



# MIDIFLORE

HERBES AROMATIQUES & FLEURS COMESTIBLES

Des champs dans votre assiette

Producteurs  
d'herbes aromatiques  
&  
Fleurs comestibles





## 100% Plantes

Fondé en 1987 la société MIDIFLORE est devenu un acteur historique de la production d'herbes et de fleurs comestibles



## 100% Responsable

Depuis plus de 30 ans le savoir faire de Midiflore ne cesse d'évoluer et d'améliorer ses techniques



## 100% Production Locale

La culture est totalement contrôlée et 100% dans nos serres et nos champs



## 100% Savoir Faire

Une culture plus raisonnée l'évolution des labelisations vers le bio et HVE3



# Liste des fleurs comestibles

Ail fleur

Begonia

Feuille de begonia

Bleuet

Bourrache

Feuille de bourrache

Capucine

Feuille de capucine

Chrysanthème

Cosmos

Giroflée

Fushia

Mimosa

Mouron des oiseaux

Mufler

Œillet de poète

Pâquerette

Pensée

Pensée Viola

Pentas

Phlox

Primevere

Pourpier

Rose

Sauge ananas

Sauge agrume

Souci

Tagette

Feuille de tagette

Zinnia

Cette liste n'est pas exhaustive , n'hésitez pas à nous poser des questions si vous avez des demandes particulières





# LES FLEURS COMESTIBLES

---

# Fleurs d'ail

Les fleurs ont une couleur blanche ou rosée et ont une tige mince et longue. Les fleurs d'ail ont une saveur forte et piquante, similaire à celle de l'ail frais..

## SAISON

Mai à Aout (rose)

Mars à Mai (blanche ail triquètre )

## RECETTE

Pâtes à l'ail et aux fleurs d'ail -

Faites cuire des pâtes selon les instructions du paquet. Dans une poêle, faites revenir de l'ail frais haché dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoutez des fleurs d'ail hachées et faites revenir pendant une minute. Ajoutez les pâtes cuites et mélangez le tout avec du parmesan râpé, du sel et du poivre. Servez chaud. Cette recette simple met en valeur la saveur forte et piquante de l'ail, ainsi que la texture délicate des fleurs d'ail.



# Bleuet

Les fleurs de bleuet ont une saveur douce et légèrement herbacée. Elles sont souvent utilisées pour décorer les salades et les desserts.

## SAISON

Juin à fin Août

## RECETTE

Tarte aux myrtilles et aux bleuets :

Mélangez des myrtilles fraîches et des bleuets avec du sucre, de la farine et du jus de citron, puis versez le tout dans une pâte à tarte.

Faites cuire jusqu'à ce que la pâte soit dorée et que la garniture soit chaude et bouillonnante.

Décorez avec des bleuets



# Bégonia Fleurs et feuilles



Elles ont une forme de pétale en éventail et sont disponibles dans une grande variété de couleurs, y compris le rouge, le rose, le blanc et l'orange. Les fleurs de bégonia ont une texture croquante et une saveur acidulée et citronnée.

## SAISON

Toute l'année

## RECETTE

Salade de fruits et de fleurs de bégonia :

Mélangez des fraises, des kiwis, des oranges et des myrtilles dans un bol.

Ajoutez des feuilles de menthe fraîches et des fleurs de bégonia.

Assaisonnez avec du jus de citron, du miel et de la cannelle. Servez frais.



# Bourrache fleurs et feuilles



Elle a une saveur similaire à celle du concombre, avec une touche iodée. Les fleurs ont une texture délicate et croustillante, parfaites pour la cuisine de la mer. Les feuilles sont utilisées cuites ou crues.

## SAISON

Toute l'année

## RECETTE

Salade de bourrache et de concombre

Mélangez des feuilles de bourrache et des fleurs fraîches avec des tranches de concombre, des tomates cerises et des oignons rouges. Assaisonnez avec du jus de citron, de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Servez frais. Vous pouvez également ajouter des morceaux de feta ou de mozzarella pour un peu plus de protéines et de saveur.



# Capucine fleurs et feuilles



Les fleurs et les feuilles de capucine ont une saveur piquante et légèrement poivrée. Elles sont souvent utilisées pour garnir les salades et les plats de fruits de mer.

## SAISON

Toute l'année

## RECETTE

Salade de courgettes et de capucines :

Coupez des courgettes en fines tranches, ajoutez des capucines fraîches et mélangez le tout avec de l'huile d'olive, du jus de citron, du sel et du poivre.



# Fleur de courgette

Les fleurs ont une forme en entonnoir et sont souvent de couleur jaune vif ou orange. Elles ont une texture douce et veloutée et une saveur légèrement sucrée et herbacée, similaire à celle de la courgette.

## SAISON

Avril à Octobre

## RECETTE

Courgettes farcies aux fleurs de courgette

Mélangez de la ricotta, du parmesan râpé, des herbes fraîches et du poivre dans un bol. Ouvrez les fleurs de courgette délicatement et retirez les pistils. Remplissez chaque fleur avec le mélange de fromage. Fermez les fleurs en tordant les extrémités. Faites frire les fleurs farcies jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Servez chaud.



# Fuchsia

saveur acidulée, légèrement aigre-douce qui rappelle celle des groseilles ou des agrumes.

## SAISON

Avril à Octobre

## RECETTE

En cuisine, les fleurs de fuchsia sont souvent utilisées comme ingrédient décoratif pour les salades, les desserts, les cocktails et les plats de fruits de mer.

Les fleurs peuvent également être utilisées pour aromatiser le vinaigre ou le sirop de sucre.



# Muflier

Egalement connues sous le nom de fleurs de gueule de loup, sont des fleurs comestibles en forme de cloche qui ont une texture délicate et une saveur sucrée et légèrement herbacée. Disponibles dans une variété de couleurs, y compris le rouge, le rose, le blanc et le jaune.

## SAISON

Toute l'année

## RECETTE

Limonade aux fleurs de muflier - Mélangez du jus de citron, de l'eau, du sucre et des fleurs de muflier dans un pichet. Laissez reposer au réfrigérateur pendant quelques heures. Servez frais avec de la glace.

Cette recette simple met en valeur la saveur sucrée et légèrement herbacée des fleurs de muflier. Les fleurs ajoutent une touche décorative et délicate à cette limonade rafraîchissante. Veillez à retirer les parties amères de la fleur avant de les utiliser dans votre plat.



# L'œillet du poète

les pétales d'œillet du poète peuvent en effet avoir une légère saveur sucrée, mais cela peut varier en fonction de la variété et de la maturité de la fleur.

## SAISON

Toute l'année

## RECETTE

Tarte aux tomates et aux œillets du poète - Disposez des tomates cerises coupées en deux sur une pâte feuilletée préalablement étalée sur une plaque de cuisson. Ajoutez des pétales d'œillet du poète fraîches et hachées sur le dessus des tomates. Assaisonnez avec du sel, du poivre, du thym et de l'huile d'olive. Faites cuire au four pendant environ 25 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et les tomates soient tendres.



# Pensée & Pensée Viola

Les fleurs de pensée ont une saveur légèrement sucrée et une texture croquante. Elles sont souvent utilisées pour décorer les salades et les desserts.

## SAISON

Toute l'année

## RECETTE

Salade de fraises et de pensées

Mélangez des fraises coupées en morceaux avec des pensées fraîches et de la roquette. Ajoutez un filet d'huile d'olive, du jus de citron, du sel et du poivre.

Différence entre la pensée et la pensée viola réside dans l'apparence de leurs fleurs. La pensée viola produit des fleurs plus petites et de couleurs plus douces, tandis que la pensée produit des fleurs plus grandes et plus vives. Cependant, les deux plantes ont des fleurs et des feuilles comestibles avec des saveurs similaires.



# Pentas

Elle se présente sous forme de petites fleurs étoilées, souvent de couleur rouge, rose ou blanche. Les fleurs ont une texture légèrement croquante et une saveur douce et sucrée, rappelant celle des baies.

## SAISON

Mars à décembre



# Phlox

Connue pour ses petites fleurs en forme d'étoile et ses couleurs vives, allant du blanc au rose en passant par le violet et le rouge. Les fleurs ont une texture délicate et une saveur douce et légèrement épicée, qui rappelle celle du clou de girofle.

## SAISON

Avril à octobre



# Primevère

Les fleurs de primevère ont une saveur légèrement sucrée et une texture croquante.

## SAISON

Janvier à Avril

## RECETTE

Salade de carottes et de primevères :

Râpez des carottes et ajoutez des primevères fraîches et des raisins secs. Mélangez le tout avec de l'huile d'olive, du jus de citron, du sel et du poivre.



# Roquette fleur et feuille

La roquette est une plante herbacée qui produit des fleurs blanches ou jaunes pâles avec un centre violet. Les fleurs de roquette ont une saveur piquante et épicée, similaire à celle des feuilles de roquette.

## SAISON

De Mars à Novembre

## RECETTE

Pizza à la roquette et aux fleurs de roquette -  
Étalez de la pâte à pizza sur une plaque de cuisson. Ajoutez de la sauce tomate, du fromage mozzarella râpé, des tranches de tomates et des feuilles de roquette. Ajoutez des fleurs de roquette fraîches sur le dessus. Faites cuire au four jusqu'à ce que la croûte soit dorée et croustillante.



# Rose

Les pétales de rose ont une saveur douce et florale qui se marie bien avec les desserts. Elles peuvent également être utilisées pour faire de l'eau de rose ou de la confiture de pétales de rose.

## SAISON

Avril à Octobre

## RECETTE

Confiture de pétales de rose :

Mélangez des pétales de rose avec du sucre, de l'eau et du jus de citron, puis faites cuire le tout jusqu'à ce que le mélange ait une consistance de confiture. Servez sur du pain grillé.



# Sauge agrume

Les fleurs ont une texture veloutée et un parfum fort et agréable, qui rappelle les agrumes et les épices.

**SAISON**

Avril à Octobre



# Sauge ananas

Les fleurs sont plus longue en rameau et elles produisent un parfum fort et agréable, qui rappelle l'ananas, son gout est très sucré .

**SAISON**

Automne



# Souci

Les fleurs de souci ont une saveur légèrement amère qui rappelle celle des épices comme le safran. Elles sont souvent utilisées dans les plats salés, comme les soupes et les ragoûts.

## SAISON

Avril à Décembre

## RECETTE

Soupe de courge au souci :

Faites cuire de la courge avec des oignons et de l'ail, ajoutez du bouillon de légumes, des épices et des fleurs de souci. Mixez le tout jusqu'à ce que la soupe soit lisse.



# Tagette fleurs et feuilles

## ou œillet d'inde

Elles ont une saveur légèrement épicée qui rappelle le fenouil ou l'anis. Les pétales des tagètes peuvent être utilisés pour ajouter une touche de couleur et de saveur à divers plats, notamment les salades, les soupes et les sauces.

### SAISON

Avril à Octobre

### RECETTE

Soupe de carottes et de tagètes -

Faites cuire des carottes et des oignons dans un bouillon de légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez des tagètes fraîches et mixez le tout jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Assaisonnez avec du sel et du poivre, puis servez chaud.



# Cosmos

Fleurs colorées en forme de marguerite, qui vont du blanc au rose en passant par le violet et l'orange. Les fleurs ont une texture légèrement croquante et une saveur douce et légèrement herbacée.◊

## SAISON

Avril à Décembre



# Zinnia

Connue pour ses grandes fleurs en forme de pompon, qui vont du blanc au rose en passant par le rouge, l'orange et le jaune. Les fleurs ont une texture légèrement croquante et une saveur douce et légèrement épicée, similaire à celle des radis.

## SAISON

Mai à Decembre



# Notre positionnement

Contrairement à la plupart des acteurs du marché, nous ne sommes pas seulement une marque, mais un producteur .



Concurrence

<b>Fraîcheur</b>
<b>Délais de production courts</b>
<b>Écoresponsabilité</b>
<b>Disponibilité des produits</b>





# MIDIFLORE

HERBES AROMATIQUES & FLEURS COMESTIBLES

---

---



[www.midiflore.com](http://www.midiflore.com)



+33 658 466 406



[contact@midiflore.com](mailto:contact@midiflore.com)



[midi\\_flore](https://www.instagram.com/midi_flore)