

GELEE DE FLEURS DE SUREAU

20 fleurs de sureau – 1 litre de jus de pommes – 1 kg de sucre blond de canne – 5 g agar-agar

Oter les fleurs des tiges. Faire un sirop avec le jus de pommes et le sucre blond sur le feu, dès que le sucre est mélangé, laisser refroidir. Puis ajouter les fleurs, macérer à froid durant au moins 24 heures.

Filter le jus, diluer l'agar-agar à froid avec un peu de sirop puis mélanger au reste au fouet. Mettre sur feu, à ébullition cuire 10 secondes et stopper, mettre dans les pots à chaud.



SIROP DE FRUIT DE BERCE

Récupérer le fruit de Berce, faire 3 tas identiques.

Mettre le premier tas dans une casserole, mettre de l'eau à niveau, porter à ébullition et cuire à couvert pendant 10 mn, couper le feu, ajouter le 2^e tas, couvrir et laisser infuser 30 mn.

Ajouter ensuite le 3^e tas et mixer un peu. Filtrer, peser et ajouter 1,25 fois son poids en sucre, cuire sur feu.



SOUPE D'ORTIES

Récupérer les têtes d'orties, nettoyer, il faut l'équivalent d'un saladier d'orties. Oter le maximum de tige.

Blondir dans une cocotte avec un peu d'huile deux pommes de terre et un oignon. Mettre la moitié du saladier d'orties, faire réduire et couvrir d'eau, saler et poivrer.

A cuisson ajouter le reste des orties, arrêter le feu. Mixer le tout. Déguster, goûter avec un peu de sirop de fruit de Berce.



TOAST A L'ORIGAN SAUVAGE

Pour les plantes sauvages crues, laver une première fois au jus de citron ou au vinaigre blanc puis rincer une nouvelle fois à l'eau.

Hacher finement, puis mélanger avec un peu de fromage frais (chèvre – brebis – vache...). Etaler sur des tranches de pain, excellent pour l'apéro. Possibilité de décoration avec des fleurs comestibles.



BEIGNETS DE FLEURS DE SUREAU

La pâte à beignet : 100 g farine – 1 œuf – une pincée de sel – 15 cl lait – 1 cuillère à soupe d'huile.

Mélange la farine, le jaune d'œuf, l'huile et le lait. Monter le blanc en neige et incorporer à la fin.

Prendre les fleurs de sureau, tremper dans la pâte à beignet et cuire dans une poêle avec un peu d'huile.

Possibilité de faire des beignets avec les boutons d'inflorescence de Berce .



Beignet fleur de sureau



beignet de boutons floraux de Berce