



Le Syringa (ou lilas)

Syringa est un genre de plantes à fleurs de la famille des Oleaceae. Il est composé d'une vingtaine d'espèces d'arbustes. Ce genre regroupe plusieurs des lilas véritables.

L'espèce la plus répandue est Syringa vulgaris, le lilas commun, parfois subspontané dans les haies et les bois. Il est originaire d'Asie et de Südosteuropa, comptant environ 20 à 25 espèces.

Caractéristiques :

Les fleurs sont comestibles, à condition d'être bien cuites.

Il est généralement conseillé de tailler les lilas immédiatement après la floraison. Si vous les taillez plus tard, supprimez les petits bourgeons qui se forment sur les nouvelles pousses juste après la floraison. Cela empêche la formation de graines à ces endroits et favorise la croissance naturelle de la plante.

Enfant, j'adorais sucer le nectar sucré de chaque fleur.



endroit chaud pendant plusieurs heures). Laissez refroidir le sucre, puis versez-le dans le robot ménager ou dans un versez le tout dans un moulin à épices ou à café parfaitement propre et ajoutez quelques hacher pendant quelques secondes jusqu'à obtenir la consistance d'une poudre très fine il contient du sucre et se saupoudre parfaitement.



Beignets à la ricotta, à la lilas et au citron

Ces beignets peuvent être garnis de toutes sortes de fleurs sont préparés avec différents types de sucre ; vous pouvez également utiliser mais plutôt du sucre à la lavande ou au géranium rosat. Ils sont délicieux avec un café ou un thé, ou pour un Brunch ; dans tous les cas, il faut les manger tout frais. Si vous avez déjà préparé le suc-re au lilas, c'est rapide à faire et aussi simple que crêpes. Pour leur donner une touche finale, vous pouvez ajouter de la crème au citron pour y tremper.

Pour environ 20 petits beignets :

- 100 g de farine
- 1 cc de levure chimique
- 5 cs de sucre à la fleur de lilas
- 250 g de ricotta entière
- 2 gros œufs
- Le zeste d'un petit citron bio
- huile de tournesol pour la friture
- sel

Mélanger la farine, la levure chimique, 2 cuillères à soupe de sucre lilas et une pincée de sel dans un saladier jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux et que tous les ingrédients soient bien mélangés.

Dans un autre grand saladier, mélangez la ricotta, les œufs et le citron - mélanger à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Versez au moins 6 cm d'huile dans une grande poêle profonde ou verser dans la friteuse et faire chauffer à



Du sucre au lilas fait maison

Il faut pour 350 g :

- 300 g de sucre
- 50 g de fleurs de lilas fraîchement cueillies, dont les tiges vertes ont été retirées

De la même manière, on peut également extraire le sucre des fleurs d'autres plantes à partir de fleurs parfumées, comme le sureau, la rose et la violette et de la lavande. Pour un petit pot de sucre à la lavande, il suffit de cinq inflorescences.

Versez une couche de sucre d'environ 1 cm d'épaisseur au fond d'un bocal en verre de 500 ml, puis ajoutez une couche de fleurs de lilas, suivie d'une nouvelle couche de sucre. Continuer ainsi jusqu'à ce que le bocal soit plein que tous les œufs ont écloré ; il faut mettre du sucre tout en haut laisser reposer. Laisser le bocal en place pendant une semaine secouer tous les jours. Ainsi, les fleurs sont mieux enrobées de sucre et leur humidité empêche le sucre de former trop de grumeaux.

Au bout d'une semaine, ouvrez le bocal et tamisez le sucre, de préférence à l'aide d'un tamis à mailles assez larges afin d'éliminer tous les morceaux de lilas brunis.

Comme les fleurs contiennent de l'humidité, le sucre s'agglomère, ce qui fait qu'il est difficile à mouler. C'est pourquoi, pour sécher le préchauffez le four à 50 °C, le sucre une plaque recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrer la plaque de cuisson et enfourner pendant 15 min. (ou le il suffit de laisser la plaque dans un



180 °C (thermomètre de cuisson).

Sinon, l'extrémité supérieure d'un manche de cuillère en bois ou un morceau de bois plonger un bâtonnet dans l'huile ; la température est bonne lorsque des bulles se forment se former et monter lentement mais régulièrement. Avec deux à l'aide d'une cuillère à café, dépose délicatement des boules de pâte lisses et ovales dans l'huile chaude.

Cuire environ 8 beignets à la fois pendant environ 3 minutes, puis en les retournant régulièrement à l'aide d'une écumoire, jusqu'à ce qu'elles soient dorées de tous les côtés dorés et croustillants.

Retirer les beignets de l'huile à l'aide d'une écumoire, puis les déposer sur Égoutter le papier absorbant et, pendant qu'il est encore chaud, le mélanger au reste.

Rouler dans le sucre à la fleur de lilas. Cuire éventuellement à basse température au four. Garder au chad pendant que le reste des beignets frit.

Servir immédiatement.



*Bunting, E., Facer, J.:
Essbare Blüten,
Berlin 2023 (p. 274 ff.)*

*Angelika Wolf
La Chapelle sur Dun
angelika.wolf@d-l-w.de / 5-2026*