

## INTRODUCTION.....7

### 1 ENTRÉES ET ENCAS

Billes de fromage aux noix et au pissenlit .....	20
Sauce douce aux soucis .....	22
Raïta à la courgette .....	24
Œufs mimosas à la cardamine .....	26
Toasts de truite fumée et ornithogales.....	28
Asperges blanches au lilas.....	30
Bourgeons d'hémérocailles à la japonaise.....	32
Fromage vegan au tournesol et au bleuets.....	34

### 2 SALADES ET SOUPES

Consommé de betterave au vin blanc et sureau .....	38
Bouillon miso aux champignons et à l'ail des ours .....	40
Soupe de boulettes aux boutons d'ail des ours.....	42
Gaspacho à la capucine.....	44
Salade de laitue de mer à l'ail à trois angles .....	46
Salade acidulée aux fleurs de glycine.....	48
Salade de melon aux fleurs d'hémérocailles.....	50
Carpaccio de champignons à la moutarde .....	52
Taboulé printanier aux ornithogales .....	54
Salade de navets aux pâquerettes .....	56
Salade de la chance 100 % sauvage.....	58

### 3 LÉGUMES ET PLATS

Risotto aux fleurs de capucines et de courgettes.....	62
Spaghettis en duo aux fleurs de courgettes.....	64
Cocotte de moules à l'immortelle .....	66
Curry de légumes onctueux à l'immortelle .....	68
Rôti de porc aux pêches et à la lavande .....	70
Légumes farcis au tofu mariné à la lavande.....	72
Endives braisées au kasha et à la moutarde.....	74
Quiche de saumon aux pâquerettes .....	76
Maquereaux et purée de pois aux violettes.....	78

### 4 DESSERTS

Beignets de fleurs de glycine à la bière blanche.....	82
Gelée de lait au lilas .....	84
Soupe glacée aux pommes et au coucou.....	86
Riz au lait aux primevères .....	88
Brioche royale aux figues et à la reine-des-prés.....	90
Omelette aux fraises et fleurs d'acacia.....	92
Crème aux œufs aux fleurs d'acacia .....	94
Pain perdu à la rose.....	96
Perles du Japon à la rose.....	98
Clafoutis aux roses trémières.....	100
Mousse au chocolat <i>flower power</i> .....	102
Fromage blanc au sureau et au miel .....	104
Aspic de trèfle .....	106
Entremets avocat, goji et violette.....	108

### 5 BOISSONS ET PETITES CHOSES

Sirop de coquelicot .....	110
Jus vert aux plantes et fleurs sauvages.....	114
Beurre de bleuets.....	116
Petits pots de crème cajou à la cardamine .....	118
Boutons de pissenlits lactofermentés .....	120
Limonade à la reine-des-prés .....	122
Glaçons fleuris.....	124

### ANNEXES

Bibliographie .....	128
Carnet d'adresses.....	128
Index .....	129