



Les fleurs de sureau, c'est de saison !

Re-Découvrez le sureau !

Ses saveurs, sa finesse et ses richesses.
Avec envie, élaborer de nouvelles recettes.

Bonne réussite dans vos préparations.
Régalez-vous !



MAISON DU
DÉVELOPPEMENT
DURABLE

[RECETTES A BASE DE SUREAU](#)



« La pharmacie du paysan ».

Plante mellifère

Le sureau est principalement une plante à pollen, plus qu'à nectar. Les quantités produites par fleur sont relativement modestes, mais ses abondantes floraisons en font une ressource intéressante pour les abeilles et les pollinisateurs en général.

Plante utile

Ses feuilles ont la réputation d'accélérer la décomposition du compost. Son purin combat le mildiou, les pucerons et les rongeurs (1 kg de feuilles pour 10 l d'eau, à macérer plusieurs jours).

Plante alimentaire

Les fleurs placées en corymbes (« ombelles ») sont utilisées pour fabriquer diverses préparations. Dans tous les cas, il faut couper au plus près les fleurs sans les tiges vertes,

Tiré le 30/05/2022 du site internet :

[Le sureau : un petit arbre qui a tout pour plaire - Nature Permaculture Design \(nature-permaculture-design.ch\)](http://nature-permaculture-design.ch)

Des délices à préparer vous-même !

Sirop de fleurs de sureau

- Faire tremper 40 corymbes de sureau dans 2 l d'eau avec 6 citrons coupés en deux, mettre au frais pendant 48 h. Filtrer et ajouter 2 kg de sucre (la quantité peut être diminuée mais la conservation peut être légèrement altérée).
- Faire chauffer. Aux 1^{ers} bouillons, ajouter le jus des 6 citrons puis incorporer la préparation, encore bouillante, dans des bouteilles (celles-ci seront préalablement rincées à l'eau chaude pour éviter le choc thermique avec le verre).

Aussi longtemps que la bouteille n'est pas ouverte ce sirop peut se conserver pendant plusieurs mois.

Vin de sureau

- Dans un grand récipient, incorporer 3 l de vin blanc, 375 g de sucre et 60 fleurs de sureau.
- Laisser macérer pendant 3/4 jours en remuant régulièrement.
- Filtrer et mettre en bouteille avant de le servir absolument très frais.

Beignets de fleurs de sureau

(Env.50 fleurs)

- Mélanger 300 g de farine, 3 cuil à soupe de sucre, 3 cuil à soupe d'huile, 300 ml de bière ou de lait et 5 œufs.
- Laisser reposer la préparation 30 minutes.
- Tremper les fleurs de sureau dans la mixture, tapoter sur le côté du plat pour éviter un excédent de pâte et cuire dans la friteuse ou la poêle.

Gelée de fleurs de sureau

- Placer 60 fleurs dans 1, 5 l d'eau bouillante et laisser infuser au frais pendant 3 jours environ.
- Filtrer la préparation, ajouter 1 kg de sucre, le jus de 3 citrons dont un avec son zeste.
- Porter à ébullition pendant 15 minutes.
- On peut soit prendre du sucre gélifiant dès le départ ou ajouter après les 10 minutes d'ébullition, 4 g d'agar-agar si la texture de la confiture ne convient pas.
- Mettre la gelée brûlante dans des pots préalablement ébouillantés.



La maison du Développement Durable mène ses projets en impliquant les citoyens et les actrices et acteurs locaux toujours dans une vision fédératrice.

N'hésitez pas à nous rendre visite. Mais dès à présent, via notre site <https://maisondd.be>, vous pouvez prendre connaissance des prochaines activités que propose la Maison du Développement Durable.

Agora 2, 1348 Louvain-La-Neuve 010 47 39 59



MAISON DU
DÉVELOPPEMENT
DURABLE