable en effet. Mais Nestor, pourquoi cuisiner les fleurs ?

- Eh bien, elles permettent de relever le plat, de lui donner du relief ! Elles rajoutent une saveur qui réveille les papilles, c'est un apport fin, délicat, inédit, exotique, qui se dévoile généralement après la saveur sucrée ou salée, un peu comme le bouquet final.

- Pouvez-vous nous donner un exemple ?

- Prenez le bégonia ! Quelques pétales dans une salade apporteront une touche de fraîcheur poivrée. C'est étonnant, extraordinaire !

- Un autre exemple ?

- Oui, comme la plupart des fleurs peuvent se manger crues, elles sont idéales pour agrémenter les salades. Par exemple, pour obtenir une saveur un peu piquante, ajoutez quelques capucines, ou encore quelques pétales de tulipes au goût légèrement sucré. C'est délicieux ! Et c'est aussi un régal pour les yeux.

- Et actuellement, avec quelles fleurs travaillez-vous?

- La fleur d'ail... les langoustines à la fleur d'ail, c'est une de nos recettes favorites. Les deux produits se marient très bien. Côté dessert, nous avons le mille-feuilles à la rose ou encore la crème de géranium sur salade de fruits rouges.

- Tout cela semble très appétissant. Merci à vous, Nestor, pour cette intervention. Je rappelle à tous nos auditeurs que les recettes proposées sont disponibles sur notre site. Et pour tous ceux qui aimeraient les tester, on trouve facilement des fleurs vendues en barquette dans les épiceries fines.