

# [Défi familles Zéro Déchet]

## Sureau, limonade et sirop

*Dans les campagnes, généralement en lisière de forêt, au mois de mai, on voit certains arbustes se couvrir d'étranges ombrelles blanches. Les sureaux sont en fleur, et dans le sureau tout est bon sauf les feuilles.*

Mais attention à ne pas se tromper et confondre le sureau avec ses cousins ombellifères, les faux sureaux ou sureau hieble. Les plantes dangereuses poussent sur une tige herbacée alors que le sureau qui est un arbre donne rapidement des branches boisées dont le cœur est rempli d'une moelle blanche.

De ses branches évidées de leur moelle, on peut faire des sifflets, des sarbacanes et pour les plus habiles, des flûtes. C'est d'ailleurs de là que viendrait le nom savant de la plante, *Sambucus Nigra*, la sambuke étant une flûte de berger.

Mais on ne fait pas que des flûtes de ce sureau puisque l'un de ses surnoms est « le pharmacien de la maison ». En effet, les feuilles séchées sont utilisées pour calmer les toux récalcitrantes et les baies noires crues ont un effet à la fois laxatif et vomitif.

Mais au mois de mai, la partie de la plante intéressante, c'est la fleur, car avec ces ombelles, on fabrique de délicieuses boissons rafraîchissantes, bien agréables en été, de la limonade et du sirop

C'est à la fabrication de ces deux boissons que les familles du défi « zéro déchets » de Morlaix Communauté étaient conviées, le samedi 18 mai. La date était bien choisie puisque la floraison du sureau va en général du 15 mai au 15 juin.

Le lieu de l'atelier était également bien choisi : la vallée de Trobodec sur la commune de Guimaëc.

En partant du « Musée rural des vieux outils du Trégor », on descend par le chemin côtier qui, un kilomètre plus loin, amène jusqu'au rivage. Au cours de cette courte promenade, on peut entendre les grenouilles coasser au bord du ruisseau, apercevoir de loin, une paire de magnifiques vaches Highland Cattle et tomber nez à nez avec un moulin à eau parfaitement restauré. Sur le chemin, les sureaux tendent leurs branches afin que chacun puisse faire sa petite récolte de fleurs. La balade à elle seule est un plaisir.

Au bout de cette balade, il y avait l'atelier de fabrication de boissons, animé par Geraldine Gabillet, animatrice nature au CPIE du Pays de Morlaix

### **La limonade de sureau**

Pour faire de la limonade, il faut très peu de matériel : une bouteille vide, de l'eau un peu de sucre, du citron, une larme de vinaigre de cidre et bien entendu des fleurs de sureau.

Dans une bouteille d'un litre, à goulot large de préférence, mettre 3 fleurs de sureau. Il faut faire attention à ne pas y ajouter les quelques insectes qui auraient trouvé refuge dans l'ombelle. Le moyen le plus sûr est encore de détailler chaque ombelle et ne garder que la partie blanche des fleurs, les tiges vertes ayant un goût plutôt désagréable. Rajouter 120 à 150 grammes de sucre, selon que vous aimez boire plus ou moins sucré, un citron coupé en morceau (comme on garde la peau, il vaut mieux le choisir bio) puis 80 à 85 centilitres d'eau. Et pour finir, une petite cuillerée à café de vinaigre de cidre. Si vous n'avez pas de bouteille à col large, indispensable pour faire entrer les morceaux de citron, le jus d'un citron fera aussi bien l'affaire. Et c'est tout pour le moment.

Il faut laisser macérer ce mélange dans un endroit à bonne température (20° environ) pendant 3 jours en ayant pris soin de couvrir le goulot afin d'éviter toute intrusion étrangère. N'oubliez pas de remuer votre bouteille chaque jour

Normalement des bulles devraient apparaître sur les bords au troisième jour ; les levures de la plante auront joué leur rôle.

Il ne reste plus qu'à mettre en bouteille, c'est à dire filtrer le mélange et le mettre dans une bouteille fermant hermétiquement mais capable de résister à une certaine production gazeuse. En effet, la réaction se poursuit encore pendant 1 ou 2 jours à condition de laisser la bouteille au soleil. C'est pourquoi il est conseillé d'utiliser des bouteilles à fermeture mécanique telle que les bouteilles de limonade ou certaines bouteilles de bière grand format. Afin d'éviter les mauvaises surprises, il vaut mieux ne pas remplir la bouteille complètement et laisser un petit espace d'expansion.

Voilà la limonade est prête. Elle se conserve parfaitement pendant au moins 6 mois ; A servir frais, bien entendu.

Nota : si on a une grande famille ou qu'on attend du monde cet été, il peut être utile de faire la préparation par 5 litres à la fois. Dans ce cas un grand saladier pour le mélange convient parfaitement et les proportions sont 10 ombelles pour 4,5 litres d'eau, 600 à 750 grammes de sucre, 4 citrons et une cuillerée à soupe de vinaigre. Ne pas oublier de brasser tous les jours les trois premiers jours, en utilisant une cuiller en métal stérilisée.

### **Le sirop de sureau**

Il faut un peu plus de matériel puisque il est nécessaire de faire bouillir de l'eau puis le mélange.

Pour le reste, les ingrédients sont les mêmes, seules les proportions changent.

Pour faire 75 cl de sirop, il faut 7 ombelles de fleurs de sureau , 50 cl d'eau , 450 à 600 grammes de sucre selon que vous aimez le sirop plus ou moins sirupeux et deux citrons,

bio naturellement.

Etape 1 : bien détailler les ombelles dans un récipient ouvert, en éliminant les insectes et les petites tiges vertes. Couvrir ces fleurs avec le premier citron coupé en rondelles. Verser là-dessus le demi-litre d'eau, bouillante. Laisser infuser puis macérer pendant 48 heures en prenant bien soin de couvrir le récipient d'un linge propre.

Etape 2 : filtrer cette macération et la verser dans une casserole. Rajouter le jus du second citron. Pour avoir un sirop bien lisse, il peut être utile de filtrer très fin l'ensemble afin d'éliminer toute particule solide mais ce n'est pas obligatoire. Ajouter alors le sucre et faire chauffer l'ensemble. Si nécessaire, écumer en cours de cuisson. Quand le sucre est dissout, le sirop est prêt. Le mettre en bouteille stérilisée. Bien fermer et mettre au frais.

Attention, le sirop ne dure en général que 2 à 3 mois.

Si vous attendez encore quelques temps, vos fleurs de sureau vont mûrir et de magnifiques fruits rouges sombres ou noirs vont apparaître. Ce sera le temps des confitures, mais ceci est une autre histoire.