

Séchage des fleurs de sureau

J'aimerais sécher des fleurs de sureau pour en faire de la tisane. Que me conseillez-vous pour la récolte et la préparation de l'infusion?

G.N., Regensdorf

Récoltez les fleurs de sureau uniquement par temps sec, de préférence en début de matinée, pourvu que les fleurs ne soient pas humides de rosée. Choisissez de jeunes ombelles bien écloses, ne les lavez pas, secouez-les simplement (pour faire tomber les petits insectes). Retirez les tiges épaisses, étalez les fleurs sur une grille couverte de papier absorbant, laissez sécher à l'ombre dans un endroit aéré ou dans un séchoir à 35°C maximum. Puis coupez les tiges, mettez les fleurs séchées dans un bocal, fermez bien.

Conservation: env. 1 an.

Tisane: arrosez **1 à 2 c. à soupe de fleurs séchées** avec **1 litre d'eau bouillante**, laissez infuser un court instant, filtrez, sucrez, selon goût.

Remarque: la tisane de fleurs de sureau a un effet sudorifique et fébrifuge.



Fleurs de sureau séchées pour faire des tisanes