

## LE SUREAU



### Le Sureau Noir (*Sambucus nigra*) : Un Trésor de la Nature

Le sureau est une plante aux nombreux atouts. Non seulement il est comestible, mais il offre également de nombreux bienfaits pour la santé. En France, il existe trois variétés de sureau, dont une seule n'est pas comestible.

- **le sureau noir**



**COMESTIBLE**

Reconnaître le sureau noir : Le sureau noir est un arbre, et comme tous les arbres, il possède un tronc et des branches en bois, contrairement au sureau yèble. **Floraison : Juin à juillet - Récolte des baies : Août à septembre**

- le sureau Yèble



Reconnaître le sureau Yèble : Le sureau Yèble est une plante, et comme toutes les plantes, il n'a pas un tronc ni de branches en bois, ce n'est pas un arbre.

### **BON A SAVOIR**

On retrouve couramment le sureau yèble le long des petits ruisseaux et des fossés dans les zones agricoles humides et fraîches où l'on pratique une agriculture intensive et chimique, avec des intrants azotés, du labour et des engins lourds qui compactent le sol et polluent les eaux. Le sureau yèble est un indicateur de sols pollués aux nitrates. Cela signifie que toutes les plantes et l'eau des ruisseaux environnants seront polluées et nuisibles pour la santé.

- le sureau rouge



**COMESTIBLE**

Le sureau rouge ou sureau rameux vit surtout dans les montagnes. C'est généralement un petit arbuste de 2 à 4 m

# APARS56.COM

Le sureau noir offre de nombreuses possibilités culinaires et de bienfaits pour la santé.

## **IMPORTANT**

**N'oubliez pas que le sureau noir doit être cuit avant d'être consommé. Il est seulement laxatif et vomitif quand il est cru.**

(il peut donc être utilisé en petite quantité comme vomitif en cas d'empoisonnement )

## **les possibilités culinaires**

### **Fleurs de sureau**

**Beignets** : Les fleurs fraîches peuvent être préparées en beignets pour un goûter original et savoureux.

**Sirop de fleur de sureau** : Une recette classique, idéale pour les boissons rafraîchissantes.

**Limonades** : Les fleurs entrent dans la composition de limonades maison.

**Liqueurs** : Vous pouvez également créer des liqueurs à base de fleurs de sureau.

**Infusions** : Les fleurs séchées font une tisane calmante.

### **Baies de sureau**

**Gelées et confitures** : Les baies, riches en vitamine C, se consomment cuites en gelées, compotes (avec des pommes) et confitures.

**Jus** : Transformez les baies en jus pour préparer des recettes délicieuses.

**Tarte et vinaigre** : Les baies peuvent également être utilisées pour préparer des tartes ou du vinaigre.

## **bienfaits pour la santé**

Parmi ses propriétés :

- Il est riche en nutriments et en antioxydants, ce qui peut protéger les cellules du stress oxydatif et du vieillissement.
- Il peut améliorer les symptômes du rhume et de la grippe, en réduisant la durée et la sévérité des infections.
- Il peut être bon pour la santé cardiaque, en régulant la tension artérielle, le cholestérol et le taux de sucre sanguin.
- Il a des effets anti-inflammatoires et diurétiques, ce qui peut soulager les douleurs articulaires et favoriser l'élimination des toxines.

**Le sureau a de nombreux bienfaits, mais il existe également des contre-indications à prendre en compte :**

Toxicité des baies crues : Les baies de sureau sont toxiques lorsqu'elles sont consommées crues. Assurez-vous de les cuire avant de les manger.

Allergies : Certaines personnes peuvent être allergiques au sureau. Si vous avez des antécédents d'allergies, consultez un professionnel de la santé avant de consommer du sureau.

Grossesse et allaitement : Évitez de consommer du sureau pendant la grossesse et l'allaitement, car il n'y a pas suffisamment de preuves sur son innocuité.

Maladies auto-immunes : Le sureau peut stimuler le système immunitaire, ce qui peut ne pas convenir aux personnes atteintes de maladies auto-immunes.

Interactions médicamenteuses : Le sureau peut interagir avec certains médicaments. Consultez votre médecin si vous prenez des médicaments.

## Les fleurs

Les fleurs de sureau sont délicieuses en tisane et offrent des bienfaits pour la santé. Voici deux recettes simple pour préparer une tisane de fleurs de sureau :

### première recette

#### Ingrédients :

5 g de fleurs de sureau séchées  
40 cl d'eau



### Deuxième recette

pour les maux d'hivers, calme la toux, apaise la gorge.

#### Ingrédients :

3 g de fleurs de sureau séchées  
3 g d'orties  
3 g plantain  
3 g mauve  
40 cl d'eau



#### Étapes de préparation :

Dans une casserole, chauffez l'eau jusqu'à ébullition.  
Ajoutez les fleurs de sureau et laissez infuser pendant une dizaine de minutes.

Filtrez la préparation et servez dans des verres.

N'hésitez pas à ajouter du miel ou du citron selon vos préférences !

Ces tisanes sont idéale pour affronter les refroidissements et profiter des vertus antivirales du sureau.

## Les baies



Les baies de sureau sont faibles en calories mais riches en vitamine C, en fibres et en antioxydants. Ils peuvent améliorer les symptômes du rhume et de la grippe, protéger la santé cardiaque, prévenir le cancer, combattre les bactéries, soutenir le système immunitaire, augmenter la miction, avoir des propriétés antidépressives, antidiabétiques et anti-inflammatoires.

## Le champignon du sureau noir



On trouve un champignon comestible appelé "Oreille de Judas" sur le tronc des vieux sureaux. Il est utilisé cru en salade, cuit dans les sauces ou en soupes auxquelles il donne une onctuosité particulière.