



LE SUREAU

SELECTIONNER LE «VRAI» SUREAU

Le sureau c'est la langue d'Esopo en cuisine ! Un arbuste (Sambucus Caprifoliacées) si plein de ressource mais des «copieurs» extrêmement dangereux . Il existe en fait 3 «sureaux» :

Deux espèces herbacées avec inflorescences et fruits vers le haut: c'est:
- 1 / soit le (Sambucus racemosa) espèce européenne et asiatique appelé soit «sureau rouge», soit «sureau à grappes» dont les baies rouges ne sont pas fortement toxiques mais simplement sans intérêt culinaire. Mais **attention dangereuses pour les enfants** à cause de leur couleur
- 2 / soit le (Sambucus ebulus), le «sureau hièble» ou «yèble» :

ATTENTION cette forme herbacée, aux baies noires est extrêmement toxique

mais il y a :

une espèce arbustive, - **le Sambucus nigra, le sureau noir**, (chez nous les "sambucs") aux baies (d'abord rouges puis noires lorsqu'elles sont mûres), qui est l'espèce la plus répandue en Europe . C'est de celle-ci dont nous allons nous occuper car elle en vaut la peine !

Comment les distinguer ??? Facile

- les "**mauvais**" viennent du sol," erbà del drac"(herbe du diable) ses fruits sont dirigés vers le ciel... mais ils ne sauraient nous tenter

- les "**bons**" eux, don du ciel, descendent vers nous leurs jolis corymbes de fleurs crémeuses puis leurs baies noires que vous allez utiliser en abondance ... les bonnes années. Plante sauvage des bords de rivières et des terres nitrées il produit souvent qu'une année sur deux . Alors faites des provisions !

NOTEZ QUE DANS TOUS LES CAS

Ne consommez que des baies **bien mûres et cuites** car cruelles peuvent provoquer des malaises digestifs sérieux, comme beaucoup de baies sauvages du reste. Mais comme c'est pas "terrible" , vous ne serez pas tenté!

REVENONS A NOTRE « BRAVO SAMBUC », le « BON SUREAU »

C'est vrai, c'est long à préparer mais vous ne regretterez pas votre peine, ni quand vous verrez tous vos petits pots rangés sur l'étagère non plus que lorsque vous les utiliserez en hiver et qu'ils mettront du soleil dans votre cuisine ... même si c'est un "soleil noir" de BARBARA

DANS L ORDRE :

LES OMBELLES DE FLEURS

Les fleurs de sureau: un parfum si ancien en cuisine

Depuis la nuit des temps nos grand'mères utilisaient les fleurs de sureau en guise de vanille ... qui même lorsqu'elle fût connue et utilisée en Europe était bien trop chère pour les «bourses plates» . Mais «l'oustal» n'y perdait rien car le sublime parfum des fleurs de sureau séchées étaient peut-être encore plus subtile !

Je vous propose de vous régaler à peu de frais ... et sans beaucoup de travail car quelques jolies ombelles peuvent suffire à une recette, mais il faut détacher soigneusement les petites fleurs, pour de pas laisser de partie verte qui donne de l'amertume.

T.S.V.P --->>

FLEURS DE SUREAU SECHÉES la vanille des bois

[voyez donc la fiche «séchage des végétaux»](#)

http://lavieillechouette.com/pdf/techniques_et_trucs//sechage_des_vegetaux.pdf

Lorsque vous avez ramassé vos ombelles de sureau bien fleuries et bien sèches un jour ensoleillé depuis le matin , en rentrant à la maison l'odeur était déjà bien là ... et le pollen qui était tombé sur votre pull noir et qui ornait le bout de votre nez, vous «disait quelquechose» ... Vous avez raison

Si vous en avez un, sortez votre deshydratateur ce sera plus rapide. Rangez bien soigneusement vos ombelles bien secouées pour qu'il n'y ait plus que des fleurs fraîches . En effet les ombelles sont toujours plus ou moins «occupées» par divers «insectes-squatters, des poussières et des fleurs fanées ou avortées . Gardez les pédoncules que vous enlèverez plus tard lors de l'usage final

Si vous n'avez pas de deshydratateur, ce ne serait un problème que si il pleuvait sans cesse mais à cette saison c'est rarement le cas !!

Mettez du tulle (de vieux rideaux bien propres et reprisés pour qu'il n'y ait pas de trous feront très bien l'affaire) dans le fond d'un plateau . Rangez-y vos ombelles bien secouées pour qu'il n'y ait plus que des fleurs fraîches et recouvrez-les de votre rideau . Ainsi aucun insecte ou poussière ne pourra rentrer mais l'air, lui, circulera très bien !

Ouvrez votre séchoir à linge horizontale en plein soleil et rangez-y vos plateaux côte à côte : ainsi ils sont hors de portée du chat , voir de nos copains les oiseaux !

Dès que le soleil disparaît , rentrez les plateaux car c'est comme le foin mouillé, si votre récolte prenait la pluie ou le «seren» (le «serein» la petite brume qui tombe avec le soir), votre sureau ne sécherait pas correctement, il ne vaudrait rien

Faites très bien sécher à fond et vous saurez que c'est bon, c'est réussi : ça sent la vanille Bourbon la vraie, la meilleure

Sortez vos sacs de [séchages des plantes](#) et transvasez vos plantes séchées . ATTENTION c'est très fragile : mettez-vous au dessus d'un grand papier propre . Vous y «récupérerez» les fleurs tombées dans vos sacs . Il ne faut rien perdre! Fermez bien et suspendez «al fusta» (à la poutre du plafond)

Lorsque vous voudrez une bonne odeur de vanille, vous avez tout ce qui va bien sous la main !!!

Et celui qui vous demandera l'adresse de votre fournisseur de vanille ne le dites qu'à un ami fiable et montrez lui la technique l'année prochaine ... car cette année la saison de la floraison est largement passée !!

Mais vous connaissez ma formule

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P --->>

GELEE DE FLEURS DE SUREAU NOIR

Les fleurs de sureau ne sont pas seulement belles et tellement odorantes, mais en plus elles vont vous permettre de faire mille bonnes choses et entre autre de délicieuses gelées



Lorsque vous aurez terminée votre gelée , testez-la donc cette été avec une glace à la vanille et un coulis de chicorée LVC ... mais gardez-en pour cet hiver : avec le foie gras c'est une merveille

INGRÉDIENTS

une vingtaine d'ombelles de fleurs de sureau,
1 kilo de sucre (note 1)
le jus d'un citron BIO

3/4 de litre de **bon** jus de pomme,
1 kg de sucre gélifiant, ou 4 gr d'agar agar (note 1)

MÉTHODE

Secouez l'ensemble de vos ombelles de fleurs afin d'en éliminer les insectes qui y «squattent» et les poussières diverses

Préparez une «bêbette à cornichons» géante avec des brochettes de bambou pour faire un «soleil» assez grand pour rentrer «juste» sur un grand récipient NON METALLIQUE . Son but est de vous permettre d'appuyer sur les ombelles de sureau qui vont «mariner»

Si vous n'aimez pas l'amertume , prenez votre courage à deux mains, plutôt une fourchette dans une main et les ombelles une à une dans l'autre : en passant les fleurs dans les brins de fourchette les fleurs vont tomber dans le récipient

Couvrez l'ensemble des ombelles de fleurs avec le jus de pomme : les fleurs doivent toutes être immergées entièrement . Laissez macérer 24 heures .

Filtrez avec votre «Kipasstou». Dans votre bassine à confiture et ajouter en tournant le sucre (note 1) de votre choix (sans le «gélifiant»)

Mette le jus obtenu , le jus de citron et le sucre «gélifiant»(note 1) voir le sac de cuisson avec vos pépins dedans) dans la bassine à confiture et amener le tout à ébullition tout en tournant avec une cuillère en bois.

Si vous avez utilisé du sucre avec gélifiant ou de l'agar agar montez à ébullition et laissez cuire (en tournant sans arrêt) pendant 4 minutes.

Avec du sucre et votre «sac de pepins et peaux» il vous faudra plus longtemps et donc le «jus» va s'évaporer plus . Il va également prendre une couleur plus «dorée» ... mais le parfum ...c'est autre chose

STÉRILISATION Versez dans vos «potiots» avec couvercle à vis bien stérilisés auparavant . Vissez le couvercle à fond et retourner sur un linge . NE TOUCHEZ PLUS ; Lorsqu'ils seront froids, ils seront stériles et vous pourrez les garder dix ans !!

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Pour les sucres vous avez le choix comme pour toutes des confitures du sucre blanc ordinaire....

T.S.V.P --->>

... Inutile de vous dire de prendre, comme nos grands-mères du sucre «cristal»: c'est devenu le mouton à 5 pattes et c'est bien dommage car ce petit «craquant» des cristaux de sucre c'était «la cerise sur le gâteau»-des confitures . J'adorais ramasser du bout du doigt mouillé les petits grains qui étaient tombés à côté de la bassine !!

Aujourd'hui ?? Essayez de trouver de la vergeoise blonde ou brune (plus caramélisée) voir de la cassonade de canne : le goût est plus fin que le sucre en poudre ordinaire

et avec celui de votre choix

vous pouvez utiliser deux «sucres» différents : du sucre qui contient déjà du «gélifiant» (de la pectine de fruit en principe) à part égales avec ce sucre que vous avez choisi

Vous pouvez aussi utiliser les 2 kgs de sucre de votre choix et leur ajouter 2 grs d'agar agar par kilo de sucre (soit ici 4 grs) . Cet extrait d'algue cuit très vite et vous n'avez pas besoin d'une longue cuisson du jus

Vous pouvez aussi, si vous avez gardé vos pépins et vos pelures de pommes séchées les mettre dans un «[sac de cuisson](#)» *** et mettre ce nouet à cuire dès le départ dans votre jus : c'est un peu plus long mais infiniment plus naturel ... à ceci près que votre cuisson va être beaucoup plus longue car vous devrez «laisser le temps au temps»

*** UN TRUC DE LVC : Ajoutez une gousse de vanille dans le sac de pépins : le goût de vanille de la fleur sera renforcé

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " ? Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus et idem pour les "sans gras "

Pour les «sans sucre» je suis désolée mais c'est la quadrature du cercle Essayez cette méthode :

Faites mariner vos fleurs avec un bâton de vanille fendu pour qu'il donne tout son parfum non pas dans du jus de pomme mais *dans de l'eau bouillante* . Filtrez lorsque c'est froid .

Délayez 5 grs d'agar agar dans un peu de jus . Verser dans le jus de la bassine à confiture et remontez le jus à ébullition . Saupoudrez de votre édulcorant THERMOSTABLE en touillant bien pour le dissoudre parfaitement . Laissez bouillir entre 4 et 5 minutes

Vous allez «stériliser» vos «potiots» de la même façon que les autres . Vous obtenez une «gelée» certes mais je sais que c'est pas pareil

Mais vous connaissez ma formule

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P --->>

BEIGNET DE FLEUR DE SUREAU

Un dessert rapide et somptueux mais strictement de saison car la floraison des sureaux est extrêmement brève . Alors profitez-en cueillez autant de belles ombelles bien fleuries que vous voulez de beignets

INGRÉDIENTS

100 gr de farine,
1,5 dl de bière (note 1)

1 gros œuf
cuillère à soupe à soupe d'huile (note 2)

MÉTHODE

Bien secouez vos ombelles pour les débarrasser de leurs insectes-squatters ... et des poussières ... Si vous avez des doutes, rincez-les rapidement et essorez-les dans votre panier à salade : pas trop fort ça vous enlèverez toutes les fleurs ! Vous pourriez s' il venait de pleuvoir les secouer légèrement et les poser sur un linge (ou du papier chiffon) pour qu'elles se sèchent car vous ne pouvez pas les utiliser mouillées : ça délayerait vote pâte !

Séparer le blanc du jaune, mélanger tous les ingrédients (sauf les blancs) et laissez votre pâte «reposer» sous un linge à température de la pièce pendant 1 heure

Ajoutez le blanc d'œuf battu en neige tout en légèreté dans votre pâte au moment de vous en servir . En tenant les ombelles par leur queue plongez-les dans la pâte qui doit être ni trop épaisse ni trop fluide pour adhérer correctement aux fleurs et ne pas faire des «paquets» .

Cuire dans une huile de friture assez chaude mais pas trop vive car sinon vos beignets brûleraient en surface mais ne cuiraient pas à l'intérieur

Les sortir et laissez-les bien égoutter sur du papier-chiffon avant de les servir ... peut-être avec une glace à la vanille ... ou un sorbet au sureau !! (voir recettes LVC)

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Si vous avez du vrai cidre frais local, il contient des ferments (comme la bière) et vous pouvez l'utiliser de la même façon ... et à mon avis c'est meilleur (moins d'amertume et moins d'alcool)

(note 2) Vous pouvez avantageusement remplacer la cuillère à soupe d'huile par du beurre fondu voir du [ghee](#) : c'est plus fin

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème on n'en a pas mis!!"

Pour les "sans gluten" faire la pâte avec de la farine de riz qui marche et ne contient pas de gluten

Pour les "sans gras " pas de friture . Je vous propose de plonger vos fleurs dans une friture à 180 °, juste pour «saisir» l'extérieur . Sortez vos beignets sur un linge . Vous les reprendrez un à un tout à l'heure pour les faire replonger juste pour les dorer vivement (huile à 150 °) . Égouttez aussitôt sur un linge ... Ça sera moins gras ... mais à vous de voir car la saison est si brève ... une fois par an ??

Mais bien évidemment ne marche pour les «sans sucre» à cause de la pâte . Essayez de battre le jaune d'oeuf en omelette . Mélangez-lui tout en douceur le blanc battu en neige et plongez les fleurs enrobées dans la friture ATTENTION ça a tendance à sauter !!! Je sais c'est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P --->>

TARTE AUX FLEURS DE SUREAU

Une recette peu connue et très «raffinée» mais hâtez-vous pour la faire car la floraison du sureau est très fugace

INGRÉDIENTS

Une pâte brisée ou sablée (note 1)	100 à 150 grs de fleurs de sureau,
75 gr de poudre d'amandes	200 gr de crème fleurette,
100 gr de sucre (note 2),	1 cuillère de miel, (note 3)

MÉTHODE

Bien secouez vos ombelles pour les débarrasser de leurs «insectes-squatters» ... et autres poussières ... Si vous avez des doutes, rincez-les rapidement et essorez-les sur un linge (ou du papier chiffon) pour qu'elles se sèchent car vous ne pouvez pas les utiliser mouillées

Pour garder juste les fleurs: c'est un peu long. Prenez votre courage à deux mains, plutôt une fourchette dans une main et les ombelles une à une dans l'autre : en passant les fleurs dans les brins de fourchette les fleurs vont tomber dans le récipient

Foncez votre moule avec la pâte de votre choix (note 1) et recouvrez d'une bonne couche de fleurs

Mélangez la crème, la poudre d'amandes et le sucre (note 2) ainsi que le miel (note 3). Versez le mélange sur vos fleurs que vous recouvrez bien. Saupoudrez la tarte de sucre. Faites cuire à four chaud la tarte, qui doit caraméliser sur le dessus;

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez utiliser votre pâte favorite «maison»: la «brisée» est plus traditionnelle mais je vous avoue préférer la «sablée» qui est ici plus raffinée

(note 2) Choisissez un sucre «parfumé» Le rapaya est superbe mais à défaut de la vergeoise brune sera très bien

(note 3) Préférez, si vous le pouvez, le miel d'acacia ou de tilleul: ce sont ceux qui iront le mieux. Si votre miel est trop dur vous pouvez le chauffer quelques secondes dans votre FAO (ou dans une casserole d'eau chaude mais c'est plus long et il vous faut tourner sans arrêt).

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème avec nos pâtes «maison»

Pas de soucis non plus pour les "sans gluten" avec une pâte avec farine "sans gluten"

Pour les «sans gras» avec nos pâtes à vous «sans gras», il y en a certes dans la poudre d'amandes mais c'est une petite quantité

Bien évidemment ne marche pour les «sans sucre». Nous allons faire un «flan amandes et sureau». Mélangez la poudre d'amandes, la crème fleurette et votre édulcorant THERMOSTABLE habituel. Dans un plat à four de verre ou de porcelaine (voir un moule silicone si vous souhaitez «démouler» votre flan) que vous «graissez» «finement» tout le tour ainsi qu'au fond, versez un peu de mélange pour couvrir le fond. Couvrir d'une couche de fleurs bien serrée. Recouvrez d'une couche de mélange et enfournez dans un four moyen. Sortez lorsque c'est doré,

N.B : Avec un moule silicone vous pouvez retourner le flan sur un plat et faites «roussir» le dessus avec votre [pistolet à flambusquer](#).

c'est pas pareil mais vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P --->>

GLACE LÉGÈRE AU SUREAU DE LA FORÊT

Vous retrouvez ici une technique dont nous avons déjà parlé à propos de jus de fruits, de plantes diverses et autres tisanes et décoctions . Un aimable moyen d'agrémenter un gros repas que «coupe» bien ce «trou normand» glacé ou de finir tout en légèreté un «rechauchun» (gueleton) entre amis !

INGRÉDIENTS

10 ombelles grosses de fleurs	4 dl de lait (note 2)
4 c à soupe de maïzena (note 3) ,	130 gr de sucre (note 1)
2 cuillères à soupe de crème fleurette	1 gros œuf ou 2
Le zeste d'un demi citron (note 4)	150 gr de chocolat noir noir

MÉTHODE

Bien secouez vos ombelles pour les débarrasser de leurs «insectes-squatters» ... et des poussières ... Si vous avez des doutes, rincez-les rapidement et essorez-les sur un linge (ou du papier chiffon) pour qu'elles se sèchent car vous ne pouvez pas les utiliser mouillées

Pour garder juste les fleurs : c'est un peu long. Prenez une fourchette dans une main et les ombelles une à une dans l'autre : en passant les fleurs dans les brins d'une fourchette les fleurs vont tomber dans le récipient en dessous

Chauffez le lait . Vous diluez le sucre en poudre dans un peu de lait froid et vous mettez le tout chauffer jusqu'à ébullition . Y faire infuser les fleurs toute une nuit , voir une journée et demi au frais . Conservez au frais

Filtrez le lait aromatisé par les fleurs avec votre «kipasstou» . Délayer la Maïzéna dans un peu de lait froid . De même, battez en omelette les oeufs entiers (vous pouvez aussi ne battre que le jaune mais dans ce cas doublez la dose)

Mélanger vivement dans le lait la Maïzéna délayée, les oeufs (ou jaunes battus seuls) . Ajoutez le zeste de citron (ou la vanille note 4) . Touyez bien à fond

Remettre le mélange sur le feu et «à pitchoun foc» : vous allez «cuire» votre crème . «Foisonnez» (Tournez en tous sens) sans arrêt avec une spatule en bois qui «gratte» bien le fond pour qu'elle n'attache pas pendant la cuisson.

Mais essayez, mettez donc votre casserole au «bain-Marie» la crème risque moins d'attacher : premier «bonus» . Et vous surveillerez mieux ainsi la température : votre crème doit cuire en épaississant . Il ne faut pas que la température monte trop : si elle bout elle «tourne» et vous avez des tas de grumeaux !!!

Le TRUC de LVC pour «rattraper» votre crème ??

- 1/ Rempillez à moitié bouteille avec couvercle à vis . BIEN LA FERMER . Et vous secouez comme le barman de votre «boîte» favorite remue son skaker dans tous les sens . Lorsque la crème aura refroidit suffisamment les grumeaux ont disparu . Re-secouez quelques fois si nécessaire avant de l'utiliser jusqu'à complet refroidissement

- 2/ ou versez dans une jatte bien froide, posée sur un plat de glaçons et fouettez votre crème avec votre chère «girafe» (ou le fouet à manivelle de Mamy :ça marchera quand même mais il vous faudra plus d'huile de coude!)

Lorsque la crème est un peu refroidi, vous y incorporerez la crème fleurette que vous aurez battue en neige ferme . Faites cela tout en légèreté en soulevant : ça va «alléger» la crème . Mais il faut bien que ce soit bien réparti partout

T.S.V.P --->>

Maintenant versez la crème froide dans un seau profond avec un couvercle fermant bien . Mettez dans votre congélateur pour 1 heure et demi à 2 heures . Venez régulièrement passer un bon coup de votre chère «girafe» bien partout pour «casser» les cristaux de glace qui se forment . Dès que ça commence à bien prendre vous recommencerez aussi souvent que possible, (entre 15 et 20 minutes c'est bien) . Si vous le faites bien partout , vous aurez une crème aussi belle qu'un vrai glacier !!!! .

A SERVIR avec un coulis de sureau mode LVC sur un dessert framboisine de LVC . Vous vous rappelez une recette de la «chatte blanche» : une de mes arrières grands-mères avait dû lui subtiliser sa recette ...

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Pour les sucres vous avez le choix comme pour toutes des confitures du sucre en poudre ordinaire car il est inutile de vous dire de prendre, comme nos grands-mères du sucre «cristal»: c'est devenu le mouton à 5 pattes . Et c'est bien dommage car ce petit «craquant» des cristaux de sucre était aussi agréable au goût que son «croquant» sur la langue . Aujourd'hui ?? Essayez de trouver de la vergeoise blonde ou brune (plus caramélisée) voir de la cassonade de canne : le goût est plus fin que le sucre en poudre ordinaire Vous pouvez aussi ajouter un ou 2 cuillères de votre sucre parfumé à la vanille mode LVC

(note 2) le lait entier sera meilleur certes mais vous pouvez utiliser du demi-écrémé, voir du lait écrémé . Ce sera moins «goûteux» certes mais meilleur pour les «sans gras»

(note 3) 91% de glucide dans la Maïzena mais absolument pas de gluten : c'est quasi que de l'amidon

(note 4) Vous pouvez préférer au citron , soit des graines d'une gousse de vanille (on verra ces grains dans la glace et si cela risque de déplaire à certains convives cela peut enchanter d'autres!) ou quelques gouttes d'extrait qui lui ne se verra pas . Et voyez (la note 1) sur le sucre parfumé mode LVC

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " y en a pas

Pour les "sans gluten" ? La Maïzéna? pas de soucis c'est que de l'amidon, pas du gluten

Pour les «sans sucre» ils pourront utiliser de la poudre édulcorante . Bien sûr il y a du sucre dans la Maïzéna : ignorez la . Doublez le nombre des oeufs

Pour les "sans gras " vous oubliez la crème fleurette et vous pouvez même utiliser du lait demi-écrémé voir entièrement écrémé .

Forcez un peu sur la Maïzéna car il faut quand même que votre crème ait du corps . Certes ce sera moins moelleux mais tout à fait acceptable , même plutôt bon même si c'est pas pareil et puis

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P --->>

LES SIROPS DE FLEURS DE SUREAU DES PETITS HABITANTS DE LA FORÊT

C'est une chose bien connue que les nymphes et les elfes adorent ramasser les fruits de la forêt . Alors forcément ils adorent le sureau . Bien sûr ils font des confitures et autres coulis dans le grand chaudron de «Myriane», la gentille sorcière de la forêt qui le leur prête lorsqu'elle ne fait pas sa potion magique
Forcément la recette change un peu selon les ceuilletes de mes amis : mais j'ai goûté les deux elles sont excellentes

SIROP DE FLEURS DE SUREAU NOIR

INGRÉDIENTS

6 à 8 6 belles ombelles de fleurs de sureau (note 1) 2 citrons BIO coupés en dés (note 2)
1 kg de sucre (note 3) 2 l d'eau de puit ou de source de la forêt (note 4)

MÉTHODE

Utilisez des ombelles de fleurs bien propres (note 1) .

Faites chauffer les 2 litres d'eau (note 4) ; lorsqu'elle est prête à bouillir, plongez y vos belles ombelles de fleurs bien fleuries (voir note 1) . Lorsque ça bout, sortez du feu et ajoutez vos citrons coupés en dés .
Laissez infuser pendant 5 à 6 heures.

À la fin, filtrez le tout dans votre «[Kipasstou](#)». Ajoutez le sucre (note 3) . Tournez pour bien le dissoudre .
Faites rebouillir dix minutes à un quart d'heure . **Plus vous le ferez cuire, plus le sirop s'épaissira**

CONSERVATION Quelques temps sans problème au frigo pour un certain temps voir (note 5)

SIROP DE FLEURS DE SUREAU DE LONGUE CONSERVATION

INGRÉDIENTS

une vingtaine d'ombelles de sureau (note 1) 1 citron BIO en rondelles (note 2),
40 grs d'acide citrique (en pharmacie) 500 ml d'eau de puit ou de source (note 4)
1 kg de sucre (note 3)

MÉTHODE

Réunir dans un grand pot (*non métallique*) ,

- Les fleurs bien propres (ombelles entières ou fleurs : voir note 1) ,
- Le sucre (note 3),
- Les rondelles de citron : voir (note 2)
- et l'acide citrique, bien mélangé avec le sucre .

Ajoutez l'eau bouillante et tourner jusqu'à complète dissolution du sucre. Couvrir le pot d'un linge pour empêcher insectes et poussières de tomber

Laisser macérer 4 à 5 jours dans un endroit frais en remuant de temps en temps .

Filter avec votre «[Kipasstou](#)».en extrayant le maximum de matière . Et faites bouillir le jus obtenu . **Plus vous le ferez cuire, plus le sirop s'épaissira**

CONSERVATION Quelques temps sans problème au frigo dans un flacon stérile . pour un certain temps voir (note 5)

NOTES GENERALES POUR LES DEUX RECETTES

T.S.V.P --->>

(note 1) TOUJOURS Bien secouez vos ombelles pour les débarrasser de leurs insectes-squatters ... et des poussières ... Si vous avez des doutes, rincez-les rapidement et essorez-les sur un linge (ou du papier chiffon) pour qu'elles se sèchent car vous ne pouvez pas les utiliser mouillées

ET

Les queues des ombelles de fleurs comme la peau blanche du citron apportent de l'amertume . Si vous n'aimez pas

Garder juste les fleurs : c'est un peu long. Prenez une fourchette dans une main et les ombelles une à une dans l'autre : en passant les fleurs dans les brins d'une fourchette les fleurs vont tomber dans le récipient en dessous

(note 2) N'utilisez que des citrons «bio» car il est inutile de mettre «des produits pytosanitaires !?!» dans vos bonnes choses!! La peau blanche intérieure des citrons est amère . Et si vous n'aimez pas ... ne l'utilisez pas ! Aussi, pour le citron n'utilisez que les zestes : vous pouvez les «éplucher» avec un couteau-économiseur bien affuté qui vous fera des «peaux» très fines . Et utiliser selon le cas le jus

(note 3) Pour les sucres vous ne trouverez plus de «sucre cristal» depuis bien longtemps . Le sucre en poudre moderne n'est pas génial . Aujourd'hui ?? Essayez de trouver de la vergeoise blonde ou brune (plus caramélisée) voir de la cassonade de canne : le goût est plus fin que le sucre en poudre ordinaire Vous pouvez aussi ajouter un ou 2 cuillérées de votre [sucre parfumé à la vanille mode LVC](#) : cela renforcera le parfum de vanille de votre sureau

(note 4) Bien sûr il vous faut de la bonne eau, celle d'un puits que vous connaissez bien ou bien sûr d'une belle source enseignée par une naïade sera parfaite . Sinon ?? Voyez vous même autour de vous la moins mauvaise ma foi !

(note 5) **CONSERVATION** Utilisez de petits flacons avec couvercles à vis stérilisés. Verser le liquide bouillant dans les flacons . Vous les retournez aussitôt tête en bas sur un linge . Ne touchez plus jusqu'à complet refroidissement . Ces flacons sont maintenant stériles et pourront être ouverts au fur et à mesure des besoins

Conservez au réfrigérateur après ouverture.

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " y en a pas

Pour les "sans gluten" ? pas soucis non plus

Pour les «sans sucre» il n'y en a pratiquement plus il est transformé en alcool

Pour les "sans gras " c'est pareil et puisque

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A !!

T.S.V.P --->>

PETILLANT DE SUREAU

Plus fort qu'un simple soda , je ne le recommande pas aux enfants ni aux allergiques à l'alcool, mais ce n'est quand même pas une boisson qui risque de vous mettre en danger sur la route !!

INGRÉDIENTS

un bocal 1 L d' ombelles de fleurs tassées (note 1) ,	500 gr de sucre, (note 3)
150 gr de raisins secs, (note 6)	3 citrons «bio» bien entendu (note 2),
30 gr de levure fraîche (celle du pain)	5 l d'eau du puit ou de source (note 4).

MÉTHODE

Récoltez les ombelles bien séchées par beau temps si possible . Voir la (note 1) ci dessous pour enlever les pédoncules des ombelles

Lorsqu'elles sont prêtes dans un grand récipient NON METALLIQUE , versez dessus 4 litres d'eau bouillante dans laquelle vous avez dissous le sucre (note 3). Lorsque c'est moins chaud ajoutez les raisins secs voir la (note 6) ainsi que les citrons voir (note 2)

Vérifiez avec un thermomètre de cuisine qui est très précis la température de votre mélange : il faut 30/35 °. Vous aviez mis à lever la levure fraîche achetée chez le boulanger dans un peu d'eau tiède sucrée . S'il n'en a pas d'emballé, demandez lui 25 grs de son levain : ça marchera d'autant mieux que cette levure sera archi-vivante !

Mélangez alors à votre préparation précédente . Laissez fermenter à température de la pièce pendant 5 jours dans votre récipient fermé par une toile pour empêcher moucheron et poussières d'y tomber

Brassez au moins deux fois par jour votre mélange : la fermentation dégage de l'alcool donc si vous êtes allergique, laissez votre récipient ailleurs que dans votre pièce de vie !!

Filtrez avec votre [«Kipasstou»](#). dans une bonbonne de verre transparente et remettez un linge fixé avec un élastique sur le col de la «dame-Jeanne». Avantage ?? Vous voyez si votre produit «bout» correctement

Au bout d'un certain temps, le liquide devient clair (2 à 3 semaine selon la température) **§§§** ,
§§§ D'aucun prétendent qu'il est mieux de soutirer une deuxième fois après 6 à 8 semaines supplémentaires de «travail» dans la bombonne)

Vous faites comme vous le souhaitez . Il semble qu'une double fermentation donne un liquide plus limpide et plus alcoolisé ?! Je ne peux vous l'affirmer car vous imaginez que je n'ai pas testé !!!

Transvasez en «siphonnant» le liquide avec un tuyau alimentaire dans des bouteilles (type champagne, cidre, bière de garde) bien fermées avec un bouchon idoine et en confortant votre fermeture avec un muselet . Jetez la lie , le fond du récipient

Vous pourrez déguster après un bon temps de repos (un mois à deux minimum) Mais ATTENTION n'ouvrez que des bouteilles parfaitement réfrigérées et prenez les même précautions que pour les mousseux et autres vins effervescents : retenez le muselet fermement et prévoyez un verre, voir une jatte en dessous !!

N . B : Les «sabreurs» émérites pourront s'entraîner à «sabler» votre pétillant . Mais qu'il ne le fasse qu'après avoir « sabrées» suffisamment de bouteilles avant, pour que vous puissiez le «sabler» vous-même ... si vous l'aimez !!!

NOTES GENERALES POUR LES DEUX RECETTES

T.S.V.P --->>

(note 1) TOUJOURS Bien secouez vos ombelles pour les débarrasser de leurs insectes-squatters ... et des poussières ... Si vous avez des doutes, rincez-les rapidement et essorez-les sur un linge (ou du papier chiffon) pour qu'elles se sèchent car vous ne pouvez pas les utiliser mouillées

ET

Les queues des ombelles de fleurs comme la peau blanche du citron apportent de l'amertume . Si vous n'aimez pas

Garder juste les fleurs : c'est un peu long. Prenez une fourchette dans une main et les ombelles une à une dans l'autre : en passant les fleurs dans les brins d'une fourchette les fleurs vont tomber dans le récipient en dessous

(note 2) N'utilisez que des citrons «bio» car il est inutile de mettre «des produits pytosanitaires» ??? dans vos bonnes choses!! La peau blanche intérieure des citrons est amère . Et si vous n'aimez pas ... ne l'utilisez pas ! Aussi, pour le citron n'utilisez que les zestes : vous pouvez les «éplucher» avec un couteau-économiseur bien affuté qui vous fera des «peaux» très fines . Et utiliser selon le cas le jus

(note 3) Pour les sucres vous ne trouverez plus de «sucre cristal» depuis bien longtemps . Le sucre en poudre moderne n'est pas génial . Aujourd'hui ?? Essayez de trouver de la vergeoise blonde ou brune (plus caramélisée) voir de la cassonade de canne : le goût est plus fin que le sucre en poudre ordinaire Vous pouvez aussi ajouter un ou 2 cuillères de votre [sucre parfumé à la vanille mode LVC](#) : cela renforcera le parfum de vanille de votre sureau

(note 4) Bien sûr il vous faut de la bonne eau, celle d'un puits que vous connaissez bien ou bien sûr d'une belle source enseignée par une naïade sera parfaite . Sinon ?? Voyez vous même autour de vous la moins mal ma foi !

(note 5) Vous pouvez utiliser des raisins secs de votre choix mais vous pouvez aussi utiliser des figues sèches coupées en petits bouts .

(note 6) **CONSERVATION** Pour conserver les bulles après ouverture ? Reboucher hermétiquement la bouteille et la mettre tête en bas dans le fond d'une grosse bouteille d'eau vide que vous aurez calé dans le balconnet de la porte de votre frigo ... à supposer qu'il en reste

Inversement, vous pouvez utiliser un reste de ce pétillant pour faire la sauce d'un lapin cocotte ou une pintade au pain d'épices

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " y en a pas

Pour les "sans gluten" ? pas soucis non plus

Pour les "sans gras " c'est pareil

et Pour les «sans sucre» il n'y en a pratiquement plus : il est transformé en alcool !

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A !!

T.S.V.P --->>

Vous pouvez aussi ajouter un ou 2 cuillères de votre [sucre parfumé à la vanille mode LVC](#) : cela renforcera le parfum de vanille de votre sureau

(note 4) Bien sûr il vous faut de la bonne eau, celle d'un puits que vous connaissez bien ou bien sûr d'une belle source enseignée par une naïade sera parfaite . Sinon ?? Voyez vous même autour de vous la meilleure

(note 6) **CONSERVATION** Pour conserver les bulles après ouverture ? Reboucher hermétiquement la bouteille et la mettre tête en bas dans le fond d'une grosse bouteille d'eau vide que vous aurez calé dans le balconnet de la porte de votre frigo ... à supposer qu'il en reste

Inversement, vous pouvez utiliser un reste de ce «champagne» comme le vrai pour d'excellentes sauces pour les crustacés, les poissons et les viandes

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " y en a pas

Pour les "sans gluten" ? pas soucis non plus

Pour les sans sucre» il n'y en a pratiquement plus il est transformé en alcool

Pour les "sans gras " c'est parfait et puisque

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A !!

T.S.V.P --->>

ET UNE FOIS QUE LES BAIES SONT MÛRES :

CAVIAR DE SUREAU

D'aucuns vous diraient que voilà un bizarre «sous-produit» du sureau . Le caviar serait-il un «sous-produit» de l'esturgeon de nos jours ??? Je n'en ai pas l'impression. Aussi je vais vous «enseigner» une délicieuse et original façon d'accompagner vos plats de coquillages, crustacés et poissons divers . Testez et tenez-moi au courant de vos essais

INGRÉDIENTS

des baies de sureau

MÉTHODE :

Pour le compte cette recette va utiliser des baies dont vous n'aurez plus l'usage après avoir fabriqué la gelée de sureau . Donc voyez la recette plus bas sur la fiche .Exécutez la gelée et vous reviendrez à celle-ci

Donc vous récupérez les baies «essorées» que vous n'avez pas utilisées pour votre «gelée» . Elles ont tout leur goût ! Et comme elles ont encore leurs «pépins» dedans, à la mâche» cela rappelle le grain de caviar qui éclate : un bon goût en plus ... **et pas de sel!!** ni a fortiori une désagréable «traînée» de saumure en arrière goût sur le palais

Faites remonter en température (ébullition) votre «mousse de sureau» et tassez votre «caviar» dans vos petits pots avec couvercles à vis bien stérilisés. Laissez un petit espace en haut . Vissez à fond la capsule et retournez sur un linge froid .

NE TOUCHEZ PLUS JUSQU'A DEMAIN

Lorsque c'est bien froid vérifiez la fermeture des bocaux . S'l y en avait un qui s'ouvrait, mettez-le au frais et testez-le aussitôt par exemple avec vos rillettes de thon : plaisant n'est-ce pas???

Malheureusement quelqu'un a «tripoté» derrière votre dos vos bocaux et ils ne sont pas stériles ?? Ne vous affolez pas, sortez la fiche [«stérilisations» de LVC](#) et , bien calés dans leurs «grosses» chaussettes ils seront prêts pour une vraie stérilisation . Une demie heure à partir de l'ébullition de l'eau suffit . Surtout, cette fois, ne pas les toucher avant refroidissement complet !

UTILISATION

Revoyez par exemple les «rabanals de salmon al «caviar» de sambuc» soit les [rillettes de saumon au caviar de sureau](#) . Et goûtez . Tenez-moi au courant, ça me fera plaisir

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " ? Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus et idem pour les "sans sucre" comme pour les «sans gras» Bref un «truc» de LVC bon pour tout le monde !

Et vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P --->>

«CONFIMENT DE SAMBUC» CONFITURE DE BAIES DE SUREAU

Les baies de sureau vont vous permettre de fabriquer un «confiment», un «confit» de «sambuc» (confit de baies de sureau) qui va vous régaler et vous permettre de faire plein de bonnes choses

INGRÉDIENTS

1 kg 500 de baies de sureau bien noires (note 1) même poids ? de sucre «gélifiant»(note 2)

MÉTHODE :

Préparez vos «potiots» stérilisés et avec leur couvercle à vis et un plateau pour les ranger et pouvoir les emporter au froid à la fin de votre travail.

Secouez vivement vos grappes de fruits afin d'en éliminer les «insectes-squatters» et autres impuretés avant de vous attaquer à vos «confits» : ça donnerait pas bon goût!!

Dans la bassine à confiture mettez très peu d'eau que vous portez à ébullition : et vous y déposez délicatement vos baies (note 1) . Cuire à feu doux, avec juste assez de jus pour empêcher les fruits de brûler, «Touyez» souvent et DOUCEMENT jusqu'à ce que les baies éclatent et cuisent . Le jus commence à s'évaporer .

Ajouter le sucre (note 2) en le mélanger tout doucement aux baies et cuire à «pitchoun foc» . Mettez une soucoupe au congélateur et versez un peu de votre «confit» dessus . Penchez-la et passez votre doigt au milieu . Le confit se fige et la trace reste ? C'est cuit, donc c'est prêt !.

Remplissez chaque pot avec [votre entonnoir mode LVC](#) en laissant environ 1 cm d'air . Vissez le couvercle à fond et retourner aussitôt dans le plateau . Rangez les pots sans bousculer les autres et emporter le tout SANS SECOUER! jusqu'à la pièce froide (ricantou, cave) où ils resteront tranquilles jusqu'à demain

Testez la fermeture des «cacas» avant de les étiqueter et de les ranger dans vos réserves . Même si un pot n'est pas bien fermé, si vous n'ouvrez pas le pot, c'est de la «confiture» elle doit «tenir» dans le temps . Nous avons ouvert l'autre jour un bocal qui avait douze ans et la confiture, ça fait comme le vin, ça c'était bonifié en vieillissant !

N.B: Si en ouvrant un bocal il sent bon mais il y a un petit rond de moisissure? goûtez elle est sûrement très bonne. Enlevez lui largement le «moisi» mais vous pouvez la consommer sans problème . Inversement si elle n'a pas bon goût? jetez-la sans hésiter : elle a tourné . Ça peut arriver ... sortez un «bocal-frère» des réserves et régalez-vous !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Attendez que les fruits soient bien noirs, bien mûrs . Au besoin enlever les moins mûrs qui risqueraient d'être purgatifs s'il y en avait beaucoup . Si vous laissez les pédoncules ils sont amers . Aussi, vous pouvez privilégier la solution d'égrener les baies (passez-les brins d'une fourchette entre les pédoncules des ombelles et les fruits seront séparés de leur «queue»!) Peut-être un peu fastidieux mais le résultat est probant

(Note 2) Le sucre, je devrais dire les sucres car chacun d'eux ajoutera un petit quelque chose en plus ! Mais en l'espèce, comme vous ne trouverez plus le «sucre cristal» comme «dans le temps», alors prenez du sucre en poudre «classique».

MAIS ressortez votre réserve de pépins et peaux de pommes séchées que vous mettez dans un [sac de cuisson](#) pour les joindre à votre «confit» : vous n'aurez pas ainsi à utiliser de sucre industriel... même si théoriquement, il ne contient que du sucre et de la «péctine naturelle»

Sachez que pour ceux qui ne sont pas des «becs sucrés» et les «sans sucre» on peut réduire le sucre

T.S.V.P --->>

.... on ne peut quand même pas descendre en dessous de 10% de sucre mais ce «sucre» peut parfaitement être de la poudre de «faux-sucre», de l'édulcorant thermostable en quantité raisonnable .

Comme vous stérilisez les «boîtes» ce serait sans problème mais il faut dans ces cas-là **cuire** suffisamment les fruits pour que votre confiture puisse «prendre», être assez consistante , n'être pas trop liquide

Sachez que vous pouvez utiliser de la poudre d'agar-agar pour augmenter la consistance de votre «confitement» c'est de la poudre d'algue assez neutre sans grande valeur culinaire , un peu «peigueuse» mais ça donne un aspect «habituel» à votre confiture

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème " ?

Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus et

idem pour les "sans gras"

mais pour les «sans sucre» voyez ATTENTIVEMENT la note 2 ; Après tout vous pourrez «dejunar» comme tout le monde ... et si vous ne dites rien vos hôtes, ils trouveront votre «confitement de sambuc» de LVC délicieux, que dis-je génial !! Certes c'est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P --->>

«GELARÈA DE SAMBUC» ou GELEE DE BAIES DE SUREAU

Pour ceux d'entre vous qui aiment les «gelées», ces confitures «sans rien», il y a une version «gelarèa de sambuc» nous allons la faire ensemble

INGRÉDIENTS

1 kg 500 de baies de sureau bien noires (note 1) même poids ? de sucre «gélifiant»(note 2)

MÉTHODE :

Préparez vos «potiots» stérilisés et avec leur couvercle à vis et un plateau pour les ranger et pouvoir les emporter au froid à la fin de votre fabrication .

Secouez vivement vos grappes de fruits afin d'en éliminer les «insectes-squatters» et autres impuretés avant de vous attaquer à vos «confits» : ça améliorerait peut-être la teneur en protéine mais restons dans le «végétal», même, soyons moderne, dans le «végan»!

Dans la bassine à confiture mettez un peu d'eau que vous portez à ébullition et vous y versez vos grappes de baies (note 1) . Cuire à feu doux, avec juste assez de jus pour empêcher les fruits de brûler, «Touyez» souvent et DOUCEMENT jusqu'à ce que les baies éclatent et commencent à cuire . Le jus commence à s'évaporer .

Si vous avez une centrifugeuse c'est rapide et techniquement parfait :vous obtenez directement la «substantifique moelle» de votre sureau , un jus bien épais et sans grains

Si vous ne possédez pas cette machine pas de problème : Sortez la «moulinette» de Mémé grand modèle. Posez la sur un pot au feu et commencez à tourner doucement en ajoutant peu à peu des louches de sureau . Dès que vous voyez que vous avez récupéré le maximum de jus, sortez les pépins, peaux et rafles. Sortez ces débris certes, mais à garder pour le compost futur.

Recommencez le manoeuvre jusqu'à épuisement . Si votre grille était assez fine, vous n'avez plus qu'un jus bien épais et sans grains ? Si il reste des petits grains dans votre jus, sortez votre [«kipasstou»](#) et filtrez votre jus : il ne restera que du jus plus ou moins épais (selon la finesse de votre bas!) et il passera plus ou moins de pulpe !!

Remettre ce jus à chauffer . Ajouter le sucre (note 2) en le mélanger tout doucement et cuire à «pitchoun foc» . Mettez une soucoupe au congélateur et versez un peu de votre «gelarèa » (gelée) dessus . Penchez-la et passez votre doigt au milieu . La gelée se fige et la trace reste ? C'est cuit, donc c'est prêt !.

Remplissez chaque pot avec [votre entonnoir mode LVC](#) en laissant environ 1 cm d'air . Vissez le couvercle à fond et retourner aussitôt dans le plateau . Rangez les pots sans bousculer les autres et emporter le tout SANS SECOUER! jusqu'à la pièce froide (ricantou, cave) où ils resteront tranquilles jusqu'à demain

Testez la fermeture des «cacas» avant de les étiqueter et de les ranger dans vos réserves . Même si un pot n'est pas bien fermé, si vous n'ouvrez pas le pot, c'est cuit, c'est de la gelée : elle doit «tenir» dans le temps .

N.B: Si en ouvrant un bocal il sent bon mais qu'il y a un petit rond de moisissure? goûtez la gelée est sûrement très bonne. Enlevez largement le «moisi» mais vous pouvez la consommer sans problème . Inversement si elle «coule», si elle n'a pas «bonne mine» ou une odeur bizarre ? jetez-la sans hésiter : elle a tourné . Ça peut arriver ... sortez un «bocal-frère» des réserves et régalez-vous !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Attendez que les fruits soient bien noirs, bien mûrs . Au besoin enlever les moins mûrs qui risqueraient d'être purgatifs s'il y en avait beaucoup .

T.S.V.P --->>

Si vous laissez les pédoncules ils sont amers . Aussi, vous pouvez privilégier la solution d'égrenner les baies (passez-les brins d'une fourchette entre les pédoncules des ombelles et les fruits seront séparés de leur «queue»!) Peut-être un peu fastidieux mais le résultat est meilleur

(Note 2) Le sucre, je devrais dire les sucres car chacun d'eaux ajoutera un petit quelque chose en plus ! Mais en l'espèce, comme vous ne trouverez plus le «sucre cristal» comme «dans le temps», alors prenez du sucre en poudre «classique».

MAIS ressortez votre réserve de pepins et peaux de pommes séchés que vous mettez dans un «sac de cuisson» pour les joindre à votre «confit» : vous n'aurez pas ainsi à utiliser de sucre industriel... même si théoriquement il ne contient que du sucre et de la «péctine naturelle»

Un «Truc» de vieille chouette pour augmenter le parfum , mettre un bâton de vanille fendu dans le sac des «gélifiants» ... ou quelques gouttes d'extrait de vanille

Sachez que pour ceux qui ne sont pas des «becs sucrés» et les «sans sucre» on peut réduire le sucre mais on ne peut quand même pas descendre en dessous de 10% de sucre mais ce «sucre» peut parfaitement être de la poudre de «faux-sucre», de l'édulcorant en quantité raisonnable .

Comme vous stérilisez les «boîtes» ce sera sans problème mais il faut dans ces cas-là **cuire** suffisamment les fruits pour que votre gelée puisse «prendre», être assez consistante, n'être pas trop liquide

Sachez que vous pouvez utiliser de la poudre d'agar-agar pour augmenter la consistance de votre «gelarèa» c'est de la poudre d'algue assez neutre sans grande valeur culinaire , un peu «peigueuse» mais ça donne un aspect «habituel» à votre gelée ... pour les convives

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème " ?

Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus et idem pour les "sans gras"

mais pour les «sans sucre» voyez ATTENTIVEMENT la note 2 ; Après tout vous pourrez «dejunar» comme tout le monde ... et si vous ne dites rien vos hôtes trouveront votre «gelarèa de sambuc» de LVC délicieuse, que dis-je géniale !! Certes c'est pas pareil mais

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P --->>

BEIGNETS DE BAIES DE SUREAU

Cette rectte pourra vous servir pour d'autres baies sauvages par exemple les «bleuts»(myrtilles), cassis, groseilles et autre très petits fruits

INGRÉDIENTS

une pâte à beignets sucrée au goût
1.5 l de bière ou de bon cidre frais (note 3)
Bain de friture (huile blanche)(note 4)

des baies de sureau bien triées (note 1)
du sucre (note 2)

MÉTHODE

Avec les baies de sureau noir bien mûres, on peut faire d'excellents beignets à la fois originaux et très savoureux

Faites une pâte à beignet sucrée (Mélangez vivement 100 gr de farine, 1 œuf, 1,5 dl de votre bière préférée et une cuillère à soupe d'huile (ou mieux de beurre fondu voir mieux de [Ghee mode LVC](#)),

Trempez-y les grappes de fruit que vous tenez par la queue : la queue servira à vos convives pour les déguster avec les doigts (note 1)

Mettez à frire (note 3) jusqu'à coloration plus ou moins brune à votre goût mais pas trop car le beignet devient dur et moins agréable ,

Si vous optez pour la solution des baies égrenées, vous mélangez délicatement pour ne pas trop éclater les baies dans la pâte à laquelle vous avez ajouté au dernier moment un blanc d'oeuf battu en neige : la pâte est plus légère et va très bien avec les fruits

SERVICE:

Laissez le choix à vos hôtes : dans des petits rapiers mettez divers sucres :

- classique canne ou betterave en poudre,
- sucre glace (attention, le votre pour les «sans gluten» pour être sûr qu'il ne contient que du sucre)
- sucre en grains comme celui de notre enfance
- édulcorant en poudre pour les «sans sucre» ET pourquoi pas : un de vos coulis de sureau ou un sauce anglaise à la vanille bien faraîche ou un sabayon de jus de pomme LVC ... Testez ...

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez privilégier la solution d'égrener les baies (passez-les brins d'une fourchette entre les pédoncules des ombelles et les fruits seront séparés de leur «queue»!

(Note 2) le sucre, je devrais dire les sucres car chacun ajoutera ce petit quelque chose en plus !

(Note 3) Vous pouvez utiliser de la bière mais du cidre frais contenant des ferments «marcher» aussi bien ;;; et c'est meilleur

(note 4)Un bain de friture «classique» à l'huile «blanche», neutre comme on dit «aqui» ou dans du «grass» de tessou (pas salé bien sûr mais c'est le votre alors il ne l'est pas !) : c'est plus «traditionnel» ... et goûtez c'est à la fois original ... et très «goûteux»

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " ? Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus et idem pour les "sans sucre"

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P --->>

SIROP DE SUREAU CONTRE LA TOUX

Vous ne trouverez pas cet excellent sirop dans votre hyper non plus que chez votre pharmacien mais, si vous avez la prudence d'en préparer quelques flacons vous serez très content de vos résultats . Et puis cela fera peut-être plaisir au copain qui se sera «refroidi» ?
De toutes façons, même si ce n'est pas une potion magique-anti-rhume, c'est un bien bon sirop .
Alors...

INGRÉDIENTS

1 l de jus de sureau	1 kg de sucre de canne ou mieux de vergeoise
1/2 bâton de réglisse (note 1)	1 feuille de laurier sèche
1 branche de thym ou de marjolaine au goût	2 dl de bon alcool (note 2)

MÉTHODE

Laissez cuire tous les ingrédients sauf l'alcool pendant un bon quart d'heure à 20 minutes . Filtrez avec votre [«Kipasstou»](#) .

Ajoutez l'alcool choisie (note 2) quand le sirop est refroidi. Stocker en bouteilles bien bouchonnées au frais et à l'abri de la lumière (placard, cave, ricanatou). Même avec l'alcool, ce sirop se garde parfois mal: il a tendance à fermenter . Voyez la (note 2)

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Le bâton de réglisse que j'évoque est celui de notre enfance, celui sur lequel les bébés «mâchonnaient» pour que leurs quenottes puissent sortir . Ça avait bon goût, c'était pas «chimique» et ils oubliaient un peu leur mal !

(Note 2) L'alcool (Armagnac, Gniole, Genièvre, Rhum...) que vous allez ajouter aide à la conservation ... et au goût pour ceux qui aiment . Mais ceci interdit ce bon sirop aux enfants et aux allergiques .

Le truc de LVC ? Utilisez de petits flacons avec couvercles à vis stérilisés . Filtrez le sirop avec votre [«Kipasstou»](#) . Faites re-bouillir le sirop filtré . Verser-le dans les flacons que vous retournez aussitôt tête en bas sur un linge . Ne touchez plus jusqu'à complet refroidissement . Ces flacons sont maintenant stériles et pourront être ouverts au fur et à mesure des besoins

NOTES DIÉTÉTIQUES:

Pour les "sans sel" pas de problèmes " ? Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus et idem pour les sans gras "

Mais bien évidemment ne marche pour les «sans sucre» que modifié . On enlève le sucre et on remplace par de l'édulcorant ATTENTION : il vous faut un édulcorant THERMOSTALE puisqu'on va chauffer le jus . Bien entendu cette version exige un stockage en bouteilles avec couvercle à vis stériles . (Voir note 2)

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P --->>

VINAIGRE DE SUREAU OU «SURARD»

Le «surard» est fort ancien et je vais vous en donner deux versions plus ou moins «forts» mais également de conservations différentes

Version «douce»

Dans un bon vinaigre de vin (voir de cidre si c'est votre région) faites infuser les fleurs de 6 /7 ombelles de fleurs fraîches (voir 20 gr de fleurs sèches. trouvées en herboristerie (il paraît qu'il y en aurait encore ??) ou chez le pharmacien qui vous les commandera).

Laissez macérer 15 jours au soleil (rentrez le bocal le soir pour éviter les trop grands écarts de température jour/nuit fréquents en cette saison) .

Filtrez à fond et soigneusement avec votre «Kipasstou» : il vous évitera les «foncilles» et autres dépôts dans vos flacons .

Mettez au frais et à l'abri de la lumière (ricantou, cave) dans des bouteilles très soigneusement bouchonnées . Utilisez de petits flacon car dès lors qu'il est ouvert ce vinaigre «doux» «tourne volontiers»

Remplace avantageusement les actuels vinaigres «dits balsamiques» du commerce

N.B : Ce SURARD prétend même à des qualités médicinales : on le dit digestif et il aurait des vertus sudorifiques et antirhumatismales . Il est aussi utilisé en temps que «vinaigre de toilette» pour les peaux grasses

Version «forte»

Utilisez du vinaigre d'alcool , laissez les fleurs (que les fleurs pas les pédoncules de l'ombelle qui est amer) dans le flacon : munissez votre flacon d'un bouchon idoine qui empêchera les fleurs de passer : tout le parfum des fleurs restera dans votre vinaigre !

Conservez à la cave ou dans le ricantou à l'abri de la lumière.

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" pas de problèmes " ? Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus et idem pour les "sans sucre" et les «sans gras» . Pour une fois pour tout le monde et

vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A

T.S.V.P --->>

VINAIGRE DE SUREAU BALSAMIQUE

Le «surard» est fort ancien et je vous en ai donné deux version avec les fleurs plus haut . Voici une version rapide ... mais très colorée qui a l'avantage d'aller aussi bien avec des recettes «salées» ou «sucrées» ... mais à base de fruits égrainés

Version «salée»

Dans un bon vinaigre de vin «maison» (voir de cidre si c'est votre région) faites infuser des baies de sureau bien mûres. Laissez «mariner» deux, trois jours et filtrez avec votre «Kipasstou» : Mettez dans un flacon qui vous permette de verser juste la quantité voulue lorsque vous l'utilisez

Version «sucrée»

Vous faites presque pareil mais vous écrasez les baies le plus possible avant de les faire infuser . Si vous avez une centrifugeuse (ou un bonne vieille «Moulinette» **inox** car l'acide attaque le métal) utilisez-les pour avoir un produit bien fluide, mais un peu épais : il gardera mieux le parfum des baies que si vous le filtriez

Dans les deux cas , gardez au frais (ricantou) dans des flacons bien bouchés jusqu'à l'utilisation qui sera relativement rapide après ouverture .

Cette année il n'y a pas eut assez de fruits pour tout faire ?? Et vous n'avez plus de votre délicieux «Surard» ? Au dernier moment, délayez un peu de votre gelée de sureau avec du vinaigre d'alcool (celui à cornichons) . C'est pas pareil mais vous savez bien qu'on fait «ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A»

NOTES TECHNIQUES: RAS

NOTES DIÉTÉTIQUES:

Pour les "sans sel" pas de problèmes " ? Pour les "sans gluten" ? pas de soucis non plus et idem pour les "sans gras "

Pour les "sans sucre" il y en a un peu dans les baies mais si peu dans votre assiette que vous pouvez négliger le problème

Donc marche pour tous ... sauf pour les «ulcères d'estomac !!!»

Et vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A