

VALENTIN MORICET
PRÉFACE DE KARINE LE MARCHAND



Mon
potager
de **fleurs**
comestibles



60 fleurs et plantes rares
à cultiver, récolter
et déguster

JouVence
nature

Sommaire

| | |
|-------------------------------------|---|
| Préface de Karine Le Marchand | 7 |
| Introduction..... | 9 |

1.

LES GRANDS PRINCIPES DE CULTURE

| | |
|--|-----------|
| Chapitre 1 – Avant de commencer..... | 15 |
| ✿ Prologue : l'imagination/l'observation..... | 16 |
| ✿ Étape 1 : l'exposition | 16 |
| ✿ Étape 2 : l'eau..... | 17 |
| ✿ Étape 3 : le sol | 18 |
| ✿ Les principales plantes bio-indicatrices..... | 22 |
| Chapitre 2 – Mise en pratique | 29 |
| ✿ Préparer le terrain..... | 30 |
| ✿ Semer..... | 32 |
| ✿ Planter | 33 |
| ✿ Les principales fleurs comestibles faciles à réussir au jardin | 36 |
| ✿ Prendre soin et éloigner les ravageurs | 42 |
| ✿ Quelques mots sur la fertilisation et la protection des cultures | 43 |
| ✿ L'épandage..... | 46 |
| ✿ Récolter..... | 47 |
| Chapitre 3 – La multiplication..... | 49 |
| ✿ Le bouturage | 51 |
| ✿ Le marcottage..... | 54 |





2. POURQUOI MANGER DES FLEURS ?

Chapitre 4 – Marché de la fleur : état des lieux 61

Chapitre 5 – Le cas des fleurs comestibles 65

- ✿ Une culture délicate axée sur la saveur.....67
- ✿ Et la nutrition dans tout ça ?68
- ✿ Planning annuel de la Ferme de Saint-Daniel69

3. QUELLES FLEURS COMESTIBLES DANS UN JARDIN ?

Chapitre 6 – Les familles de plantes à fleurs..... 75

- ✿ Les familles principales76
- ✿ Les familles secondaires79

**Chapitre 7 – Visite guidée de mon potager
de fleurs comestibles 83**

- ✿ La serre numéro un : 80 mètres carrés de richesse gustative84
- ✿ L'espace tunnel : entre exotisme et plantes locales..... 118
- ✿ La « serre feuilles » 131
- ✿ Chez Lucien : des fruits rares en plein air 144

Plus de recettes avec des fleurs 168

Conclusion 173

Lexique 175

Ressources 178

Remerciements 179

Index des fleurs et plantes comestibles 183

Crédits photographiques..... 191

Préface

La première fois que j'ai croisé le doux regard de Valentin, j'ai tout de suite vu que le cœur de cet homme était à fleur (c'est le cas de le dire) de peau. Et quand il m'a raconté son histoire et l'origine de sa passion, j'ai fondu pour ce grand romantique à la grande culture horticole. Comme souvent le sont les autodidactes, il n'a de cesse de découvrir, de chercher, de créer autour des plantes et de leurs propriétés.

Valentin Moricet a grandi dans le jardin de son grand-père et a rêvé du pouvoir des fleurs, avant de devenir horticulteur.

Lors de ses études, il développe une passion pour les bienfaits thérapeutiques des plantes, et décide, en s'installant à la ferme, de démocratiser les fleurs comestibles. Grâce à ses formations de paysagiste et d'horticulteur, Valentin donne vie à près de 300 plantes comestibles sur l'ensemble de son exploitation, à la ferme Saint-Daniel de Vildé-Guingalan dans les Côtes-d'Armor. Depuis 2016, il s'est lancé dans son exploitation de plantes exotiques avec une ambition : remettre les fleurs comestibles au goût du jour.

Dans son potager, des espèces aux noms aussi originaux que leur saveur culinaire font leur apparition, avant de se retrouver dans les assiettes des plus grands restaurants qu'il fournit. Fleurs comestibles, plantes exotiques, aromates, épices il cultive le tout sans chauffage, sans engrais chimiques ni produits phytosanitaires. Au risque de tout perdre comme lors de la dernière sécheresse

Valentin est un homme de conviction, qui a créé des espèces endémiques à la Bretagne pour consommer local. Il a commencé par développer le premier gingembre breton, mais ne s'est pas arrêté là, et récolte désormais du curcuma, de l'ananas ou encore de la vanille. Étonnant, non ?





Dans son jardin coloré et atypique, les fleurs s'avèrent savoureuses et bonnes pour la santé. Si, ces dernières années, les fleurs comestibles se sont invitées dans nos assiettes, elles restent des produits très fragiles, et à la durée de vie extrêmement courte.

Cela complique leur vente dans la plupart des commerces traditionnels d'où l'intérêt d'apprendre à réaliser ses propres bacs à fleurs comestibles. Valentin propose des conseils sur mesure aux particuliers qui souhaitent se lancer, chez eux, dans leur culture.

Il sait transmettre sa gourmandise des fleurs comestibles avec poésie. Ce n'est d'ailleurs pas anodin pour ce grand gaillard de faire pousser des fleurs fragiles, cela reflète bien sa personnalité.

Karine Le Marchand

Introduction

Aussi loin que je me souviens, je suis passionné par les plantes. J'ai toujours aimé et voué ma vie au végétal. Je ne conçois pas de passer une journée sans faire le tour de mon jardin.

J'ai commencé très jeune à cultiver des plantes, tout d'abord au potager où je passais des journées entières avec ma mère, mon père et mon grand-père Daniel, lui qui est à l'origine de la ferme de Saint-Daniel. Il avait la passion de la nature : chasseur, pêcheur, jardinier, il savait tout faire avec respect, bonhomie et gentillesse.

Ces journées passées auprès de lui ont nourri cette passion qui me dévore aujourd'hui, et c'est en son hommage que j'ai décidé de baptiser mon entreprise de son prénom, afin de laisser la trace de son influence !

Le potager familial a été créé quand j'étais enfant, car je suis arrivé au monde quelques jours avant l'entrée de mes parents dans leur maison. Notre « jardin » était principalement vivrier^{*(1)}, nous cultivions les produits essentiels à notre consommation, des pommes de terre, des haricots, des tomates, des courgettes, des citrouilles (pour fêter Halloween avec Joséphine, feu notre voisine), car nous en avons besoin principalement en raison de difficultés indépendantes de la volonté de mes parents ; mais cela forge le caractère. Par la suite, nous avons mis en place nos premiers massifs : je me rappelle encore le jour où je découvris une palette végétale plus large, je jouais avec les pots et les outils de jardinage et j'avais déjà à cœur de créer quelque chose de beau, pour le plaisir des yeux quand nous étions en famille sur la terrasse.

(1) L'astérisque renvoie au lexique en fin d'ouvrage, page 175.





Je me souviens très bien de ces journées entières au jardin, quand ma mère rentrait du travail et se dirigeait directement vers le potager, quand mon grand-père arrivait pour boire son café et refaire le monde avec Joséphine, ma chère voisine qui venait donner ses conseils et astuces, avec qui nous partagions beaucoup ; et qui, après le café, se mettait à la besogne pour nous aider, ou qui coupait les fleurs pour en faire des bouquets. Combien de fois ai-je dit que les plus beaux bouquets sont ceux que la nature réalise !

Je me remémore également qu'après ces journées à ramasser les pois, les fèves, les haricots, nous nous retrouvions le soir autour de la table pour les écosser devant la télévision... Que j'ai aimé cette époque, celle de la découverte, de l'introduction à la base du jardin, de l'enrichissement ! Nous étions pauvres et riches à la fois, car nous passions des moments privilégiés.

Par la suite, j'ai suivi un cursus en aménagement paysager, avant de prendre la voie de la production horticole pour mes années de BTS. Avec mon mètre quatre-vingt-quatorze pour plus d'une centaine de kilos, ce milieu très sexiste ne voyait pas cela d'un bon œil. J'ai souvenir d'un professeur me répétant : « Ooh combien je m'ennuierai avec les filles des fleurettes... » Je m'entends encore lui répondre : « Semer est aussi redondant que poser des pavés, mais je préfère avoir un résultat évoluant vers du concret qu'une bête allée pavée. »

J'ai également appris, lors de mes études d'horticulture au lycée de Saint-Illan, que le jardin était par définition avant tout nourricier ; par la suite, comme nous le savons, il a été synonyme de grandeur, d'esthétique... Le jardin en général a suivi les mœurs des différentes époques, époques ayant formé des multitudes de jardiniers qui ont plus ou moins laissé leur empreinte... Mais je m'é gare, revenons à nos fleurs et plantes comestibles, car oui, le sujet est bien là !

Je me suis intéressé aux fleurs comestibles lors de mes études, en devenant adepte du formidable jardinier qu'est Pascal Garbe. Il a éveillé

en moi une nouvelle passion : planter, cueillir et déguster des fleurs et d'autres plantes rares pour se faire plaisir avec de nouvelles saveurs, des textures étranges, des camaïeux de couleurs dingues... ! Bref, j'étais conquis. C'est donc avec cet intérêt persistant pour les fleurs comestibles que je rédige ces lignes, afin de vous faire découvrir la multitude d'espèces, les différentes variétés et les façons dont je les cultive. Ces plantes connues ou méconnues, oubliées ou mises de côté parce qu'on ne sait pas les accommoder – et quelques « ornementales » que je cultive car elles ont un intérêt culinaire –, sont toutes chères à mon cœur.

Je vous souhaite une agréable lecture et une belle réussite au jardin.

Et n'oubliez jamais, mangez des fleurs !

Valentin





MON POTAGER DE FLEURS COMESTIBLES



Partie 1

Les grands principes de culture





J'ai constaté une chose pendant mes études, rares sont les jardiniers qui mélangent les cultures vivrières avec les ornementales. Beaucoup ont conçu de magnifiques espaces, mais ils n'ont jamais ou que rarement mélangé les styles.

C'est pour cela que chez moi je combine les cultures, cela permet de réguler beaucoup de choses, et de nourrir la faune locale. Et même de vous passer des produits chimiques, qui sont bannis de chez moi, car inefficaces. Il faut répondre par le naturel, tout est dans la nature, il faut juste apprendre à la connaître et maîtriser quelques fondamentaux. Je vous encourage à vous intéresser à ce sujet, il est d'actualité en ce moment, c'est une petite action qui aura de grandes conséquences.

Depuis quelque temps, je lis beaucoup de livres et d'articles à propos de la permaculture, et surtout de la forêt comestible (j'avoue que j'essaie d'en faire pousser une depuis six ans...), et c'est drôle de voir que la « mode » change : ces espaces autrefois utilisés pour flâner ou nourrir l'homme sont aujourd'hui mélangés, et c'est une réussite !

Ces espaces sont signes de diversité, ils regroupent de nombreuses espèces et variétés en tout genre : ce sont des associations bénéfiques de plantes et, après quelques années de culture, les plantes s'autorégulent, elles sont en symbiose, signe de réussite. En plus, cela devient un jardin de « paresseux » car une fois l'effort réalisé et la patience exacerbée, il n'y a plus qu'à profiter ! Il reste un travail minime à réaliser : taille d'entretien, suppression des bois morts, arrosage, désherbage (j'entends par là maîtriser les espèces qui peuvent se montrer invasives) et, de temps en temps, paillage. Quand les végétaux perdront, pour certains, leurs feuilles ou leur écorce, réutilisez-les, et vous paillerez également avec les déchets de taille que vous aurez. Au jardin, rien ne se perd, tout se transforme !

Chapitre 1

Avant de commencer

- ✿ L'exposition, l'apport en eau
- ✿ Les différents types de sol
- ✿ Les plantes indiquant le type de sol





Créer un jardin de fleurs ou un potager n'est pas une chose facile, il y a trois points primordiaux à aborder. Créer un espace par ses propres moyens est toujours un moment de joie et d'euphorie, mais il faut bien réfléchir pour éviter de subir votre jardin par la suite.

Le jardin n'est pas que repos et allégresse : il y a les peines, les doutes, les joies, les bonheurs. Mais ne vous focalisez pas sur le négatif, l'expérience et le savoir-faire viendront avec les années, et il y a de nombreux conseils, tutoriels et formations en ligne pour vous aider (voir « Ressources », p. 178).

PROLOGUE : L'IMAGINATION/L'OBSERVATION

Un jardin, c'est avant tout un espace unique, propre à chacun : avant toute chose, décidez de ce que vous souhaitez cultiver, c'est la base. Ensuite, il faut observer votre environnement, le mesurer, connaître vos besoins, votre temps disponible (oui, il faut passer chaque jour au jardin voir les cultures, scruter les ravageurs, gérer les arrosages...). Observez également les levers et couchers de soleil (pour rappel le soleil se lève à l'est et se couche à l'ouest ; de plus, observer les levers de soleil permet d'entrer en relation avec la nature et atteindre une sensation de paix et de sérénité), surveillez les vents, l'exposition au fil de la journée, considérez votre zone géographique... : en effet, le climat n'est pas le même en Bretagne, en Touraine ou dans les Alpes-Maritimes, vous devez connaître parfaitement votre environnement !

ÉTAPE 1 : L'EXPOSITION

Les plantes ont toutes besoin de soleil, c'est l'un des éléments fondamentaux pour leur développement. La meilleure exposition pour les fleurs comestibles, tant à la lumière qu'à la chaleur, reste la situation sud.

Ce n'est pas toujours évident de mettre en place un jardin selon les meilleures conditions, mais il faut avoir bien réfléchi en amont, avoir pensé vos espaces, voir où se trouvent les haies et les arbres qui sont source d'ombre. Si votre exposition plein sud n'est pas aisée, il est possible de se tourner vers l'ouest (les vents froids venant d'est et du nord).

Pour un développement correct de vos cultures, prévoyez **un minimum de 6 heures d'exposition**.

ÉTAPE 2 : L'EAU

C'est dans tous les jardins le point essentiel, que l'on soit dans les jardins perses, dans ceux de l'Alhambra ou dans les jardins à la française. L'eau est toujours présente, discrète ou grandiose, mais toujours là.

Dans notre cas d'un jardin de fleurs comestibles, l'eau aussi est importante. Elle est source de vie et, à notre époque, nous souffrons de plus en plus de la sécheresse.



RECOMMANDATION

• DÉBUTANT •

Alors, mon conseil pour vos cultures : un puits, un ruisseau, un bassin ou un forage seront parfaits pour vous aider à irriguer.

Nous sommes malheureusement trop nombreux à être déficitaires en eau. Personnellement, j'ai passé plusieurs nuits blanches durant l'été 2022 à remplir ma citerne servant au transport d'eau et mes réserves pour pouvoir préserver mes cultures et, honnêtement, je vous déconseille de faire pareil : vous vous épuiserez et vous n'arriverez pas à sauver toutes vos cultures...





ÉTAPE 3 : LE SOL

Connaître sa terre est un autre point essentiel. Si vous maîtrisez ce sujet, vous pourrez savoir quel amendement ou fertilisant utiliser et quand.

Vous pouvez prélever des « carottes* » de terre que vous ferez analyser par un laboratoire agronomique, qui réalisera des analyses de terre agréées ; le ministère de l'Agriculture actualise chaque année la liste des laboratoires et la publie au *Journal officiel*. Cette analyse vous donnera le pH de votre sol, la granulométrie et la teneur en éléments minéraux.

La texture du sol correspond à l'abondance relative dans le sol des particules de dimensions variées : le sable, le limon et l'argile. De la texture dépendent la facilité avec laquelle le sol pourra être travaillé, la quantité d'eau et d'air qu'il retient et la vitesse à laquelle l'eau peut entrer et circuler dans le sol.

Petit indice visuel : des végétaux spontanés apparaissent, différents selon les sols, on parle alors de plantes « bio-indicatrices » (voir le tableau « Les principales plantes bio-indicatrices », p. 22).



CONSEIL BIO

Installez un maximum de récupérateurs d'eau de pluie pour éviter d'utiliser l'eau du robinet, celle-ci est chère, traitée, et pas toujours adaptée à la culture.

Le paillage, la gestion de l'eau et l'installation de zones semi-ombragées favoriseront également la conservation de l'humidité.

Un sol argileux (plus de 25 % d'argile)

C'est un sol lourd, compact, difficile à réchauffer, imperméable, qui retient très bien l'eau et les éléments du sol.

Voici quelques plantes clés pour reconnaître un sol argileux : présence possible de chardon, renoncule rampante, tussilage, chicorée sauvage.

✿ **Fleurs comestibles adaptées** : hémérocailles, sauges, phlox sont adaptés à ce type de sol.

Un sol limoneux

Formé de sable fin et de limon, on dit que c'est un sol « battant », car il a tendance à former une croûte de surface sous l'effet des arrosages et de la pluie, et cela réduit les échanges air-eau du sol, il se réchauffe plus vite que le sol argileux.



ATTENTION

Ne travaillez pas ce sol trop finement ou quand il est humide !

✿ **Plantes bio-indicatrices** : prêle, grand plantain.

✿ **Fleurs comestibles aimant le limon** : toutes, c'est un sol excellent pour la culture !





Un sol sableux

Constitué de sables grossiers, il se travaille bien, se réchauffe rapidement au printemps, il a une très bonne aération et un excellent drainage. Sujet au lessivage, il se dessèche et ses éléments minéraux se perdent facilement, et il peut subir un appauvrissement rapide.

✿ **Plantes bio-indicatrices** : achillée, potentille rampante, genêt à balai, etc.

✿ **Fleurs comestibles adaptées** : géranium, sedum, agastache...

Voilà, maintenant que vous maîtrisez les trois points essentiels au bon démarrage, vous pouvez commencer à réfléchir et à dessiner votre espace.



MON CONSEIL

- Dessinez un plan du jardin sur du papier Canson, puis faites-en un de vos plantations sur du papier-calque, que vous superposez ensuite au premier. Ainsi vous aurez un plan de jardin fluide, sur lequel vous retrouverez vos planches de légumes, vos planches de fleurs, votre schéma d'arrosage pour ceux qui veulent automatiser, vos aromates...





LES PRINCIPALES PLANTES BIO-INDICATRICES

| Nom de la plante | Type de sol dans lequel on la trouve | Partie comestible |
|---|---|--|
| Bourse à pasteur ou capselle (<i>Capsella bursa-pastoris</i>) |  Compacté et riche en calcaire | Toute la plante est comestible, mais préférez la rosette et les jeunes feuilles de la tige en salade ou comme légumes à cuisiner. |
| Bouton d'or (<i>Ranunculus repens</i>) |  Terre à pH acide, humide, lourde et argileuse | Toute la plante fraîche et les feuilles pendant la floraison sont toxiques ! Fraîche, elle provoque des diarrhées et des inflammations du tube digestif. Elle peut se consommer cuite ou séchée avec beaucoup de précautions. |
| Céraiste commun (<i>Cerastium triviale</i>) |  Sol riche en matières organiques et en azote | Elle n'est pas comestible. |

1. LES GRANDS PRINCIPES DE CULTURE

| Nom de la plante | Type de sol dans lequel on la trouve | Partie comestible |
|---|---|---|
| Chardon des champs (<i>Cirsium arvense</i>) | Compact, calcaire avec excès de matières organiques, de fumier non décomposé, d'engrais azoté | Elle est en partie comestible : on consomme ses jeunes tiges tendres, par contre le fruit est toxique. |
| Chiendent (<i>Elytrigia repens</i>) | Compact et riche en azote | Les longs rhizomes sont comestibles mais très durs, seule l'extrémité de ces rhizomes est tendre et peut être mangée crue au printemps. |
| Coquelicot (<i>Papaver rhoeas</i>) | Sol à tendance calcaire | Toutes les parties aériennes (feuilles, pétales et fleurs dans leur ensemble, graines) sont comestibles. |
| Datura (<i>Datura stramonium</i>) | Sol pollués | C'est une plante fortement toxique, quelle que soit la partie dont on parle. |