

Sirop de fleurs de sureau



“ Le premier d’une série de sirops préparés pour l’apéro-pop corn de notre AMAP. J’ai déniché cette recette dans le livre “La cuisine naturelle des plantes d’Alsace, 700 recettes plaisir et santé” écrit par Simone Morgenthaler et Hubet Maetz. ”

Les Ingrédients :

- 1 kg (≈ 200 ombelles) de fleurs de [sureau](#)
- 2 [citrons](#)
- 1½ à 2 kg de sucre (ici de canne blond)
- 1½ litres d’eau

Les Étapes :

Versez l’eau et le sucre dans une grande casserole. Déposez les fleurs. Amenez à ébullition. Laissez bouillir 5 minutes. Écumez si nécessaire. Éteignez le feu. Déposez les rondelles de citron, mélangez et laissez reposer 24 heures.

Le lendemain filtrez le sirop. Ici à l’aide d’un filtre à café. Versez dans une bouteille. Conservez au frais.

Au moment de servir, diluez le sirop avec de l’eau à raison d’un ratio équivalent à environ ¼ de sirop pour ¾ d’eau.

Et Que Dire De Plus ?

→ La recette a été puisée ici : [‘La cuisine naturelle des plantes d’alsace, 700 recettes plaisir et santé’](#) écrit par Simone Morgenthaler et Hubet Maetz aux Éditions [La Nuée bleue](#). ISBN : 978-2-7165-0777-6 (Prix de vente : ≈ 30 euros).