

Toujouse – Le sureau, c'est délicieux

Nadia Boyer dit tout sur ce fruit sauvage



Toujouse – Le sureau, c'est délicieux

Mercredi 2 août, Nadia Boyer poursuit son cours de cuisine des plantes sauvages avec les fruits du sureau (arbre ou arbuste). Mais avant toute manipulation et consommation de ces fruits, notre cuisinière attire l'attention sur le fait que seul le sureau noir (*sambucus nigra*, sureau commun) et le sureau rouge (sureau racemosa) ont des fruits comestibles. Mais à condition de porter les fruits à ébullition pour détruire la sambucine qui peut provoquer des vomissements et des diarrhées et qui disparaît à 70°.

À ne pas confondre avec le sureau hièble (ou petit sureau, *sambucus ebulus*), qui est une herbacée dont les fleurs et les fruits sont toxiques. Il est assez facile de les distinguer, vu que le sureau hièble, qui mesure de 1 à 2 m, présente des tiges dressées vers le ciel. Il fleurit plus tard que son cousin commun (en août-septembre) et tourne ses fleurs en ombelle (en pomme d'arrosoir) vers le ciel. Alors que le « bon sureau » les laisse retomber en grappes.

Le but du cours

Le but du cours est de confectionner un excellent dessert : la gelée de sureau noir. Nadia Boyer emmène ses élèves dans la propriété d'une amie où se trouvent deux sureaux noirs et tous cueillent les grappes mûres. De retour aux cuisines de la salle des fêtes de Toujouse, on recueille les grains mûrs, environ 300 g.

La recette

Ils sont passés à l'eau, puis mis dans une casserole. Nadia y ajoute 200 grammes de sucre de canne et 4 grammes d'agar-agar (gélifiant provenant d'une algue rouge). Le mélange est porté à ébullition, en remuant de temps en temps.

Aux premiers frémissements, compter 3 min et retirer du feu, puis passer les fruits dans une passoire fine, en gardant le jus et en jetant les fruits cuits.

Verser le jus obtenu dans un tupperware - rectangulaire de préférence - et mettre au frigo pendant environ deux heures pour que la gelée prenne. Une fois la gelée prise, la couper en petits cubes et disposer ceux-ci dans une verrine en disposant des amandes dessus. C'est prêt.

Bon à savoir

Selon Wikipedia, le sureau noir, naguère classé dans les caprifoliacées (chèvrefeuille), est désormais dans les adoxacées (plantes dicotylédones comme la moscatelline et la viorne).

Les fruits ont de nombreuses propriétés. Ils contiennent des vitamines A, B, C et des antioxydants. Ils sont également sudorifiques et, donc, efficaces contre grippe, toux et bronchite.

On utilise les fleurs dans les gâteaux, le vin, la limonade, les fruits en sirop, la confiture et, bien sûr, la gelée.

Le jus de sureau noir est utile aussi comme colorant alimentaire pour identifier les quartiers de viande viande en boucherie).



Cueille des grappes



Recueil des grains mûrs



Cuisson