



< retour

Fruits et légumes

Fleur(s) alimentaire(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Fruits et légumes

Poids moyen : 1g

Pensée : La pensée sauvage ou pensée tricolore est une plante sauvage, herbacée qui est recherchée pour la délicatesse de sa fleur. Les feuilles et fleurs peuvent être utilisées en décor. Les fleurs peuvent agrémenter une salade ou un dessert.

Orchidée : Les orchidées sont comestibles et sont une source de fibres et de vitamine C. Son goût est légèrement sucré.

Rose :Les pétales de rose sont colorés et parfumés. Ils sont utilisés en cuisine, en pâtisserie et en confiserie.

Bourrache :La bourrache est une fleur d'un bleu intense, aromatique, très décorative. Ses pétales assaisonnent les salades.

Mouron des oiseaux :Fleur d'un blanc très pur, c'est l'une des meilleures salades sauvage, douce et riche en calcium.

Fleur de concombre :Cette fleur jaune s'utilise parfois en cuisine, surtout pour la décoration.

Fleur de coriandre :C'est la fleur de la coriandre, de couleur blanche, rose ou pame et qui sert notamment en décoration dans les assiettes.

Oxalis :Fleurs à trois pétales, plus décoratives que gustatives. On en trouve des rouges, ds vertes, des blanches set des roses.

Fleur de moutarde :Issue de la moutarde blanche, plante potagère et condimentaire, la fleur de moutarde est jaune et présente 4 pétales. Ses feuilles sont également comestibles.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
15 kcal	1,03 g	3,28 g	0,07 g	24,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fer
39,00 mg	5,00 mg	0,04 g	49,00 mg	0,70 mg
vitamin B1	vitamin B2	vitamin B3	vitamin B9	vitamin C
0,04 mg	0,08 mg	0,69 mg	59,00 µg	28,00 mg
vitamin PRO A				
1 167,30 µg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Initiation karmique à l'orchidée et au sahlab [3]

En savoir plus [3]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15989>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15989>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/initiation-karmique-lorchidee-et-au-sahlab>