

Hemerocallis fulva – Hemerocalle orange



Utilisation :

Les boutons floraux et les jeunes pousses d'environ 10 cm, ou la base des plus vieilles, débarrassées des feuilles les plus larges, se mangent crus, apprêtés comme des câpres, hachés en salade. On peut s'en servir comme des légumes : bouillir ou cuire à la vapeur pendant quelques minutes et servir avec beurre et assaisonnements. Il est également possible de les congeler après blanchiment de 2 minutes. S'apprêtent de toutes les manières et s'incorporent à différents plats, comme en soupe, bagel avec fromage à la crème et saumon fumé, macédoine, riz, etc.

En enlevant pistils et étamines, les pétales croustillent agrémentant les plats salés ou sucrés et les salades. On peut la farcir, la faire frire, la braiser, la blanchir et la déshydrater. Elle se congèle bien et le bouton frais s'ouvre lorsqu'il est placé dans un peu d'eau chaude. Vous

pouvez cueillir la fleur en bouton et la réfrigérer. Toutes les variétés, surtout celles à fleurs simples sont comestibles. Même leurs pistils sont utilisés par certains cuisiniers pour parfumer les sauces et les huiles végétales.

En infusion, l'hémérocalle réduit l'hyperacidité et les ulcères digestifs, combat la constipation, est calmante, nutritive et régénérant. En cataplasme, elle soigne brûlures, plaies et furoncles.

On peut macérer les fleurs fraîches d'hémérocalle dans un mélange de glycérine végétale et d'eau de source (moitié eau, moitié glycérine). Cette macération aura des propriétés antirides, cicatrisante, régénératrice (tous types de peau). On peut rajouter cet extrait dans les crèmes, lotions, laits nettoyants, exfoliants, masques, gommages, gels, sérums, savons. À vous de jouer maintenant! Avec toutes ces informations, n'hésitez pas à cultiver les fleurs d'hémérocalle. Bien sûr, pour son côté ornemental, mais aussi à utiliser en cuisine et pour vos cosmétiques maison.

Recettes culinaires :

PÂTES AUX CHAMPIGNONS ET BOURGEONS D'HEMEROCALE

Le wok est une excellente manière de faire cuire les bourgeons d'hémérocalle.

1 tasse 1/2 de bourgeons d'hémérocalle, d'environ 1,5 à 2 pouces de long, des champignons, des échalotes, des pâtes.

Comme la cuisson au wok est très rapide, commencer à faire cuire les pâtes avant même de faire cuire les légumes au wok.

Bien nettoyer des champignons sans les mouiller, en les frottant avec une brosse ou un linge, émincer des échalotes.

Dans le wok, faire chauffer un petit peu d'huile ou de beurre à température moyenne, ajouter des échalotes françaises ou des échalotes émincées, les faire sauter moins d'une minute, ajouter des champignons. Brasser environ 1 minute, ajouter les bourgeons d'hémérocalle et brasser pendant environ 1,5 à 2 minutes, ajoutez des herbes au goût.

C'est très bon avec des feuilles d'aneth, un petit peu de marjolaine, de persil italien, de poivre ou de poivre citronné.

Les pâtes doivent être prêtes maintenant. Les égoutter comme il faut et mélanger le tout avec les pâtes, ou servir sur le dessus des pâtes le mélange de légumes.

On peut ajouter des croûtons à l'ail et un peu de parmesan, c'est absolument délectable.

Hémérocalles farcies

Pour la farce : une boîte de sardines (rincer l'huile, enlever l'arête centrale, ajouter un jus de citron et un yaourt de soja.

Mixer le tout et assaisonner à sa convenance.

Pour la farce verte : faire griller des poivrons verts, retirer la peau, mixer et assaisonner en rajoutant du cumin.

Préparation des fleurs

Enlever les étamines de fleurs

Rincer les fleurs hémérocalles à l'eau très froide quelques secondes.

Farcir les fleurs du mélange, servir immédiatement sur un lit de laitue, rajouter quelques câpres.

On peut farcir les unes de sardines, les autres de poivrons (le jour de la photo, je n'en avais plus qu'une d'ouverte).

Il faut compter au moins trois fleurs par personne.

Frais, léger, savoureux, à déguster aussi avec les yeux.

{L'utilisation des plantes médicinales, sous quelque forme que ce soit, doit toujours se faire après avis et sous le contrôle d'un médecin, en particulier pour les femmes enceintes ou qui allaitent et les jeunes enfants}