

## Sirop de fleurs de sureau

(derrière sur la photo)

Préparation et cuisson: env. 15 min  
Attente: env. 24 heures. Pour env. 3 litres

10 ombelles **de fleurs de sureau\***  
2 litres **d'eau**  
2 kg **de sucre**  
40 g **d'acide citrique\*\***

mettre dans une grande terrine d'env. 4 litres  
porter à ébullition, verser sur les fleurs

ajouter en remuant. Couvrir la terrine d'un linge, laisser reposer env. 24 heures; remuer de temps en temps. Filtrer le liquide à travers un sac à gelée ou un tamis muni d'une étamine directement dans une casserole. Porter à ébullition en remuant, verser le sirop bouillant dans des bouteilles propres préchauffées; remplir à ras bord et fermer sans attendre; laisser refroidir sur une surface isolante



**Remarques:** en macérant, les fleurs peuvent prendre une couleur verte. Ce changement de couleur n'a pas d'effet sur le goût. **Important:** goûter le liquide avant de le mettre à cuire; s'il est amer, jeter le liquide.

**Par dl:** lipides 0 g, protéines 0 g, hydrates de carbone 67 g, 1131 kJ (270 kcal)

- \* Cueillir de grandes fleurs de sureau ouvertes, sèches. Ne pas laver, secouer pour enlever les éventuels insectes, bien raccourcir les tiges.
- \*\* On en trouve dans les pharmacies et les drogueries. On peut remplacer 40 g d'acide citrique par 2 dl de jus de citron.

**Variantes:** **Sirop de menthe** (à droite sur la photo)

Préparer le sirop comme ci-dessus, avec 2 tasses (env. 20 g) de **feuilles de menthe fraîches** au lieu des fleurs de sureau.

**Suggestion:** colorer le sirop en vert avec un peu de colorant alimentaire.

**Sirop de fleurs de tilleul** (devant au milieu sur la photo)

Préparer le sirop comme ci-dessus, avec des **fleurs de tilleul** (env. 60 g de **fraîches** ou env. 30 g de **sèches**) au lieu des fleurs de sureau.

► Recette voir ci-dessous.

**Sirop de mélisse** (à gauche sur la photo)

Préparer le sirop comme ci-dessus, avec 3 tasses (env. 30 g) de **feuilles de mélisse fraîches** au lieu des fleurs de sureau.

**Service:** diluer le sirop dans une proportion de 1 à 5.

**Conservation (toutes les variantes):** au frais et à l'obscurité, env. 6 mois. Une fois la bouteille ouverte, la conserver au réfrigérateur, consommer rapidement le sirop.

### **Glace express**

Préparation: env. 10 min  
Congélation: env. 1 heure  
Pour env. 8 dl

Réduire en purée 350 g de **cerises dénoyautées surgelées**, légèrement dégelées, avec 1 dl de **sirop de fleurs de tilleul** (voir ci-dessus), non dilué. Incorporer 2 dl de **crème**, fouettée, couvrir et mettre à congeler env. 1 heure.

**Par dl:** lipides 9 g, protéines 1 g, hydrates de carbone 15 g, 595 kJ (142 kcal)

