

# Le sureau - Sambucus niger



©Le Courtil des Simples-AC



Le sureau est un arbuste de la famille des Caprifoliacées. Ses feuilles sont découpées et son écorce est fissurée gris/marron ; ses fleurs blanc crème sont disposées en ombelles tombantes ; après floraison, elles se développent en baies globuleuses passant du rouge au noir.

Seules les fleurs et les baies sont comestibles. Toutes les parties vertes foncées sont toxiques. Ainsi pour faire une confiture, concentrée, il vaut mieux épépiner les baies.

Le sureau peut être confondu avec le sureau hièble, mais il s'agit d'une plante herbacée et non d'un arbuste, pouvant aller jusqu'à 1 mètre de hauteur. Il ne fleurit pas au même moment et ses fleurs comme ses baies regardent le ciel, à la différence du sureau. En résumé, si il vous faut vous pencher pour le cueillir, alors ce n'est pas du sureau noir.

Au niveau médicinal le sureau est une plante assez méconnue dans notre pays. Il en va de même pour ses vertus culinaires, mais elle gagne en popularité. Elle mérite d'être reconnue!

En infusion, les fleurs sont efficaces contre la toux, les rhumes et la grippe. Elles ont pour effet de stimuler la transpiration, ce qui fait baisser la fièvre. Efficaces en cas d'arthrite, elles favorisent l'élimination des déchets. Les baies sont riches en vitamine C, elles sont prescrites contre les rhumatismes, légèrement laxatives, elles sont efficaces en cas de constipation.

Cuisine : Les fleurs comme les baies peuvent faire l'objet de préparations culinaires originales et variées. Lors de nos ateliers de cuisine, nous proposons différentes recettes.



## Recette du flan de sureau

$\frac{1}{2}$  l de jus de sureau (centrifugeuse)  
3 œufs  
100 gr de farine (ajuster si nécessaire)  
100 gr de sucre

Mélanger sucre et œuf, puis ajouter la farine et enfin le sureau.  
Cuire à 180° pendant 15 min env.

©Le Courtil des Simples-AC