



Recettes autour de la fleur de sureau



Vinaigre surard

Ingrédients :

Fleurs fraîches
Vinaigre de vin ou
de cidre

Choisissez des fleurs bien épanouies, remplissez un bocal aux 4/5 sans trop les tasser. Remplissez le bocal de vinaigre., laissez macérer au soleil ,de préférence , pendant une dizaine de jours puis filtrez à travers un linge fin.



Beignets de fleurs

Ingrédients :

Des grappes de fleurs
fraîches
400 g de farine 2 à 3
œufs- 1 cuil à soupe
d'huile-1 pincée de
sel, délayez le tout
délicatement dans un
demi litre de lait

Une tradition gitane veut que chaque année au printemps les sureaux s'illuminent de lampions dorés. Tôt le matin, les enfants du camp nomade sont réveillés par la légende qui court d'arbre en arbre et nous a rapporté cette lointaine recette :

Récoltez les corymbes de fleurs parfaitement ouverts en conservant le pédoncule.

Préparer la pâte à beignets trempez-y les fleurs en les tenant par la queue, puis passez les dans la friture jusqu'à ce que l'ensemble soit doré et croustillant.

Sucrez selon votre goût.

A déguster chaud ou froid.

(recettes extraites de « Sous la protection du sureau » de Bernard Bertrand)