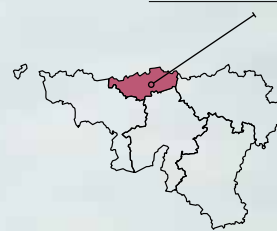


RIXENSART


Brabant wallon



Des fleurs À CROQUER!



Sous le joli nom de « Capucine à table », Stéphanie de Bellefroid propose des fleurs comestibles et fraîches, mais également séchées, ainsi que des herbes aromatiques, qu'elle fait pousser à Rosières, dans son jardin aux mille et une merveilles.

 Muriel Lombaerts

Le saviez-vous? Nos jardins foisonnent de plantes et de fleurs comestibles. Evidemment, il est nécessaire de bien connaître celles qui se laissent croquer et peuvent égayer les repas. Cosmos, cléome, bleuet, souci... il existe une multitude de magnifiques et délicieuses variétés. Certaines fleurs sont meilleures à déguster telles quelles et d'autres conviennent mieux aux préparations. De plus en plus de chefs utilisent des fleurs. En plus de l'aspect esthétique, elles présentent un réel intérêt gustatif et font désormais partie intégrante d'un plat. La capucine est très appréciée, le tagète très demandé tout comme l'agastache.

Enormément d'aromates possèdent aussi un goût à la fois concentré et subtil comme les très classiques basilic, menthe, thym, origan, coriandre et sauge, sans oublier les fleurs de roquette, sarriette, aneth, fenouil, etc. En début de saison, des plantes sauvages telles que l'aspérule odorante, la reine des prés, le lierre terrestre, le cerfeuil musqué ou encore le sureau, le lilas et les pensées raviront les papilles et sublimeront les assiettes. Tout comme les fleurs, les herbes aromatiques possèdent des vertus. Certaines peuvent même être rangées dans la catégorie médicinale. Véritables concentré de vitamines, elles sont aussi riches en éléments minéraux.

A Rosières, Stéphanie travaille au rythme des saisons, sans utiliser aucun intrant chimique. Pour elle, le rythme et le respect de la nature et des sols sont une évidence. Les fleurs sont fragiles, elles ne se nettoient pas et se mangent directement une fois cueillies, qu'elles soient consommées fraîches ou récoltées puis mises dans un séchoir. Fabriqué artisanalement, celui-ci est indépendant de toute utilisation d'énergie puisqu'il chauffe et ventile naturellement. Des semis à la plantation en passant par la récolte, tout est maîtrisé avec passion par Stéphanie qui réalise aussi des tisanes avec ses fleurs séchées.

Des missions à l'étranger

Enfant, Stéphanie rêvait déjà de devenir fleuriste. Diplômée bioingénieur à l'UCL à Louvain-la-Neuve, orientée gestion des milieux naturels eaux et forêts en 2009, elle débute sa carrière dans l'enseignement et part effectuer un stage au Cameroun. *« Pendant plus de six mois, en tant que chef de culture, j'ai mis en place une pépinière d'armoises »,* explique celle qui est ensuite partie en mission à Vanuatu, un archipel situé en Océanie, puis à Montpellier, dans une entreprise privée active dans l'aménagement forestier en milieu tropical. *« Après avoir accepté des consultances pour la FAO (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, ndlr), j'ai été engagée chez Valbiom, une asbl spécialisée en valorisation de la biomasse. Mais, en 2017, à la naissance de mon fils, fatiguée de travailler sur des projets de moins en moins concrets, j'ai décidé de quitter l'association et de suivre une formation pratique en maraîchage biologique au sein de l'asbl Crabe, un organisme de formation pour adultes situé à Jodoigne. »*

En collaboration avec des chefs

Stéphanie visite alors des exploitations et effectue des stages. Son affinité pour les fleurs resurgit dans les jardins du restaurant étoilé « L'air du temps » où elle affine son projet. « Je souhaitais « être » le jardin que les chefs ne peuvent pas avoir chez eux. » Après une étude de marché et des contacts avec des chefs, Stéphanie a la confirmation qu'il y a une demande. En sortant du Crabe, et parallèlement à un stage chez un maraîcher où elle développe ses propres cultures, elle lance « Capucine à table ». D'abord à Wavre, puis à Rosières où elle trouve un terrain et

s'installe, durant l'hiver 2019, avec Magali qui, de son côté, développe « Les fleurs de Mag ». Depuis, Stéphanie collabore avec les chefs de restaurants gastronomiques du Brabant wallon.

« Ma clientèle est à taille humaine, il y a un échange entre nous. Les chefs viennent au champ, parlent de leur menu. Avec certains, j'ai fait des tests de tisanes, des mélanges de pétales séchés pour aromatiser des plats ou pour décorer des pâtisseries, des beurrés ou d'autres dérivés tels que des vinaigres aux fleurs fraîches et des sels. Grâce à cette relation privilégiée, j'évolue avec eux. » Même si elle a déjà des demandes ponctuelles, elle rêve d'élargir cette vente directe aux particuliers, par le biais notamment de team building ou d'ateliers axés sur la découverte des herbes et des fleurs.

www.capucine-a-table.be

Les fleurs sont fragiles, elles ne se nettoient pas et se mangent directement une fois cueillies, qu'elles soient consommées fraîches ou récoltées puis mises dans un séchoir.

