



## Mai: Une séduction toute verte et sauvage

### Sureau

Sirop, délicieuse gelée de fleurs et, séchées, elles sont un ingrédient très efficace pour les tisanes contre le rhume.

#### Gelée de fleurs de sureau

##### Ingrédients :

env. 12 grandes ombelles de fleurs de sureau

1 orange non traitée

1 citron non traité

500 g de sucre gélifiant 3:1

mais utilisé comme 2:1 ou 1:1

½ l de jus de pomme

½ l d'eau

##### Préparation :

Bien secouer les fleurs de sureau au-dessus d'un torchon de cuisine pour en faire tomber les insectes et les tapoter de préférence à l'extérieur ! Couper les grosses tiges et mettre les ombelles de fleurs dans un grand bol.

Bien laver les agrumes, les couper en tranches avec leur peau et les ajouter dans le saladier. Ceux qui le souhaitent peuvent encore y râper le zeste d'un demi-citron.

Verser le jus de pomme et l'eau dans le saladier sur les fleurs et les agrumes et laisser le tout reposer au frais pendant la nuit (environ 12 heures).

Le liquide absorbe ainsi les arômes des fleurs de sureau et des agrumes.

Le lendemain, transvaser le contenu du saladier dans une casserole à l'aide d'une passoire à mailles larges mais fines. Essorer les fleurs et les fruits récupérés au-dessus de la casserole pour que la gelée contienne le plus d'arômes possible.

Ajouter le sucre gélifiant, porter à ébullition et bien mélanger à chaque fois. Laisser cuire environ 3 à 5 min. et verser chaud dans les pots préparés.

Les retourner immédiatement après les avoir remplis (et les retourner à nouveau après un moment).

La gelée de fleurs de sureau se conserve jusqu'à l'hiver prochain - si on ne la grignote pas avant.

#### Tisane contre le rhume à base de fleurs de sureau

Verser deux cuillères à café de fleurs de sureau par tasse, un peu de citron, du miel et de l'eau chaude. L'infusion de fleurs de sureau est encore meilleure lorsqu'elle est mélangée à des fleurs de tilleul. Celles-ci aident également à la transpiration, à l'expectoration et aux maladies grippales. Séchées, stockées dans un endroit sec et fermé, les fleurs de sureau conservent leur parfum jusqu'à l'hiver et sont idéales pour les infusions en période de refroidissement !



### Fleurs de ronces

#### Les utilisations possibles

En plus des feuilles de mûres, les fleurs peuvent également être séchées et servir d'ingrédient pour le thé.

##### Goût

Elles donnent un arôme délicat et doux. Utilisation : elles sont magnifiques dans tous les mélanges de thé.



### Pointes de sapin & d'épicéa

#### Utilisable

Les jeunes pousses vert clair des branches.

##### Goût

Résineux, intense, éthéré

##### Utilisation

Comme base pour le pesto, pour aromatiser le sirop, comme eau-de-vie et séché pour les tisanes contre le rhume. Les aiguilles plus anciennes peuvent également être utilisées à cet effet, ainsi que comme teinture pour les douleurs musculaires et articulaires.



### Tilleul (floraison généralement plus tardive)

#### Utilisable

Feuilles, fleurs, jeunes fruits.

##### Goût

Feuilles et fleurs sucrées, fruits plus épicés.

##### Utilisation

Les toutes jeunes feuilles en salade, aussi ajoutées aux tartes et aux gâteaux. Séchées, elles sont utilisées comme thé. Les fleurs aromatisent tout : le lait pour les desserts, la gelée, les soupes, le sirop et, séchées, elles constituent une excellente tisane en cas de rhume. Les jeunes fruits peuvent être conservés comme des câpres.