



COMIDA ECOLÓGICA

Escola de Gastronomia Vegana Crudívora

APOSTILA DE  
RECEITAS  
FLORES  
COMESTÍVEIS

[WWW.COMIDAECOLOGICA.COM.BR](http://WWW.COMIDAECOLOGICA.COM.BR)



## OBRIGADO

*i. Este material é gratuito, envie para seus amigos*

*ii. Temos 3 cursos que irão lhe ajudar muito a melhorar suas receitas*

*[www.IstoePanc.com.br](http://www.IstoePanc.com.br)*

*[www.ChefEcologico.com.br](http://www.ChefEcologico.com.br)*

*[www.FestivalEcologico.com.br](http://www.FestivalEcologico.com.br)*

*29 de março a 2 de abril de 2017 - Encontro nacional sobre as  
PANCs e flores comestíveis*

*iii. Cadastre-se em nosso site e tenha acesso a materiais e receitas  
como estas*



# Salada de Ixora

## Ingredientes

Folhas verdes variadas  
Pipoca  
Tomate em cubos sem as sementes  
Pepino em micro cubinhos  
Flores de Ixora vermelha

### Sugestão de molho:

Nesta salada o molho não pode roubar a cena, sendo assim ele tem que ser sutil na cor e na textura. Porém deve ser puxado para o doce pois a flor de ixora é levemente amarga. Como é uma salada que leva pipoca e pipoca molhada fica horrível, esta salada tem que ser servida com o molho a parte. Um molho simples de azeite, tahine, limão é o suficiente.

## Forma de uso

A ixora não exige branqueamento, ou seja pode ser comida crua. Tire os talinhos e deixe cair suave em cima do prato. Ela deve ser colocada por último e use apenas umas 6 unidades por prato.

Ixora é mais bonita que gostosa, sendo assim, o legal é usar com ingredientes que irão valorizar sua cor forte. A pipoca super exerceu este papel.

## Nome científico

*Ixora coccinea*



# Salada de Flores de Bougainvillea

## Ingredientes

Folhas verdes

Palmito em fatia ou desfiado

Folhas jovens de paineira

Pepino em fatias finas

### Sugestão de molho:

Maionese de bougainvillea

2 copos macadâmia, 1 suco de um limão, uma colher de café de sal, 2 colheres de sopa de azeite de oliva, 2 dentes de alho, 20 flores de bougainville



## Procedimento

Bata no liquidificador todos os ingredientes do molho e adicione água até formar um redemuinho no liquidificador. Algo em torno de 3/4 de copo de água a 1 copo. Não coloque muita água pois o legal deste molho é a textura.

## Nome Científico

*Bougainvillea sp.*

Elas não têm um sabor interessante, são usadas pela beleza e a crocância quando desidratada. Você pode também triturar e fazer pigmentos para molhos e decorar pratos com o pó destas flores. Podem ser comidas cruas, use as pétalas e discarte o resto.



# Salada de Flores de Picão Branco

## Ingredientes

3 copos de grão de bico germinado  
2 copos de tomatinho cereja  
1 pouco de repolho roxo ralado para decorar  
Sal a gosto  
4 colheres de sopa de azeite  
1 colher de sopa de orégano fresco  
8 a 12 Flores de *Bidens Alba*

### Sugestão de molho:

Neste salada não cabem molhos fortes, o azeite é perfeito.

### Sobre as folhes desta salada:

Elas têm as pétalas muito brancas, por isso o nome científico de *Bidens Alba*, de albino. Não tem sabor e o miolo da flor pode ser duro, colha flores jovens. O mais indicado é tirar somente as pétalas com uma pinça e usar para decorar os pratos.

## Nome científico

### Preto:

*Bidens pilosa*

### Preto com flores brancas:

*Bidens alba*

### Branco:

*Galinsoga parviflora*

## Procedimento

Esta flor poder ser comida crua, mas é super demorado de tirar as pétalas. Sendo assim use quando for fazer um almoço para poucas pessoas.



## Macarronada com flores de Lírio abóbora



### Nome científico

*Lilium hybrid*

### Ingredientes

2 copos de Macarrão de trigo sarraceno sem glúten, 4 a 5 tomates, 1/2 copo de salsa, 1/2 copo de manjericão, 5 colheres de sopa de azeite, 1/2 copo de tomate seco, 5 azeitonas sem o caroço, 1 colher de sopa de tomilho fresco, 1 colher de sopa de orégano fresco, 5 flores de lírio que irão substituir o alho na receita.

### Procedimento

Bater todos os ingredientes no processador e deixar pedaços, grandes, não tritutar tudo a ponto de virar creme.

### Dica

Cozinhe o macarrão, fica pronto em segundos, fique atento. Misture com o molho e sirva logo em seguida. Fica horrível se esfriar. Todas as cores são comestíveis.



"A leveza é um sabor assim  
como qualquer outro"

## Salada de Flores de Hibiscus

### Ingredientes

Semente de girassol germinada  
Alface  
Flores de hibiscus  
Maionese de flores de hibiscus com tomate seco.

2 copos de castanha de caju, 3/4 de copo de água, 1 dente de alho, 2 colheres de sopa de pimenta biquinho, 4 colheres de sopa de flores de hibiscus desidratada, 1/2 copo de molho de tomate seco, um punhado de manjericão.

### Procedimento

Bater todos os ingredientes do molho até homogenizar.

### Nome científico

*Hibiscus sp.*

"Amargo é o sabor da  
minha sogra, ela ama."



## Verdurada chinesa com flores de IPÊ

### Ingredientes

- 2 copos de cogumelo
- 1 copo de flores de ipê amarelo
- 1 colher de sopa de cebola
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 6 colheres de sopa de shoyo DAIMARU
- 1 colher de sopa de creme de tâmara
- 1 colher de sopa de coentro

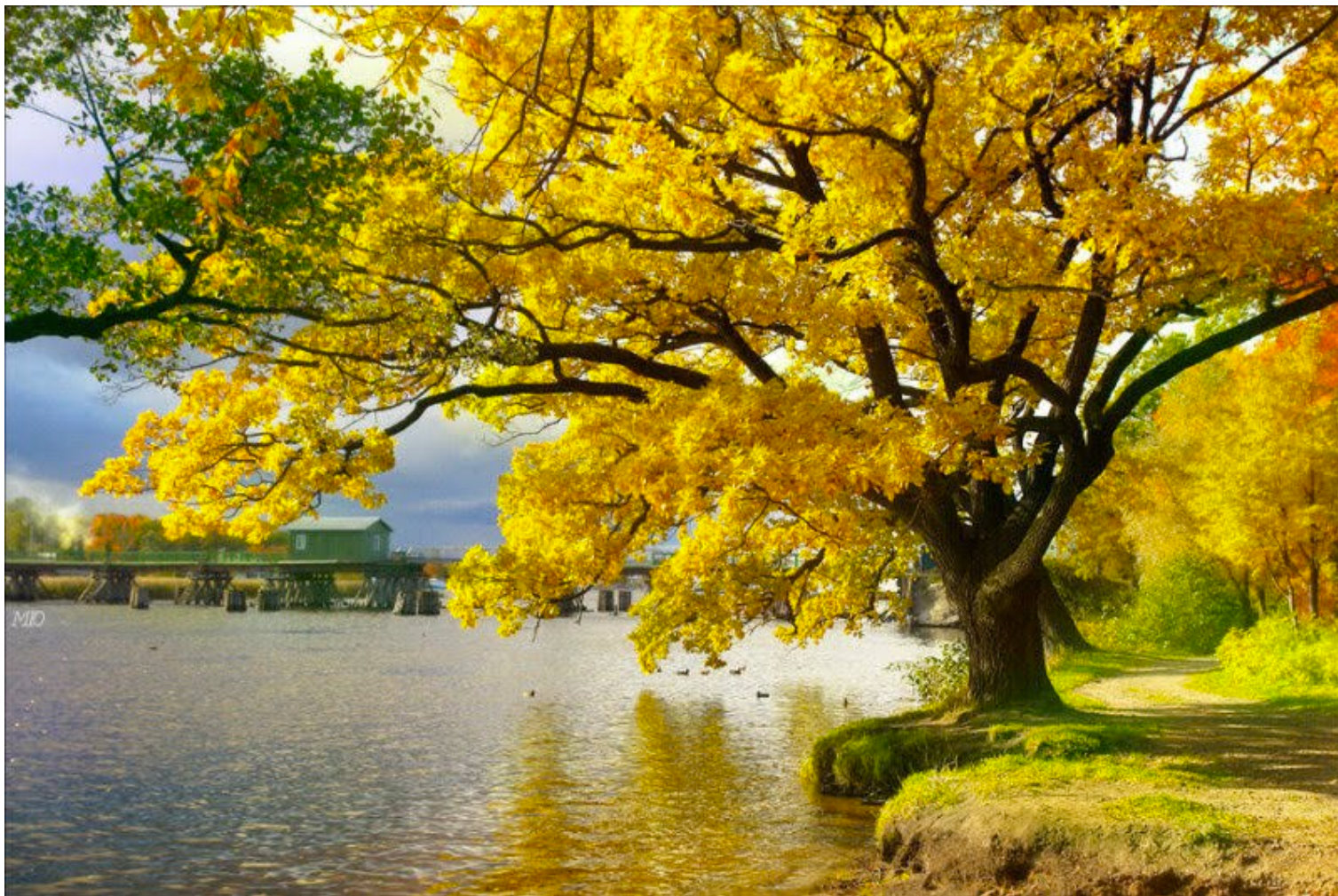
Arroz de couve flor para acompanhar. Basta triturar couve flor no processador. Farofa, pode ser sua receita favorita.

Esta flor tem um sabor bem amargo, use pouco e em receitas de sabor intenso como as receitas a base de cogumelo.

### Procedimento

Bata tâmara com água e faça o creme. Misture todos os ingredientes em uma wook e deixe por 2 a 4 minutos.





Nome científico

*Tabebuia Aurea*

Inscreva-se em nosso Curso Chef Ecológico  
para desenvolver ainda mais suas habilidades.

[ChefEcologico.com.br](http://ChefEcologico.com.br)

"Nem sempre o aroma é  
amigo do sabor "



## Yogurte de Flores de jasmim manga



### Ingredientes

2 copos de polpa de coco verde  
1/2 copo de óleo de coco  
1/2 copo de castanha de caju  
1 colher de sopa de xylitol  
10 gotas de stévia líquida  
4 a 8 flores de jasmim manga (adicione aos poucos)  
Água até formar um redemoinho no copo do liquidificador

Esta flor é muito aromática, mas não muito gostosa. Sendo assim ela precisa ser balanceada com coisas mais gostosas

### Procedimento

Bater todos os ingredientes e colocar para gelar. Servir gelado.

### Nome científico

*Plumeria rubra*