Recette. Limonade à la fleur de sureau.

Joli mois de mai !

Une cueillette d'ombelles de sureau s'impose ! Attention, il faut choisir les bons arbres (sureau noir commun sauvage) et non les petits arbustes cousins réputés toxiques (herbes serrées atteignant 1 à 2m), et ne prélever que les sommités fleuries. En rentrant, il faudra vérifier qu'il ne reste pas un peu de la tige et libérer les petits insectes restés accrochés. Ensuite, il faudra patienter quelques jours avant de déguster ce breuvage pétillant!

Ingrédients

- **150g de sucre de canne**
- **1 gros citron bio**
- **1,25 litre d'eau filtrée**
- **10 ombelles de sureau**
- **1 cuillère à café d'acide citrique**
- **1 cuillère à café de bicarbonate alimentaire**
- **1 cuillère à café de vinaigre blanc**

Préparation

Faire un sirop avec l'eau et le sucre. Pour cela les porter ensemble à ébullition dans une casserole. Laisser refroidir et verser dans un bocal. Ajouter les fleurs et le citron découpé en quartiers. Diluer

l’acide citrique et le bicarbonate avec le vinaigre et l’ajouter à la préparation. Couvrir avec un carré de gaze tissé doublé et fermer avec un élastique.

Laisser macérer 2 à 3 jours à la lumière et à température ambiante, puis filtrer la boisson qui sera conservée au frais dans une bouteille hermétique. On peut goûter immédiatement ou préférer attendre quelques jours. Plus on patiente, plus on a de bulles !

Remarque

Pour profiter pleinement de la période de floraison, on peut également confectionner des sablés ou des muffins avec les fleurs de sureau, et ajouter par gourmandise de la poudre d’amande, ou tout simplement préparer une bonne tisane.

Il est vivement conseillé de se procurer de l’acide citrique en pharmacie pour la bonne conservation de cette limonade. Attention, elle n’est pas neutre en alcool puisqu’il y a fermentation. Il faut donc être très prudent avec les enfants!