



Manger du tournesol

Tipp von Esther Kern



Les documents historiques le prouvent: autrefois, les tournesols étaient servis comme légumes. Aujourd'hui, ils sont redécouverts comme ingrédients, par exemple, par un expert culinaire de la vallée de Binn dans le Valais.

Les boutons ou fonds de tournesol possèdent une légère note d'artichaut, ce qui n'est pas surprenant, car ces deux plantes sont liées du point de vue botanique. Autrefois, le tournesol était même recommandé pour ses vertus aphrodisiaques.

Sauf pour l'huile de tournesol, qui est pressée à partir des graines mûres, la plante a disparu de notre alimentation. Parfois, les pétales sont employés dans des thés ou pour donner un peu de couleur à une salade (hautement recommandé).

Mais maintenant que les plantes indigènes sont de nouveau plus populaires, on commence, ici et là, à



trouver des tournesols comme légumes. Un produit merveilleux que j'ai découvert récemment sont les bourgeons de tournesol proposés par Klaus Leuenberger dans son Speisewerk situé dans la vallée valaisane de Binn. Il a toujours semé des tournesols afin de récolter des pétales pour le thé – et un jour, il a eu même l'idée d'utiliser les bourgeons. Il les met en conserve avec un sirop de verjus qui les rend délicieux. Dans son interview, Klaus Leuenberger m'a expliqué qu'il récolte les bourgeons sur les pousses latérales, ils ont en effet un meilleur goût que ceux poussant de la tige principale.

Je suis curieuse de voir sous quelles formes nous verrons encore apparaître les bourgeons et les fleurs de tournesol dans nos assiettes.