

RECETTES AVEC DES FLEURS DE SUREAU

Il ne faut prendre que les fleurs car le feuillage, la tige, la queue, la racine fraîche et les fruits verts sont toxiques. Les baies bien mûres peuvent être consommées.

LIMONADE

5 litres d'eau
450g de sucre
1 citron non épluché coupé en petits morceaux
½ verre de vinaigre de cidre
5 ombelles de fleurs de sureau.

Mettre tous les ingrédients dans une jarre, sceau en plastique alimentaire ou autre. Bien remuer.

Recouvrir d'un linge et mettre le tout au soleil.

Remuer tous les jours.

Au bout de 4 jours, filtrer avec un linge fin, collant ou filtre à café.

Mettre en bouteille à bouchon mécanique.

Conserver à l'ombre et mettre au frais avant de servir.

(Attendre au moins 6 jours avant de consommer).

SIROP

1 litre d'eau
1 citron non épluché et coupé en petits morceaux
1 kg de sucre
15 ombelles de fleurs de sureau.

Passer rapidement les ombelles sous l'eau fraîche et les secouer. Séparer les fleurs des tiges. Mettre les fleurs dans une casserole avec l'eau. Faire bouillir 10 minutes et laisser infuser à couvert 2 heures.

Filtrer. Ajouter le citron et le sucre.

Porter à ébullition et laisser frémir pendant 20 minutes.

Filtrer à nouveau et mettre en bouteille.

GELEE

Faire du sirop et le laisser refroidir.

Mettre 4g d'agar-agar par litre de sirop et porter à ébullition.

Mettre en pots.

(Personnellement je trouve la gelée ainsi faite trop sucrée. Alors je ne mets que 750 g de sucre par litre pour faire le sirop).

VINAIGRE

1 litre de vinaigre de vin ou de cidre
6 ombelles de fleurs de sureau.

Mettre le vinaigre et les fleurs dans un bocal.
Laisser macérer au soleil 3 semaines en remuant tous les jours.
Filtrer avec un linge fin, collant ou filtre à café.
Mettre en bouteille et conserver à l'ombre.

BEIGNETS

250g de farine
1 œuf
1 verre de lait
½ pincée de sel
1 c. à s. de sucre
fleurs de sureau
Mélanger la farine, les jaunes d'œuf, le sel, le sucre et le lait. Battre les blancs en neige et les incorporer à la pâte. Laisser reposer ½ heure.
Laver les fleurs et les égoutter.
Tremper les dans la pâte et faire frire (casserole ou friteuse).
Lorsque les beignets sont bien dorés, les retirer avec un écumoir.
Sucrer légèrement et servir frais.

VIN

1 litre de vin rouge, blanc ou rosé
10 ombelles de fleurs de sureau
100g de sucre de canne blond
10 cl d'alcool de fruit ou autre.

Mélanger tous les ingrédients.
Laisser reposer 3 à 5 jours au réfrigérateur.
Filtrer et mettre en bouteille hermétique.

SUCRE DE SUREAU

50g de fleurs
250g de sucre en poudre blanc.

Mixer les fleurs et le sucre afin d'obtenir une pâte.
Étaler le mélange sur du papier sulfurisé.
Enfourner à 50°C pendant 1h1/2 à 2h en mélangeant de temps en temps.
Remixer pour réduire en poudre.
Conserver dans un bocal.