

Liste des 250 fleurs comestibles

A lire avant de croquer des fleurs

- Les fleurs c'est comme les champignons, il faut être sûr de leur identification. Si Plantnet le dit, c'est bien mais ce n'est pas suffisant.
- Le seul nom qui compte, c'est le nom latin.
- Il faut tout connaître de la plante : quelles sont les parties comestibles et comment les cuisiner.
- On s'assure que la plante n'ait pas reçu d'engrais chimique.
- On applique toujours le principe de précaution et on mange avec modération. Les fleurs sont des condiments seulement.
- On respecte les sports que l'on trouve dans la nature et on ne croque pas les espèces protégées.

1. **Achillée millefeuille** (*Achillea millefolium*).
2. **Agastache fenouil** ou grande hysope, anis hysope, hysope anisée (*Agastache foeniculum*).
3. **Ail des ours** ou ail des bois, ail sauvage (*Allium ursinum*).
4. **Ail des vignes** (*Allium vineale*).
5. **Ail rocambole** ou ail d'Espagne, oignon d'Égypte (*Allium scorodoprasum*).
6. **Alliaire officinale** ou herbe à ail (*Alliaria petiolata*).
7. **Althéa** ou hibiscus, mauve en arbre (*Hibiscus syriacus*).
8. **Amaranthe blette** (*Amaranthus blitum*).
9. **Amaranthe hybride** (*Amaranthus hybridus*).
10. **Amaranthe réfléchie** (*Amaranthus retroflexus*).

11. **Aneth ou fenouil bâtard** (*Anethum graveolens*).
12. **Angélique archangélique** (*Angélica archangelica*).
13. **Angélique des bois** ou angélique sauvage (*Angelica sylvestris*).
14. **Arbre de Judée** ou gainier (*Cercis siliquastrum*).
15. **Armoise commune** (*Artemisia vulgaris*).
16. **Armoise romaine** ou absinthe romaine, petite absinthe (*Artemisia pontica*).
17. **Artichaut** (*Cynara scolymus*).
18. **Aubépine à épines aiguës** (*Crataegus oxyacantha*).
19. **Aubépine épineuse** ou aubépine à deux styles (*Crataegus laevigata*).
20. **Aubépine monogyne** ou aubépine à un style (*Crataegus monogyna*).
21. **Barbarée commune** ou herbe de Sainte-Barbe (*Barbarea vulgaris*).
22. **Barbarée printanière** (*Barbarea verna*).
23. **Basilic commun** (*Ocimum basilicum*) et ses différentes variétés.
24. **Bégonia** (*Begonia*) dont il existe 1500 variétés comme le **Begonia semperflorens** (*Begonia x semperflorens-cultorum*).
25. **Bleuet** ou bleuet des champs (*Centaurea cyanus*).
26. **Bourrache officinale** (*Borago officinalis*).
27. **Buglosse azurée** (*Anchusa azurea*).
28. **Buglosse d'Italie** (*Anchusa italica*).
29. **Bruyère cendrée** (*Erica cinerea*).
30. **Bruyère commune** ou callune, fausse bruyère (*Calluna vulgaris*).
31. **Calament des bois** (*Calamintha menthifolia*).
32. **Calament Népéta** (*Calamintha nepeta*).
33. **Camomille romaine** ou camomille noble (*Anthemis nobilis*, *Chamaemelum nobile*).
34. **Camomille sauvage** ou camomille matricaire, camomille allemande, petite camomille (*Matricaria chamomilla*).
35. **Campanule à feuilles rondes** (*Campanula rotundifolia*).
36. **Campanule agglomérée** (*Campanula glomerata*).
37. **Campanule gantelée** ou campanule à feuilles d'ortie (*Campanula trachelium*).

38. **Campanule raiponce** ou raiponde cultivée (*Campanula rapunculus*).
39. **Câprier** ou câprier commun, câprier épineux (*Capparis spinosa*).
40. **Capselle bourse à pasteur** (*Capsella bursa-pastoris*).
41. **Capucine** (*Tropaeolum*) comme la **grande capucine** (*Tropaeolum majus*).
42. **Cardamine des prés** ou cresson d'été (*Cardamine pratensis*).
43. **Cardamine hérissée** (*Cardamine hirsuta*).
44. **Carotte sauvage** (*Daucus carota*).
45. **Carthames** (*Carthamus*) comme par exemple le **carthame laineux**, présent dans tout le bassin méditerranéen (*Carthamus lanatus*).
46. **Carvi** ou Cumin des prés (*Carum carvi*).
47. **Cassis** (*Ribes nigrum*).
48. **Catananche bleue** (*Catananche caerulea*).
49. **Centaurée des montagnes** ou bleuet vivace, bleuet des montagnes (*Centaurea montana*).
50. **Centaurée petite** (*Centaureum erythraea*).
51. **Cerfeuil commun** (*Anthriscus cerefolium*).
52. **Cerfeuil musqué** (*Myrrhis odorata*).
53. **Chèvrefeuille** ou camérisier (*Lonicera*) comme le **camérisier bleu** (*Lonicera caerulea* var. *Kamschatica Edulis*).
54. **Chicorée sauvage** ou Barbe de capucin (*Cichorium intybus*).
55. **Chou-fleur** (*Brassica oleracea* var. *botrytis*).
56. **Chrysanthème à couronne** ou chrysanthème couronnée (*Chrysanthemum coronarium* ou *Glebionis coronaria*).
57. **Chrysanthème à petites fleurs** (*Chrysanthemum morifolium*).
58. **Chrysanthème leucanthème** (*Chrysanthemum leucanthemum*).
59. **Ciboule de Chine** ou Ciboulette chinoise (*Allium tuberosum*).
60. **Ciboulette** ou Civette (*Allium schoenoprasum*).
61. **Cirse laineux** (*Cirsium eriophorum*).
62. **Citronnier** (*Citrus limon*).
63. **Coquelicot** (*Papaver rhoeas*).
64. **Colza** (*Brassica napus*).

65. **Coriandre** (*Coriandrum sativum*).
66. **Cosmos** (*Cosmos*) dont Cosmos bipenné (*Cosmos bipinnatus*).
67. **Courge** (*Cucurbita*) comme par exemple **courge musquée** (*cucurbita moschata*).
68. **Courgette** (*Cucurbita pepo*) et ses différentes variétés.
69. **Diplotaxe à feuilles étroites** (*Diplotaxis tenuifolia*).
70. **Églantier** ou Rosier des chiens (*Rosa canina*).
71. **Egopode podagraire** (*Aegopodium podagraria*).
72. **Épilobe à petites fleurs** ou Épilobe-mollet (*Epilobium parviflorum*).
73. **Épilobe en épi** (*Epilobium augustifolium*).
74. **Épilobe hirsute** (*Epilobium hirsutum*).
75. **Fenouil commun** (*Foeniculum vulgare*).
76. **Fenouil officinal** ou fenouil sauge (*Foeniculum officinalis*).
77. **Ficaire** ou Ficaire fausse-renoncule (*Ranunculus ficaria*).
78. **Fraisier** (*Fragaria*) comme le **fraisier des bois** (*Fragaria vesca*).
79. **Frêne à fleurs** ou Frêne orne, orne, ornier, (*Fraxinus ornus*).
80. **Fuchsia arborescent** (*Fuchsia arborescens*).
81. **Gaillet odorant** ou aspérule odorante (*Galium odoratum*).
82. **Genêt à balais** ou Cytise à balais (*Cytisus scoparius*).
83. **Gentiane jaune** ou grande gentiane (*Gentiana lutea*).
84. **Géranium lierre** ou pélargonium à feuille de lierre (*Pelargonium peltatum*).
85. **Géranium zonal** (*Pelargonium zonale*).
86. **Glaïeul** (*Gladiolus*).
87. **Glycine** (*Wisteria*) comme la **glycine de Chine** (*Wisteria sinensis*).
88. **Griottier** (*Prunus cerasus*).
89. **Groseillier** (*Ribes*) comme le **groseillier à maquereaux** (*Ribes uva-Crispa*) ou le **groseillier rouge** (*Ribes rubrum*).
90. **Guimauve** (*Althaea officinalis*).
91. **Hémérocalle** ou lys d'un jour (*Hemerocallis*) comme l'**hémérocalle fauve** (*Hemerocallis fulva*).
92. **Hibiscus à feuilles rouges** (*Hibiscus acetosella*).

93. **Hibiscus Rose de Chine** ou hibiscus rouge de Chine (*Hibiscus rosa-sinensis*).
94. **Hibiscus Sabdariffa** ou l'oseille de Guinée, roselle (*Hibiscus Sabdariffa*).
95. **Hosta** (*Hosta*) comme l'**hosta fortunei** (*hosta fortunei*).
96. **Houblon commun** (*Humulus lupulus*).
97. **Hysope** ou Hysope officinale (*Hyssopus officinalis*).
98. **Immortelle commune** (*Helichrysum stoechas*).
99. **Impatience** (*Impatiens walleriana*).
100. **Jasmin** (*Jasminum* et *Jasminum officinalis*).
101. **Julienne des dames** ou Julienne des jardins (*Hesperis matronalis*).
102. **Lavande aspic** (*Lavandula latifolia*).
103. **Lavande papillon** (*Lavandula stoechas*).
104. **Lavande vraie** ou lavande fine, lavande à feuilles étroites (*Lavandula angustifolia*).
105. **Lavatère** (*Lavatera*) comme par exemple la **lavatère arborescente** (*Lavatera arborea*).
106. **Lierre terrestre** (*Glechoma hederacea*).
107. **Lilas commun** ou Lilas français (*Syringa vulgaris*).
108. **Lin cultivé** (*Linum usitatissimum*).
109. **Livèche** ou ache des montagnes (*Levisticum officinale*).
110. **Lunaire annuelle** ou monnaie-du-pape (*Lunaria annua*).
111. **Lunaire vivace** (*Lunaria rediviva*).
112. **Luzerne** (*Medicago*).
113. **Luzerne cultivée** ou alfafa (*Medicago sativa*).
114. **Lys** ou Lis (*Lilium*) comme le **lis de David** (*Lilium davidii*) ou le **lys tigré** (*Lilium lancifolium* ou *Lilium tigrinum*).
115. **Magnolia** (*Magnolia*).
116. **Mahonia** (*Mahonia*).
117. **Mandarinier** (*Citrus reticulata*).
118. **Marguerite commune** ou reine-marguerite (*Leucanthemum vulgare*).
119. **Marguerite grande** (*Chrysanthemum maximum*).
120. **Marjolaine** (*Origanum majorana*).
121. **Massette à larges feuilles** ou roseau à massette (*Typha latifolia*).

122. **Matricaire** (Matricaria) comme la **matricaire odorante** (*Matricaria discoidea*) ou la **camomille allemande** (Matricaria recutita).
123. **Mauve commune** ou petite mauve, mauve à feuilles rondes, mauve négligé (*Malva neglecta*).
124. **Mauve musquée** (*Malva moschata*).
125. **Mauve sylvestre** ou grande mauve, mauve des bois, mauve sauvage (*Malva sylvestris*) et cousine, la **mauve de Mauritanie** (Malva sylvestris var. mauritiana).
126. **Mélilot blanc** (*Melilotus albus*).
127. **Mélilot officinal** ou méliot jaune (*Melilotus officinalis*).
128. **Menthe aquatique** (*Mentha aquatica*).
129. **Menthe des champs** (*Mentha arvensis*) .
130. **Menthe en épi** ou menthe verte, menthe marocaine, menthe douce, menthe frisée, menthe crépue (*Mentha spicata*).
131. **Menthe odorante** ou menthe à feuilles rondes (*Mentha suaveolens*).
132. **Menthe poivrée** (*Mentha x piperita*).
133. **Menthe sylvestre** (*Mentha longifolia*).
134. **Mélisse officinale** (*Melissa officinalis*).
135. **Merisier** ou cerisier des oiseaux, cerisier sauvage, cerisier des bois(*Prunus avium*).
136. **Mimosa d'hiver** ou mimosa des fleuristes (*Acacia dealbata*).
137. **Molène à fleurs denses** ou faux bouillon blanc (*Verbascum densiflorum*).
138. **Monarde** ou thé d'Oswego, bergamote (*Monarda didyma*).
139. **Moutarde blanche** (*sinapis alba*).
140. **Moutarde noire** ou sénevé noir (Brassica nigra).
141. **Moutarde des champs** (*Sinapis arvensis*).
142. **Œillet alpin** (*Dianthus alpinus*).
143. **Œillet commun** ou Œillet des fleuristes (*Dianthus caryophyllus*).
144. **Œillet de poète** (*Dianthus barbatus*).
145. **Œillet d'Inde** (*Tagetes patula*).
146. **Œillet mignardise** (*Dianthus plumarius*).
147. **Onagre bisannuelle** ou herbe aux ânes ou jambon des jardiniers (Oenothera biennis).
148. **Oranger** ou Oranger doux (*Citrus sinensis*).

149. **Myosotis** ou « Ne m'oubliez pas », oreille-de-souris (*Myosotis alpestris, palustris et sylvatica*).
150. **Origan** ou marjolaine sauvage (*Origanum vulgare*).
151. **Ortie blanche** ou Lamier blanc (*Lamium album*).
152. **Oxalis petite oseille** ou pain d'oseille (*Oxalis acetosella*).
153. **Pâquerette** (*Bellis perennis*).
154. **Passiflore** (*Passiflora*).
155. **Pavot argémone** (*Papaver argemone*).
156. **Pavot de Californie** (*Eschscholzia californica*).
157. **Pavot douteux** ou Coquelicot douteux (*Papaver dubium*).
158. **Pavot hybride** (*Papaver hybridum* ou *Papaver hispidum*).
159. **Pavot sauvage** (*Papaver setigerum*).
160. **Pavot somnifère** ou pavot à opium, pavot des jardins (*Papaver somniferum*).
161. **Pêcher** (*Prunus persica*).
162. **Pélargonium** ou géranium des fleuristes (*Pelargonium*).
163. **Pélargonium à fleur odorante** (*Pelargonium rosat, pelargonium crispum, Pelargonium fragans, Pelargonium graveolens*).
164. **Pensée à corne** ou Pensée cornue ou Violette cornue (*Viola cornuta*).
165. **Pensée des champs** (*Viola arvensis*).
166. **Pensée des jardins** (*Viola wittrockiana*).
167. **Pensée sauvage** ou Pensée tricolore (*Viola tricolor*).
168. **Pervenche grande** (*Vinca major*).
169. **Pervenche petite** ou violette des sorcières (*Vinca minor*).
170. **Pétasite** (*Petasites*) comme le pétasite officinal (*Petasite officinalis*).
171. **Phlox paniculé** (*Phlox paniculata*).
172. **Pimprenelle épineuse** (*Sanguisorba officinalis*).
173. **Pimprenelle petite** (*Sanguisorba minor*).
174. **Pimprenelle officinal** ou grande pimprenelle (*Poterium sanguisorba*).
175. **Pissenlit** ou Taraxacum officinale ou dent-de-lion (*Taraxacum officinalis*).
176. **Pissenlit luisant** (*Taraxacum obovatum*).

177. **Pivoine officinale** (*Paeonia officinalis*).
178. **Plantain corne de cerf** (*Plantago coronopus*).
179. **Plantain lancéolé** ou herbe à 5 coutures (*Plantago lanceolata*).
180. **Plantain majeur** ou grand plantain (*Plantago major*).
181. **Plantain maritime** (*Plantago maritime*).
182. **Plantain moyen** (*Plantago media*).
183. **Platycodon à grandes feuilles** ou campanule à grandes fleurs, campanule japonaise (*Platycodon grandiflorus*).
184. **Pois potager** (*Pisum sativum*).
185. **Pois de senteur** (*Lathyrus odoratus*).
186. **Pommier domestique** ou pommier commun (*Malus domestica*).
187. **Pommier sauvage** (*Malus sylvestris*).
188. **Primevère acaule** (*Primula acaulis*).
189. **Primevère commune** (*Primula vulgaris*).
190. **Primevère officinale** ou coucou (*Primula officinalis* ou *Primula veris*).
191. **Prunellier** ou Épine noire (*Prunus spinosa*).
192. **Prunier cultivé** (*Prunus domestica*).
193. **Raiponce en épi** (*Phyteuma spicatum*).
194. **Ravenelle** ou radis sauvage (*Raphanus raphanistrum*).
195. **Reine-des-prés** (*Filipendula ulmaria*).
196. **Réséda jaune** (*reseda lutea*).
197. **Robinier** ou faux-acacia (*Robinia pseudoacacia*).
198. **Romarin officinal** ou herbe aux troubadours (*Rosmarinus officinalis*).
199. **Roquette cultivée** (*Eruca sativa*).
200. **Roquette sauvage** ou roquette des bois (*Eruca sylvestris*).
201. **Roses** (*Rosa*) de préférence les roses botaniques et les roses anciennes.
202. **Rose d'Inde** (*Tagetes erecta*).
203. **Rose trémière** ou passe-rose (*Alcea rosea*).
204. **Rudbeckies** (*Rudbeckia*).

205. **Salsepareille d'Europe** ou herbe aux schtroumpfs 🤪 (*Smilax aspera*).
206. **Salsifis des prés** (*Tragopogon pratensis*).
207. **Santoline** (*Santolina*) comme par exemple **la santoline petit cyprès** (*Santolina chamaecyparissus*).
208. **Sarriette des jardins** ou Sarriette commune, sarriette d'été (*Satureja hortensis*).
209. **Sarriette vivace** ou Sarriette des montagnes, sarriette d'hiver (*Satureja montana*).
210. **Sauge ananas** (*Salvia elegans*).
211. **Sauge officinale** ou Sauge de jardin (*Salvia officinalis*).
212. **Sauge des prés** (*Salvia pratensis*).
213. **Sauge sclarée** (*Salvia sclarea*).
214. **Scorsonère humble** ou scorsonère des prés, petite scorsonère (*scorzonera humilis*).
215. **Sedum d'automne** ou orpin d'automne, sedum remarquable (*Hylotelephium spectabile*).
216. **Sedum rupestre**, orpin des rochers, orpin réfléchi (*sedum reflexum*).
217. **Seringa** ou Seringat (*Philadelphus*) dont **philadephus coronarius** est l'espèce la plus connue.
218. **Silène blanc** ou compagnon blanc (*silene latifolia alba*).
219. **Silène dioïque** ou compagnon rouge (*silene dioica*).
220. **Souci des champs** (*Calendula arvensis*).
221. **Souci officinal** (*Calendula officinalis*).
222. **Sumac de Virginie** ou vinaigrier (*Rhus typhina*).
223. **Sureau bleu** (*Sambucus caerulea*).
224. **Sureau du Canada** (*Sambucus canadensis*).
225. **Sureau hièble** ou hièble, sureau yèble (*Sambucus ebulus*).
226. **Sureau noir** (*Sambucus nigra*).
227. **Sureau rouge** ou Sureau à grappes (*Sambucus racemosa*).
228. **Tagète luisante** ou estragon du Mexique (*Tagetes lucida*).
229. **Tagète tachée** (*Tagetes tenuifolia*).
230. **Thym commun** (*Thymus vulgaris*).
231. **Thym serpolet ou sauvage** (*Thymus serpyllum*).
232. **Tilleul à grandes feuilles** (*Tilleul platyphyllos*).
233. **Tilleul à petites feuilles** (*Tilia cordata*).

234. **Tilleul des bois** (*Tilia sylvestris*).
235. **Tilleul d'Europe** (*Tilia x europaea*).
236. **Tournesol** ou hélianthe, soleil (*Helianthus annuus*) dont il existe de nombreuses variétés.
237. **Trèfle blanc** (*Trifolium repens*).
238. **Trèfle des près** ou trèfle violet (*Trifolium pratense*).
239. **Trèfle incarnat** (*Trifolium incarnatum*).
240. **Trèfle rougeâtre** ou trèfle rouge, queue de renard (*Trifolium rubens*).
241. **Tulipe** (*Tulipa*).
242. **Tussilage** ou pas-d'âne, chasse-toux (*Tussilago farfara*).
243. **Valériane officinale** ou valériane sauvage, valériane des collines, valériane à petites feuilles, herbe aux chats (*Valeriana officinalis*).
244. **Verveine citronnelle** ou Verveine odorante (*Aloysia citrodora*).
245. **Verveine officinale** (*Verbena officinalis*).
246. **Violette odorante** (*Viola odorata*).
247. **Violette d'Auvergne** (*Viola lutea*)
248. **Yucca filamenteux** (*Yucca filamentosa*).
249. **Zinnia violacé** (*Zinnia violacea*).
250. **Zinnia élégant** (*Zinnia elegans*).