

Le sureau noir est une plante indigène, apprécié par sa floraison odorante, ses fruits et ses fleurs comestibles. Pouvant atteindre 6 mètres de haut, il sait s'adapter à tous types de sols. Aimant le soleil/mi-ombre, vous apprécierez son joli feuillage vert et sa floraison blanche du mois de juin. Vous pourrez par la suite vous délecter de ses fruits qui possèdent également des vertus médicinales.

Les insectes et les oiseaux sauront aussi l'apprécier.



**Type de plante** : Arbuste, arbuste fruitier, arbuste à fleurs, arbuste odorant

**Taille** : Jusqu'à 6 mètres

**Type de sol** : Adapté aux sols frais, humides, riche

**Exposition** : Soleil ou mi-ombre

**Feuillage** : Vert, caduc (qui perd ses feuilles en hiver)

**Floraison** : Blanche, au mois de juin. Fleurs comestibles

**Fruits** : Noirs comestibles, mûrs au mois de juillet

**Utilisation** : Plante aromatique et médicinale

**Anecdote** : N'importe quel fruit posé sur un lit de fleurs de sureau, prendront un léger goût d'ananas.

**Le petit plus** :

### Beignet de fleur de sureau

- 500 gr de farine
- 2 oeufs
- 2 verres de lait
- 1 pincée de sel
- 2 cs de sucre
- fleurs de sureau en grappe

Avant tout, récoltez les fleurs de sureau quelque temps avant la confection de vos beignets, cela permettra aux insectes de s'enfuir !

Lavez les fleurs de sureau, laissez égoutter. Préparez la pâte.

Trempez les fleurs dans la pâte à beignet puis faites les frire jusqu'à obtenir une couleur bien dorée. Sucrez selon vos goûts et dégustez !

# Sambucus nigra

## Sureau noir

### Sirop de baies de Sureau

- 3 kg de baie de sureau noir bien mûres
- 500 g de sucre
- 15 cl d'eau

Détachez les baies des queues. Mettre les baies dans la casserole avec le verre d'eau. Faites cuire à feu doux jusqu'à ébullition.

Extraire le jus avec un moulin à légumes. Mettre à cuire le jus et le sucre. Éteindre aux premiers bouillons.

Mettre en bouteilles le jus tout chaud et refermer tout de suite.

Buvez, à votre convenance, avec de l'eau chaude ou bien froide.

### Sirop de fleurs de Sureau

- 40 hampes de fleurs de Sureau
- 2 citrons non traités
- 300 g de sucre cristallisé
- 1dl d'eau

Égrenez les fleurs dans un saladier. Ajouter les citrons coupés en petits morceaux et le sucre. Mélangez et laissez macérer toute une nuit.

Versez la préparation dans une casserole avec de l'eau et faites chauffer à feu doux 10 mn en remuant régulièrement et sans laisser bouillir.

Laissez refroidir. Filtrez le sirop en pressant bien puis mettre en bouteille.

Ecrit par Célia  
apprentie de 1<sup>ère</sup> année chez Mille et un Jardins



### Mille et un Jardins

Gilles Metzener

### Paysagiste - Création & Entretien

Rte de la Chocolatière 26  
1026 Echandens

info@1001jardins.ch  
[www.1001jardins.ch](http://www.1001jardins.ch)

### Sources :

[https://en.wikipedia.org/wiki/Sambucus\\_nigra](https://en.wikipedia.org/wiki/Sambucus_nigra)

<https://www.flickr.com>

<http://www.sureau.biologique.bio/>