

Recettes à base de sureau



Boissons

- Boisson slovène aux fleurs de sureau
- Vin de fleurs de sureau
- Pétillant à la fleur de sureau non alcoolisé
- Pétillant à la fleur de sureau alcoolisé
- Jus de baies de sureau noir
- Sirop de baies de sureau noir

Gelées et confitures

- Gelée de baies de sureau noir
- Confiture de mûres et de baies de sureau

Desserts

- Verrine de rhubarbe, fleurs de sureau et amaretti
- Beignets de fleurs de sureau
- Crêpes
- Gâteau aux baies de sureau
- Mini gâteaux aux baies de sureau noir
- Compote de rhubarbe aux fraises, litchi et sureau
- Biscuits à l'avoine et aux baies de Sureau

Autres recettes

- Civet de lièvre aux baies de sureau

Boissons

Boisson slovène aux fleurs de sureau



Ingrédient pour un litre de boisson :

- 1l d'eau
- 5 à 6 ombelles de sureau
- 100g de sucre cristallisé
- 1 zeste de citron
- un filet de vinaigre blanc

Préparation :

1. Mettre les ombelles de sureau dans l'eau avec les autres ingrédients
2. Remuer.
3. Laisser macérer une journée
4. Filtrer et consommer très frais.

Vin de fleurs de sureau



Ingrédients :

- Pétales de 12 ombelles de fleurs fraîches de sureau
- Un litre ou quatre tasses de vin blanc
- Une pincé de muscade
- Deux cuillerée à soupe de miel clair
- Deux cuillerée à soupe de gin ou de rhum blanc

Préparation :

- Placez les pétales des ombelles de fleurs dans un bocal de verre stérilisé.
- Ajoutez le vin blanc et la muscade.
- Laissez macérer deux à trois semaines dans un endroit frais et sombre.
- Filtrez et ajoutez l'alcool et le miel.
- Mélangez et versez dans des bouteilles.
- Conservez quelques semaines au frais avant de consommer.

Pétillant à la fleur de sureau non alcoolisé



Ingrédients :

- 5 litres d'eau de source
- Une quinzaine d'ombelles
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 500 g de sucre blond
- 2 citrons

Préparation :

1. Faire bouillir l'eau puis la verser sur le sucre.
2. Lorsqu'elle est refroidie, ajouter les fleurs de sureau, les citrons coupés en rondelles et le vinaigre.
3. Couvrir et laisser fermenter 48 heures à 5 jours selon la météo ; l'idéal est de laisser la préparation dans une jarre en verre, non fermée hermétiquement
4. Tamiser ou soutirer le liquide et mettre en bouteilles (toujours des bouteilles pouvant tenir la pression type bouteille à limonade)
5. Conserver dans un endroit à température ambiante fraîche et laisser fermenter encore une quinzaine de jours avant de consommer.

On obtient un petit pétillant doux et divin qui se conserve plusieurs semaines

Pétillant à la fleur de sureau alcoolisé



Ingrédients :

- Une quinzaine d'ombelles de sureau
- 1 l de vin bon blanc sec
- 25cl d'eau de vie de fruit
- 200g de sucre blond

Préparation

- Nettoyez les fleurs de Sureau en les secouant légèrement pour les insectes qui pourraient s'y nicher, puis détachez chaque fleur de la tige.
- Mettez les fleurs avec le vin dans un bocal et laissez macérer pendant 3 jours dans un endroit frais en mélangeant régulièrement.
- Filtrez et essorez les fleurs avec les mains pour en extraire le jus.
- Ajoutez le sucre et l'eau de vie, bien mélanger et mettez en bouteille (à limonade).
- Conservez ce vin de sureau dans un endroit frais dans une cave ou au frais et à l'abri de la lumière au moins 6 mois avant de le déguster bien frais.

Jus de baies de sureau



Ingrédients pour 1 litre

- 20 ombelles de baies de sureau
- 2 dl d'eau ou de vin rouge
- env. 260 g de sucre

Préparation

1. Égrapper les baies de sureau et les peser.
2. Les amener les baies à ébullition avec l'eau ou le vin rouge, en comptant 1 dl pour 500 g de baies.
3. Faire mijoter 20 min à feu doux, puis laisser tiédir.
4. Filtrer le jus obtenu à travers une étamine en pressant les baies.
5. Mesurer le jus. Pour 5 dl de jus, il faut 130 g de sucre.
6. Faire cuire le tout 2-3 min.
7. Verser dans des bouteilles ébouillantées et les fermer immédiatement.
8. Laisser refroidir.

Le jus se conserve env. 6 mois dans un endroit frais, à l'abri de la lumière.

Sirop de baies de sureau noir



Ingrédients :

- 3 kg (environ) de sureau noir
- 1 kg de sucre semoule
- 1 bâton de cannelle
- 1 gousse de vanille
- 1/4 de litre de rhum brun

Préparation :

1. Triez, égrenez et lavez les fruits. Écrasez les baies de sureau et pressez-les à travers une étamine pour en extraire le jus.
2. Pour un litre de jus, ajoutez un kilo de sucre semoule, un bâton de cannelle et une gousse de vanille (fendue dans la longueur).
3. Posez la marmite sur feu fort et attendez l'ébullition. Baissez le feu et laissez cuire à petits bouillons pendant 30 minutes.
4. 5Après refroidissement, ajoutez 1/4 l de rhum brun.
5. Mettez en bouteilles, que vous fermerez hermétiquement.

La boisson se conserve plusieurs mois.

Gelée de baies de sureau noir



Ingrédients

- 1,5 kg de baies de sureau noir
- 700 g de sucre spécial confiture (avec pectine) ou 4 g d'Agar Agar si vous utilisez un sucre normal.

Préparation

1. Trempez rapidement les baies dans une eau vinaigrée, pour extraire les impuretés et les insectes qui pourraient s'y loger. Rincer après à l'eau claire.
2. Égrainer les corymbes, les mettre dans une bassine à confiture et les faire cuire pendant 10 minutes.
3. Passer le jus ainsi obtenu, au travers d'une passoire à légumes, munie d'une grille fine. Peser et ajouter son poids en sucre.
4. Mettre à cuire dans la bassine en cuivre pendant 5 minutes seulement si vous avez mis du sucre spécial confiture. Sinon, ajouter 4 g d'Agar Agar.
5. Ébouillanter et essuyer les pots.
6. Les remplir puis les retourner pour stérilisation.
7. Lorsqu'ils ont refroidit les stocker dans un endroit frais, à l'abri de la lumière.

Confiture de mûres et de baies de sureau



Ingrédients pour 4 pots :

- 750 g de mûres
- 1 kg de baie de sureau
- Le jus et le zeste de 1 et 1/2 citron
- 1,5 kg de sucre

Préparation :

1. Rincer les mûres et les grappes de sureau à l'eau froide.
2. Égrainer le sureau.
3. Verser les baies dans une cocotte.
4. Ajouter le jus et le zeste de citron, le sucre et 1 verre d'eau.
5. Faire cuire sur feu doux 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que le sucre soit complètement fondu et que les baies de sureau éclatent. Augmenter le feu et poursuivre la cuisson sur feu vif, sans cesser de mélanger.
6. Vérifier la cuisson en versant une goutte sur une assiette froide: elle doit se figer rapidement. Écumer si nécessaire. Mettre en pots.

Verrine de rhubarbe, fleurs de sureau et amaretti



Ingrédients :

- 2 dl de demi-crème
- 200 grammes de fromage blanc ou de mascarpone
- 3 cuillères à soupe de sirop de sureau
- 500 grammes de rhubarbe
- 4-5 cuillères à soupe de sucre
- 6 amaretti

Préparation :

Pour la crème de fleurs de sureau :

- Mélangez 2 dl de demi-crème avec 200 grammes fromage blanc frais ferme ou de mascarpone et 3 cuillères à soupe de sirop de sureau (si souhaité, ajoutez une cuillère à soupe de sucre).
- Mettez le mélange dans un siphon fonctionnant avec une capsule de gaz, secouez bien et laissez au frigo jusqu'à utilisation.

Pour la compote de rhubarbe

- Effiler 500 grammes de rhubarbe, laver les tiges et les couper grossièrement en dés.
- Mettre dans une casserole et ajouter 3-4 cuillères à soupe de sucre.
- Faire cuire à feu doux quelques minutes jusqu'à ce que la rhubarbe se défasse.
- Dresser dans un verre la compote, la crème aux fleurs de sureau, et en décoration, les amaretti grossièrement brisés.
- Si vous souhaitez un contraste moins acidulé entre la compote et la crème de sureau, ajoutez quelques cuillères de sucre dans la compote.

Beignets de fleurs de sureau



Ingrédients de la pâte à frire :

- 2 œufs
- 100g de farine
- 2 cuillers à soupe de maïzena
- ¼ litre d'eau gazeuse
- 1 cuiller à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 zeste de citron vert

Préparation :

1. Cueillir les fleurs de sureau. Après cueillette, ne pas laver les fleurs de sureau mais les secouer pour les débarrasser des insectes. Sinon, les passer sous l'eau en les égouttant correctement pour que la pâte adhère bien.
2. Pour préparer la pâte à frire, mélanger les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Pour une saveur fraîche et agréable, ajouter un zeste de citron vert râpé. Laisser la pâte reposer une demi-heure. Pour affiner la pâte, on peut l'additionner d'un peu de bière brune, de vin mousseux ou de vin blanc.
3. Tenir les fleurs de sureau par la tige, les tremper dans la pâte à crêpes puis les faire revenir à la poêle dans du beurre clarifié jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés. On peut également les faire frire dans une friteuse à 180°C pendant quelques secondes.
4. Déguster en tenant le beignet par la tige de sureau.

Crêpes aux fleurs de Sureau

Lorsque j'incorpore des fleurs de sureau dans mes recettes, j'aime que son goût reste subtil. Si vous préférez un goût plus prononcé, allez-si jusqu'à 1 portion de fleurs séchées pour 2 portions de farine. Pour l'utilisation des fleurs fraîches, augmenter également le ratio. Donne 8 à 10 crêpes.

Ingrédients :

- 180 ml (3/4 de tasse) de farine tout usage non blanchie
- 60 ml (1/4 de tasse) de fleurs séchées de Sureau
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre de canne
- 2, 5ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte sans alun
- 1 pincée de sel
- 1 gros oeuf
- 310 ml (1 ¼ de tasse) de lait
- Huile

Pour la garniture :

- Fruits, gelée ou confiture de sureau, jus de citron et sucre, sirop d'érable, etc.

Préparation :

- Dans un mélangeur, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène.
- Laisser reposer la pâte 1 heure (facultatif).
- Chauffer une poêle légèrement huilée.
- Verser environ 3 c. à table de pâte.
- Pivoter la poêle pour bien répartir la pâte. Cuire les crêpes, une à la fois, en les fessant dorer des 2 côtés.
- Placer les crêpes cuites dans une assiette au fur et à mesure et couvrir de papier aluminium pour éviter qu'elles ne sèchent.

Gâteau aux baies de sureau

Ingrédients pour 6-8 portions :

- 3 tasses de baies de sureau
- 180 ml ($\frac{3}{4}$ de tasse) de sucre (ou un peu moins)
- 2 c. à thé de jus de citron
- 2 œufs, blancs et jaunes séparés
- $\frac{1}{3}$ tasses + 2 c. à soupe de sucre
- $\frac{2}{3}$ tasse + 2 c. à soupe de semoule de blé fine (ou poudre d'amandes)
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à soupe de zestes de citron finement hachés
- $\frac{1}{3}$ tasse de lait

Préparation :

1. Préchauffer le four à 190° C (375° F)
2. Dans un moule rond de 23 cm² (9 pouces²), déposer les baies de sureau et 180 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de sucre, ou moins et le jus de citron.
3. Dans un bol, monter les blancs d'œufs en neige au batteur électrique en y incorporant 75 ml ($\frac{1}{3}$ de tasse) de sucre.
4. Dans un autre bol, battre les jaunes d'œufs avec 30 ml (2 c. à soupe) de sucre pendant 2 minutes. Incorporer les ingrédients secs aux jaunes d'œufs et mélanger 30 secondes. Ajouter les zestes de citron et le lait et mélanger juste assez pour humecter la pâte. Incorporer délicatement les blancs d'œufs en les pliant dans la pâte.
5. Verser sur les baies de sureau et étaler uniformément.
Cuire au centre du four environ 40 minutes.
6. Verser dans le moule et cuire au four jusqu'à ce que le dessus soit entièrement doré (environ de 75 à 90 minutes).
7. On peut également remplacer les baies de sureau par des bleuets (myrtilles) frais ou surgelés. On peut faire cuire le gâteau dans des bols individuels ou ramequins mais réduire la cuisson entre 25 à 30 minutes.

Mini gâteaux aux baies de sureau noir



Ingrédients pour 30 à 40 petits gâteaux

- Deux poignées de baies de sureau soit 3 à 4 grappes selon grosseur
- 100 g de farine
- 1 sachet de levure
- 2 œufs
- 75 g de beurre salé mou
- 85 g de sucre en poudre ou semoule

Préparation :

1. Déposez les grappes de baies de sureau dans une passoire et passez-les sous l'eau. Laissez égoutter et posez-les sur du papier absorbant. Égrainez les grappes et trie les baies : Retirez les baies vertes ou rouges ainsi que les éventuelles impuretés.
2. Dans un saladier, versez la farine tamisée, la levure et le sucre. Ajoutez les œufs et mélangez bien pour obtenir une pâte lisse.
3. Incorporez le beurre et fouettez pour bien aérer la pâte.
4. Ajoutez les baies de sureau et mélangez délicatement.
5. Mettez des petites caissettes en papier dans les moules en silicone.
6. Versez l'équivalent d'une bonne cuillerée à café de cette préparation dans les caissettes et enfournez pour 20 min. jusqu'à légère coloration.

Compote de rhubarbe aux fraises, litchi et sureau

Portions : 6 / Préparation : 20 minutes / Cuisson : 45minutes

Ne soyez pas surpris, votre compote de rhubarbe sortira d'un beau mauve foncé de votre chaudron ! C'est une recette très intéressante à cuisiner à chaque début d'été, pendant la saison d'abondance de la rhubarbe au Québec.

Grâce à son délicat parfum de litchi, elle est spécialement délicieuse nature au dessert ou à la collation, ou encore en garniture sur un gâteau quatre-quarts ou un yogourt nature.

Ingrédients :

1,25 litre (5 tasses) de rhubarbe

250 ml (1 tasse) de jus de sureau du commerce

250 ml (1 tasse) de fraises

125 ml (½ tasse) de jus d'une conserve de litchi *

15 ml (1 c. à soupe) de beurre

1 pincée de sel

*Garder les litchis pour un autre usage ou les manger au fur et à mesure (parce que c'est bon nature).

Préparation :

Laver et couper les tiges de rhubarbe en tronçons de 1 cm. Mettre la rhubarbe et le jus de sureau dans un chaudron et chauffer à feu modéré pendant 20 minutes, où jusqu'à ce que la rhubarbe se défasse en filaments (ajouter du jus de sureau au besoin et selon la texture désirée). Ajouter les fraises, la demi-tasse de jus de litchi venant de la conserve, le beurre et la pincée de sel. Réduire le feu et laisser mijoter doucement pendant encore 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que vous obteniez la texture souhaitée.

Variante :

Vous pouvez remplacer les fraises par des canneberges ou des framboises. Cette compote est aussi délicieuses si l'on substitue des pommes, des prunes ou des poires aux fraises.

Biscuits à l'avoine et aux baies de Sureau

Ingrédients (pour environ 50 biscuits) :

- 180 ml (3/4 de tasse) de beurre
- 180 ml (3/4 de tasse) de cassonade
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre de canne
- 1 œuf
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 180 ml (3/4 de tasse) de farine de blé entier
- 4 ml (3/4 de c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 750 ml (3 tasses) de flocons d'avoine
- 180 ml (3/4 de tasse) de baies séchées de Sureau

Préparation :

Battre le beurre en crème. Ajouter, en battant, la cassonade et le sucre, puis l'œuf, l'eau et l'extrait de vanille.

Dans un grand bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude et le sel. Ajouter les flocons d'avoine, puis incorporer dans le mélange sucre/œuf. Ajouter les baies de sureau séchées.

Déposer la préparation sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin, à raison d'une cuillerée à soupe (15 ml) par biscuit. Aplatir légèrement puis cuire 9 à 12 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

Laisser refroidir sur des grilles. Les biscuits devraient être croquants sur le bord et tendres au centre.

Cookies aux flocons d'avoine et aux baies de sureau



Ingrédients

- 180 g de farine
- 1/2 c.à.c levure chimique
- 75 g de flocons d'avoine
- 80 g de sucre
- 1 c.à.c de cannelle
- 150 g de beurre a température ambiante
- 100 g de baies de sureau
- 50 g d'amandes (ou noisettes, amandes ou autre...)
- 1 œuf

Préparation

1. Préchauffer votre four a 180°C.
2. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure, les flocons d'avoine, le sucre et la cannelle. Ajouter le beurre et l'œuf et mélanger à la main pour obtenir une boule de pâte homogène.
3. Ajouter enfin les amandes (ou autre oléagineux) et les baies de sureau, sans trop mélanger pour éviter de réduire toutes les baies en purée.
4. A l'aide d'une cuillère, former des boules de pâte et les déposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Enfournier pour 10 a 12 minutes.

Civet de lièvre aux baies de sureau

Ingrédients :

- 1 gros morceau de lard
- 1 oignon
- 1 lièvre (ou un lapin)
- 250 ml (1 tasse) de vin rouge
- 250 ml (1 tasse) de bouillon
- 10 patates nouvelles
- 5 carottes
- 125 ml (1/2 tasse) de baies de sureau

Préparation :

- Faites revenir le lard et les oignons dans un creuset quelques minutes à feu doux, puis faites dorer les morceaux de lièvre de chaque côté dans le même récipient, à feu élevé.
- Dès que la chair a bruni, baissez le feu au minimum, ajoutez le vin rouge, le bouillon et laissez mijoter au moins deux heures, davantage si vous souhaitez une viande très tendre. 30 minutes avant de servir, ajoutez les pommes de terre et les carottes.
- Juste avant de servir ajoutez les baies de sureau. Servez le civet dans une assiette creuse avec les légumes et une tranche de pain de ménage.