

# Panna-cotta au coulis de baies de sureau

Bonjour à toutes et tous

Plus le temps passe, plus je m'intéresse à la « cuisine sauvage », celle des plantes qui ne fréquentent quasi plus nos potagers ou les étals des maraîchers. Nous avons de bonnes redécouvertes à faire, et cela permet de diversifier les saveurs. Une plante ou pour être exacte un arbre que j'adore cuisiner est le [sureau noir](#). Je raffole de ses fleurs printanières qui peuvent être utilisées en sirop, pour parfumer des desserts ou en infusion. Mais autant j'ai égrené pas mal de recettes de fleurs, autant je n'ai jamais trouvé le temps de tester celles aux baies de sureau. Ces dernières sont toxiques crues mais comestibles une fois cuites et réputées délicieuses. Néanmoins la synchronisation entre l'arrivée des baies de sureau / mes disponibilités cuisine tombe toujours mal, car proche de la rentrée des plus-si-petits gourmands ou en pleine période de « rush conserves ».

Cette année, j'ai craqué et me suis carrément bloqué un créneau dans mon planning du week-end dernier pour l'essayer. Plusieurs sureaux qui ont poussé dans la partie sauvage du jardin, donc point besoin de courir pour trouver ces baies. Côté recette, j'étais bien tentée de le décliner dans un de mes desserts favoris : en panna cotta avec une crème fondante et un coulis de baies de sureau. (Petite précision néanmoins : le terme « panna cotta » est plus une inspiration, car mon mari déteste le côté gélatineux du dessert et j'ai bien dû trouver une version sans gélatine ni agar-agar...).

Grand bien m'a pris de (enfin) bloquer ce créneau car le coulis de sureau est – à mon goût – une immense claque gustative. Sa saveur peut s'apparenter à la mûre ou à la myrtille, avec une pointe de finesse complémentaire, c'est à tomber par terre. Dans ce dessert, cela se marie très bien à la crème-panna-cotta, lui apportant des notes fruitées et sauvages. Je vais faire sourire tous ceux/celles qui cuisinent le sureau noir en disant cela, mais j'ai un net regret de n'avoir le temps de faire quelques réserves de sirops/bocaux de coulis. ^^

Comme la saison des baies de sureau est assez courte, j'ai pris ma soirée d'hier pour rédiger la recette de ces panna cotta sureau et vous partager cette idée. Pour ceux qui connaissent, cela vous amusera sans doute. Pour ceux/celles qui n'ont jamais tenté, je vous encourage vivement à tester avant la fin de la saison. Bon week-end !

- Panna cotta  
aux baies de sureau -



## **Tutoriel : Panna-cotta au coulis de baies de sureau**

**Saison : Aout septembre (selon les régions)**

### **Matériel**

Pour 4 personnes (4 verrines)

- 100 g de baies de sureau noir (10 ombelles de environ)
- 60 g de suce
- 120ml d'eau

Pour la crème : (1)

- 250 g de crème légère
- 250 ml de lait
- 50 g de sucre
- 20 g de maïzena
- (facultatif, mais c'est meilleur) 1 cuillère à soupe rase d'alcool de prunes

### **Réalisation**

Étape 0 : Ramasser les ombelles de sureau noir

Un point de vigilance avant la cueillette du sureau, car il existe plusieurs plantes du même nom dans la nature. En particulier sur août, vous pouvez trouver :

- Le sureau noir (cf. herbier) désigne un arbre, haut de 5-7 m, feuilles composées, présentant des ombelles avec de nombreuses petites baies noires. C'est lui qu'il faut cueillir
- le sureau hièble (cf. herbier) désigne une herbe, haute de 1m environ, avec une ombelle de baies noires. Il est toxique.

Veillez bien à cueillir vos baies d'un arbre et non d'une « herbe ».

#### **Étape 1 : Préparation de la crème**

- Délayez la maïzena dans un peu de lait. Dans une casserole, placez la

crème, le reste de lait, le sucre et la maïzena délayez.

- Faites chauffer à feu moyen en remuant régulièrement jusqu'à ce que la crème soit au bord de l'ébullition. Laissez une minute sur le feu tout en remuant.
- Versez dans des verrines puis laissez refroidir avant de mettre au réfrigérateur.
- Laissez prendre deux bonnes heures.

## Étape 2 : Le coulis de sureau

- Égrenez les ombelles pour récupérer les fruits mûrs. Lavez soigneusement.
- Dans une petite casserole, placez les baies: Faites chauffer 2-3 minutes à feu moyen afin que les baies « éclatent ».
- Ajoutez le sucre, l'eau, puis faites cuire à couvert pendant 10 minutes. (2)(Note : Vérifiez qu'il reste toujours de l'eau si votre couvercle n'est pas à 100% hermétique).
- Mixez le tout puis filtrez pour retirer les grains.
- Laissez refroidir le coulis avant utilisation

## Étape 3: Dressage

- Une fois crème et coulis froids, répartissez le coulis sur la crème.
- Conservez au frais jusqu'au service

Servez des panna cotta sureau bien fraîches.

## Astuces

- (1) La recette donne une crème hybride entre une vrai pana cotta et une crème dessert. Si vous préférez une vraie pana cotta avec son côté gélatineux, utilisez la recette proposée ici.
- (2) les baies de sureau sont toxiques crues, donc veillez bien à les cuire avant consommation.
- Si vous souhaitez préparer ces panna cotta sureau à l'avance, gardez bien le coulis et la pana cotta à part. Au bout de quelques heures, le coulis « infuse » dans la crème et la délimitation entre la crème et le coulis est moins net. (Cela ne change rien au goût, c'est juste moins joli.

---