



[< retour](#)

## *Fruits et légumes*

# Violette(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

### Saisonnalité :



**Type :** Feuilles (Epinard, Oseille, Salade...)

Vivace, la violette odorante fleurit de février à juin. Annonciatrice du printemps, on utilise ses fleurs et ses feuilles, à peine écloses, en cuisine mais également à des fins médicinales ! Ses 5 pétales violets à la saveur suave et délicate agrémentent à merveille les recettes sucrées et salées et donnent grâce et pep's aux assiettes. On reconnaît facilement la violette à ses feuilles ovales et sa couleur vive... Mais surtout, à son parfum envoûtant qui en

fait une coquette de première..

Dans le langage des fleurs, la violette signifie pudeur et modestie.

## VARIÉTÉS

Plantes vivaces herbacées, les violettes font partie de la « famille des pensées » qui recense plus de 500 espèces de fleurs. « Viola odorata » de leur nom latin, les violettes sont aussi connues sous le nom d' « Herbes de la Trinité » ! La violette de Toulouse ou violette de Parme est l'emblème de la ville de Toulouse et sa spécialité depuis le XIXème siècle. On la déguste, ici, cristallisée dans le sucre, un régal de gourmandise.

## COMMENT CHOISIR ?

Fragiles et précieuses, les violettes se laissent attendre par une cueillette délicate et l'absence de produits chimiques. C'est pourquoi, préférez les violettes vendues en épiceries fines ou en magasins biologiques. Optez pour des fleurs très fraîches à la tige souple et au pétale vif.

## QUE FAIRE AVEC ?

Cruées ou fraîches, les violettes s'invitent dans les salades et décoorent les plats servis avec poésie. Cristallisées dans le sucre, comme la violette de Toulouse, les violettes se font gourmandises mais elles se dégustent également en gelées, confitures et pâtisseries.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les feuilles et les fleurs de violette sont fragiles, mieux vaut les consommer dès qu'on les achète. Sinon, vous pouvez les conserver pas plus de deux jours au réfrigérateur.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La violette, aux nombreuses vertus médicinales, est intimement liée à l'herboristerie. En cataplasme, on lui reconnaît des propriétés émollientes et en infusion, sédatives. Elle protège de l'asthme, de l'épilepsie et des maladies de la peau. Son essence est apaisante.

calories



protéines



glucide



lipide



magnesium



\* Source de données :  
AFSSA

calcium

sodium

phosphore

fer

vitamin C

**39,00**  
mg

**5,00**  
mg

**49,00**  
mg

**0,70**  
mg

**28,00**  
mg

vitamin  
PRO A

**1**  
**167,30**  
µg

## HISTOIRE

Autrefois, la violette était principalement utilisée pour ses vertus expectorantes; aujourd'hui, on l'utilise en confiserie.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15970>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15970>