

# Clafoutis de fleurs sauvages (acacia, sureau)

Bonjour à toutes et tous

En ce milieu de printemps, Sureau Noir et Acacia (pour être exacte, robinier faux acacia) égayent et parfument les haies de leurs fleurs blanches. Au delà de leur beauté, ces fleurs ont la propriété d'être consommables, sous forme de boissons ou de plat. Chez Aurélie V [d'Aromatips.be](https://www.aromatips.be), j'ai par exemple vu une idée-recette de clafoutis de fleurs sauvages. Cela m'a bien tenté d'essayer cette année, avec ma recette « classique » de pâte à clafoutis crémeuse et un mélange de ces deux fleurs.

A la dégustation, le résultat est un étonnant clafoutis très parfumé avec la note de miel de l'acacia et la profondeur du sureau. On pourra lui reprocher d'être un peu moins moelleux que ceux aux fruits (les fleurs amènent peu de jus) à mais d'avis unanime, c'est un excellent dessert/goûter. Il est meilleur frais, et encore plus parfumé avec une demi journée d'attente.

J'avais donc envie de partager avec vous la recette de ce clafoutis fleurs acacia et sureau. Vous pouvez aussi le réaliser 100% acacia 100% sureau, en fonction de ce que vous trouvez par chez vous. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !

- CLAFOUTIS DE FLEURS SAUVAGES -  
SUREAU NOIR ET ACACIA



# Tutoriel : Clafoutis fleurs sauvages

Saison : Mi Avril – Mi Juin (selon la région)

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 2 belles grappes de fleurs d'acacia
- 1 corymbe de sureau noir
- 3 gros œufs
- 200 ml de crème
- 250 ml de lait
- 100 g de sucre
- 50 g de maïzena

## Réalisation

### Étape 1 : La cueillette

Cueillez vos fleurs dans votre jardin ou au cours d'une balade.

*Rappel : Reconnaître le sureau noir*

- C'est un **arbre** (et non une herbe)
- Il forme des corymbes de fleurs blanches
- Les feuilles sont composées, vert foncées

*Rappel : Reconnaître l'acacia (robinier faux accacia)*

- C'est un **arbre**, dont le tronc comporte des **épines** (comme les

rosier)

- Il a des feuilles composées vert clair
  - Il forme des grappes de fleurs blanches parfumées
- 

## Étape 2 : La préparation

- Plongez les fleurs dans un peu d'eau vinaigrée pour la débarrasser de ses locataires. Égouttez les fleurs soigneusement,
- Dans un plat étroit (ie. plus petit que le classique moule à gâteau de 26cm de diamètre) :
  - Engrenez les fleurs de sureau
  - Détachez les fleurs d'acacia de la tige
- Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre et la maïzena jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Dans une casserole, disposez le lait et la crème. Portez à ébullition puis versez sur le mélange {œuf, sucre, maïzena}. Fouettez pour homogénéiser.
- Versez la pâte sur les fleurs.
- Enfournez à 180°C pour environ 40 minutes. Le clafoutis doit être doré.

Servez le clafoutis fleurs sauvages frais. Vous pouvez décorer (avec parcimonie) de quelques fleurs fraîches.

**Astuces** : La recette est réalisable en 100% accacia ou 100% sureau

---