



Lugar do Olhar Feliz

Clitoria (*Clitoria ternatea* L.) Pois bleu, Butterfly Pea



Culture : *Fabaceae* Pois subtrop. et tropical rusticité 9b à 11 (originaire de l'île de Ternate – Indonésie), vivace qui peut se cultiver en annuelle. Culture en bio facile, peu sensible aux maladies en ambiance sèche. Toutes les parties de la plante sont comestibles, très florifère. La fleur est un colorant bleu qui devient pourpre en milieu acide. Les fleurs doubles sont plus riches en colorant, elle s'obtiennent rarement par semis, la reproduction par bouture est possible.

Récolte des fleurs : permanente en période chaude.

Conservation : fleurs séchées (séchage rapide déshydrateur à 40°).

Utilisation en cuisine :

La fleur fraîche a un goût de noix ou d'amande fraîche, (peut se travailler en salade, en soupe comme garniture crue), l'infusion de fleurs fraîches a une saveur légère agréable,

La fleur sèche colore. Colorant concentré : faire bouillir une pincée de fleurs dans un peu d'eau, laisser reposer 10 minutes. Pas d'amertume, ni d'acidité. Dosage : eau bleue = une pincée pour 1.5 l., gelée = 2 pincées pour 1.5 l.

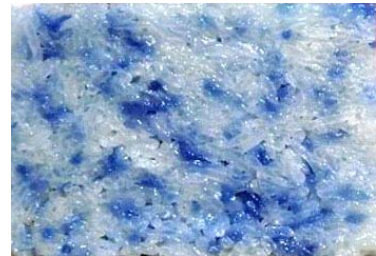
Saveur/Parfum : saveur discrète crue, inexistante sèche. pas de parfum.



blue-butterfly-birthday-cake-21320339



Liqueur Thai



riz bleu et riz blanc,
souvent monochrome turquoise

Liquide : thé, tisane, souvent acidulée pour effet mauve, soupe verte avec safran, bon colorant bleu des alcools blancs, gin, vodka, (6 fleurs sèches 70cl 1 heure), lentement soluble dans le vin blanc qui devient violet (milieu acide), colorant des sauces, mousses, liqueur Thai (*Nam Dok Anchan*).

Cuisine sucrée : colorant naturel en pâtisserie, sirop bleu

Cuisine salée : riz teinté bleu (Malaisie) est joli en mélange avec du riz blanc, colore les semoules, le miso, gelée salée bleue... fleurs fraîches en salade, beignets (Birmanie)

Santé : ni toxicité ni allergie signalées, colorant = proanthocyanidines puissant antioxydant bleu. Voir International Journal of Pharmaceutical Research vol 3 2011 pour un dossier complet ([www.ijpronline.com/Journal/Issue8/IJPR%202011%203\(1\)%2020-23.pdf](http://www.ijpronline.com/Journal/Issue8/IJPR%202011%203(1)%2020-23.pdf)) antihyperglycémiant, antioxydant, anti-stress, antimicrobien.

Livraison 2011 : Les fleurs jointes ont été récoltées par temps sec, le 01 09 2011 à 15:00 GMT sur une plante située en plein air 37°49'14"64 N 8°37' 52"18 W, séchage immédiat 5:00 à 40°C. Culture sans fongicide, sans insecticide, sans traitement foliaire, sans conservateur. Pas de travail mécanique : Trace carbone négative au départ du lieu de production.