

# Sirop de fleurs de sureau (maison)

Bonjour à toutes et tous

Alors que j'avance doucement dans la connaissance des plantes sauvages médicinales et comestibles, [le sureau noir](#) est presque passage obligé. Cet arbre courant dans nos campagnes fleuri de blanc sur la fin de printemps, forme des baies noires en fin d'été et a la vertu d'avoir des fleurs et baies (cuites) comestibles. Les fleurs sont notamment très réputées pour former des boissons parfumées : sirop, vin de champagne.

Le week-end dernier, j'ai donc profité pour essayer le sirop de fleurs de sureau. La recette vient de chef simon et a été un véritable délice pour les papilles de la maisonnée. Les saveurs sont vraiment étonnantes, presque vanillées, légèrement acidulées, et le tout forme un ensemble tout à fait délicieux. Nous sommes tombés fans

Même si je ne ré-invente pas le couteau à couper le beurre avec ce billet, j'aimerais vraiment vous partager l'idée. Si vous ne connaissez pas, c'est vraiment un sirop à découvrir une fois dans sa vie. ☐ Bonne journée !



- SIROP DE -  
FLEURS DE SUREAU



# Tutoriel : Sirop de fleurs de sureau maison

Saison : Fin Avril – Mi Juin (selon les régions)

## Matériel

- 7 corymbes de sureau
- 1 citron
- 500 g de sucre
- 600 ml d'eau

**Comment reconnaître le sureau noir ?** Vous trouverez de nombreuses photos [sur mon herbier](#), mais les clés principales sont

- C'est un arbre (important !)
- Il forme des fleurs blanches en corymbe en fin de printemps
- Il forme des baies noires en fin d'été

## Réalisation

- Dans votre jardin ou dans la campagne, cueillez les fleurs de sureau en veillant à ce qu'elles soient bien épanouies.
- Si elles hébergent des locataires, plongez les 30 secondes dans de l'eau vinaigrée, puis égouttez soigneusement.
- Détachez les fleurs de sureau en laissant le minimum de

tiges (\*) puis disposez les dans un saladier avec le citron coupé en rondelles et l'eau.

- Couvrez d'un linge puis laissez mariner 48H
- Après ce temps, filtrez le liquide. Pressez bien l'amas de fleur pour récupérer le maximum de liquide.
- Disposez le dans une casserole avec le sucre puis portez à ébullition.
- Placez le dans une bouteille, puis conservez au frais.

**Utilisation :** Servez le sirop avec de l'eau à part, que chacun puisse doser à sa convenance.

**Conservation :** 1 mois au frais

**Astuces :**

- (\*) Pour détacher les fleurs de sureau, allez-y à la main ou grattez doucement à rebrousse « fleur » avec un couteau. Veillez à ce que les fleurs soient bien sèches. Elles collent beaucoup si elles sont humides.
  - (\*\*) Vous pouvez faire une conservation plus longue si vous laissez le sirop sur le feu moyen 8-10 minutes pour faire réduire la quantité d'eau.
  - Il fonctionne très bien avec les cerises, vous pouvez par exemple préparer une délicieuse soupe de cerises au sirop de fleurs de sureau.
-