

## Club Nature – Cuisine sauvage au Sureau noir

Séances 18 et 25 mai 2022

### *Ce que nous avons fait :*

Lors de ces séances les explorateurs ont concocté deux recettes à base de fleurs de sureau noir :

- Un gâteau aux fleurs de sureau
- Un sirop de fleurs de sureau

Tout d'abord, il a fallu récolter dans la nature une partie des ingrédients, vous l'aurez deviné, il s'agit des fleurs de sureau !



Figure 1 - Tri des fleurs de sureau

Ensuite, nous avons pris soin de retirer toutes les petites bêtes et toutes les parties vertes pour ne garder que les fleurs de la plante. Nous n'avons pas passé les fleurs sous l'eau pour en préserver toute leur saveur et ne pas tuer araignées et autres invertébrés retrouvés sur les fleurs.

Ensuite, les explorateurs se sont réparti les tâches afin que chacun puisse participer à l'une des étapes de la recette.



Figure 2 - Préparation du gâteau de sureau en cours ...

Puis la préparation du gâteau est mise dans des moules puis enfournée.



*Figure 3 - Cuisson des gâteaux*

Pendant la cuisson des gâteaux, nous préparons le sirop de sureau.



*Figure 4 - Sirop prêt pour la phase de macération*

Les explorateurs ont récupéré leur sirop 2 jours après car il est nécessaire de le laisser macérer avant la mise en bouteille.

Et bien sûr après l'effort le réconfort, place au goûter ! Mais avant cela, une séquence de pré-nettoyage des outils de cuisine s'est imposée !



*Figure 5 - Dans la joie et la bonne humeur ... comme un air de camping !*



Figure 6 - Et maintenant place à la dégustation !

## *Recette du gâteau de fleurs de sureau :*

### **Ingrédients :**

150 g de farine  
150 g de beurre  
150 g de sucre  
3 œufs  
10 g de fleurs de sureau séchées

### **Préparation :**

Préchauffer le four à 180°

Emietter les fleurs de sureau dans la farine.

Faire fondre le beurre.

Battre les trois œufs en omelettes et incorporez le sucre.

Fouetter jusqu'à ce que le mélange devienne blanc.

Ajouter le beurre, puis la farine.

Enfourner environ une demi-heure.

Vérifier la cuisson avec une pointe de couteau.

Les fleurs de sureau parfument subtilement ce gâteau à déguster au gouter.

Variantes : ajouter un sachet de levure à gâteaux ou battez les blancs en neige pour un gâteau plus aéré.

Sources : [http://www.biobourgogne-association.org/gateau-a-la-fleur-de-sureau-c-est-de-saison\\_8-actu\\_93.php](http://www.biobourgogne-association.org/gateau-a-la-fleur-de-sureau-c-est-de-saison_8-actu_93.php)



## *Recette du sirop fleurs de sureau :*

### **Ingrédients :**

35 corymbes de fleurs de sureau bien ouvertes  
1,5 l d'eau  
1,5 kg de sucre  
2 citrons bio

### **Préparation :**

Après une cueillette matinale, secouez les corymbes de sureau pour enlever les éventuels petits insectes. Ne pas passer sous l'eau. Ne conservez que les fleurs sur les grappes en essayant d'éliminer un maximum de tiges vertes.

Laver les citrons bio et les couper en fines tranches.

Dans de grands contenants, mettre les fleurs de sureau et les tranches de citron.

Faire chauffer l'eau avec le sucre et l'ajouter à la préparation. Couvrir et placer au frais une semaine au minimum. Personnellement je le laisse toujours au moins 15 jours.

Au bout de ce temps d'infusion, filtrer le sirop avec un chinois ou une étamine et mettre en bouteilles.

Servir bien frais en le diluant suivant votre goût.

Source : <https://www.quatresaisonsaujardin.com/recette-du-sirop-de-fleurs-de-sureau/>

*Attention : Ne pas confondre le Sureau noir et le Sureau yèble !*

## SUREAU NOIR



**Arbuste ligneux - Jusqu'à 10m**

**5 à 7 folioles ovales**

**Fleurs dressées puis fruits pendants**

**Fruits crus toxiques / cuits comestibles**



## SUREAU YEBLE



**Plante herbacée - Jusqu'à 1.50m**

**7 à 13 folioles lancéolées**

**Fleurs et fruits dressés**

**Fruits crus ET cuits toxiques**

