



**Connaissance de herbes**

# Sureau *Sambucus nigra*

Le sureau était le lieu d'élection de la déesse Holla, qui protégeait plantes et animaux, dans le conte des frères Grimm «Frau Holle» (Dame Holle).



## Histoire, botanique et culture

«Qui porte des rameaux de sureau sur lui ne commettra pas d'adultère» ... pouvait-on déjà lire dans des écrits anciens.



## Utilisation dans la médecine naturelle et la cuisine

«On sait de tout temps que qui a des soucis a aussi de la liqueur» – une liqueur confectionnée avec les baies du sureau noir cuites, qui est efficace contre bien des maux.



## Recette

Gâteau aux fleurs de sureau



## Histoire – Sureau

Le sureau était déjà considéré comme une des principales plantes médicinales au début de l'Antiquité, et il en est pratiquement resté ainsi jusqu'à nos jours.

Les histoires de messieurs âgés qui se découvrent lorsqu'ils passent devant un sureau imposant témoignent jusqu'à notre époque de la vénération pour le sureau.

Le sureau noir se couvre au printemps d'un manteau de fleurs blanches qui se transforment d'ici le milieu de l'été en des baies d'un noir profond. Cet art de la métamorphose a donné et continue de donner matière à des contes et fables. Qui ne se souvient pas du conte „Hänsel et Gretel” dans lequel un rameau de sureau sert de baguette magique?

La vieille comptine allemande – «Ringel, Ringel, Reihe, wir sind der Kinder dreie, wir sitzen unterm Holderbusch und machen alle husch, husch, husch» (Entrez dans la ronde, trois enfants font la sarabande, se cachent sous le sureau et se redressent en faisant tous ho, ho, ho) – éveille elle aussi en nous maint souvenir d'enfance.

On rencontre également dans l'Écriture sainte ici et là une anecdote qui nous rappelle la grande importance du sureau, p. ex. que la Vierge Marie aurait cherché le repos et le calme sous un sureau pendant sa fuite en Égypte.

Selon l'histoire, la croix de Jésus-Christ était également faite de bois de sureau. Quoi qu'il en soit, d'innombrables mentions, histoires et fables nous rappellent la longue tradition du sureau en tant que plante médicinale divine. Mais on attribuait également des propriétés funestes au sureau. On peut en effet lire dans des écrits sur des croyances populaires que quand un sureau dépérit, le décès d'un membre de la famille ne saurait tarder.

## Botanique et culture

*Nom: Sureau (Sambucus nigra), Caprifoliacées (Caprifoliaceae)*

*Noms populaires: Arbre de Judas, hautbois, suseau*

Ce genre regroupe environ 30 espèces de petits arbres, arbustes et arbrisseaux à feuillage caduc.

Dans le monde des légendes, la déesse de l'amour Freya se retire dans un **sureau noir** (*Sambucus nigra*), raison pour laquelle seule cette espèce est importante pour nous.

Le sureau noir, également appelé hautbois ou suseau dans le langage populaire, a son habitat dans les zones tempérées, où il peut atteindre une hauteur de jusqu'à 12 mètres sur un sol fertile et humide.

Le sureau aime les endroits ensoleillés à mi-ombragés; il se couvre au printemps d'un manteau de fleurs blanches qui fait songer à une robe de mariée. Les baies d'un noir profond, que l'on peut récolter à l'automne, ne doivent en aucun cas être consommées crues car elles sont toxiques (!). Les baies de sureau doivent en tout cas être portées à une température de 100 °C pour en éliminer les substances toxiques et libérer les acides de fruits et les précieuses vitamines A et C.

Cette plante ligneuse à l'écorce rugueuse couleur gris-brun doit être rajeunie en la taillant tous les ans. Mieux vaut toutefois éviter de trop tailler le sureau noir, contrairement au sureau ornemental, si l'on veut obtenir une floraison fournie au printemps.



## Utilisation dans la médecine naturelle

L'infusion de fleurs de sureau est un remède de bonne femme très efficace contre la grippe, les refroidissements et le rhume.

Les huiles essentielles avec leurs complexes aromatiques ont une action sudorifique et expectorante. Il est possible d'acheter dans toutes les pharmacies ou drogueries des fleurs de sureau séchées – «*flores sambuci*» – si l'on n'en a pas en hiver.

Les feuilles sont utilisées avec succès dans le traitement externe des petites brûlures et engelures.

Le jus de sureau, à base de baies de sureau noir cuites, est considéré de nos jours encore comme un remède de bonne femme très efficace contre les refroidissements et les affections des reins et de la vessie.

Les baies du sureau noir étaient utilisées autrefois comme colorant, pour teindre les cheveux et les tissus, mais aussi pour donner au cuir et au vin rouge une couleur plus intense.

Les fleurs blanches du sureau noir entrent encore actuellement dans la fabrication de lotions cutanées et pommades spéciales.

## Utilisation dans la cuisine

Les beignets appelés «*Holunderküchlein*» dans l'espace germanophone sont très certainement la manière la plus connue de cuisiner les fleurs de sureau. On plonge pour cela les fleurs dans une pâte à crêpes très fluide pour les passer ensuite à la friteuse. Les beignets saupoudrés de sucre à la cannelle et servis sur une crème à la vanille sont une spécialité parfaitement digeste qui nous vient de nos grands-mères.

Les autres utilisations possibles sont le sirop de sureau, la liqueur de sureau ainsi que le vin de sureau qui donnent un apéro au goût délicat ou accompagnent à merveille un dessert.

La confiture de sureau est délicieuse non seulement en tartine, mais également servie avec des pommes de terre en robe des champs ou du fromage.



## Recette

# Gâteau aux fleurs de sureau

Moule à charnière de 24 cm de diamètre

200 g	de beurre
150 g	de sucre
2	œufs
2 cuil. à soupe	de lait
200 g	de farine
1 cuil. à café	de levure chimique
100 g	de fleurs de sureau
1	citron bio

Faire chauffer le four à 180 °C. Graisser le moule à charnière.

Battre le beurre au mixeur à main jusqu'à ce qu'il soit mou et forme de petites pointes. Ajouter le sucre, continuer de battre. Ajouter les œufs et le lait, continuer de battre. Mélanger la farine et la levure chimique, les ajouter à la pâte et les incorporer. Détacher les fleurs de sureau de la tige. Râper la peau du citron. Ajouter les fleurs et la peau de citron râpée et les incorporer à la pâte.

Verser la pâte dans le moule. Mettre le gâteau au four, faire cuire 40–50 minutes à 180 °C.

