

Recettes de fleurs

délicat !

Sirop de menthe (ou de verveine)

- Ingrédients :*
- 250 g de menthe (ou de verveine)
 - 900 g de sucre
 - 75 cl d'eau

Mettre les plantes fraîchement cueillies dans un bocal, les tasser et les recouvrir d'eau bouillante. Fermer hermétiquement le bocal et laisser infuser 12 heures.

Filter à travers une étamine.

Faire tiédir une partie de ce jus et ajouter le sucre. Brasser jusqu'à dissolution complète en ne chauffant pas trop.

Laisser refroidir, ajouter le reste de jus et verser dans de petites bouteilles hermétiques.

Sirop de fleurs de sureau

- Ingrédients :*
- 30 à 40 ombelles de fleurs de sureau
 - 2 citrons non traités (enlever les pépins qui risquent de donner de l'amertume)
 - 300 g de sucre cristallisé
 - 1 décilitre d'eau

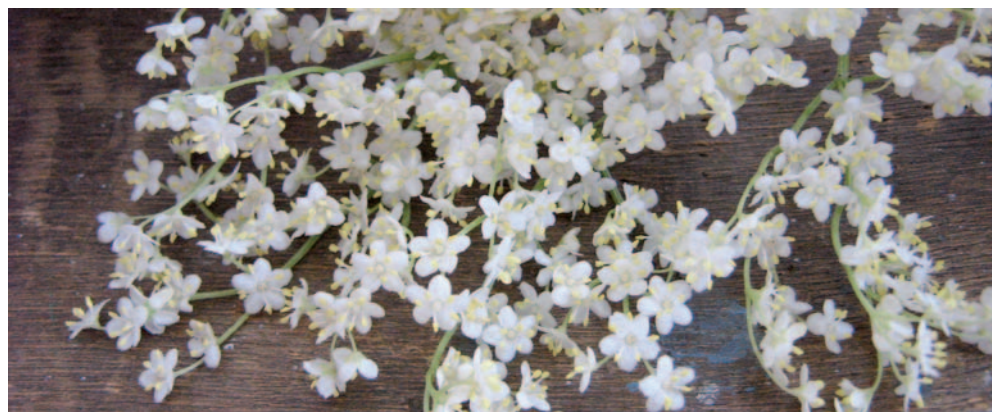
Égrener les fleurs dans un saladier, en enlevant le maximum de tiges vertes.

Ajouter les citrons coupés en petits morceaux et le sucre.

Mélanger et laisser macérer une nuit.

Verser la préparation dans une casserole avec le décilitre d'eau et faire chauffer à petit feu 10 minutes en remuant régulièrement et sans laisser bouillir.

Laisser refroidir. Filter le sirop dans un tissu en pressant bien et mettre en bouteille.



Limnade de fleurs de sureau

Ingrédients :

Pour 10 litres d'eau :

- une quinzaine d'ombelles de fleurs de sureau
- 1 kg de sucre
- 2 citrons non traités (enlever les pépins qui risquent de donner de l'amertume)



Égrener les fleurs dans un saladier, en enlevant le maximum de tiges vertes.

Verser un litre d'eau dans un grand récipient en verre ou en grès, y ajouter le sucre et mélanger jusqu'à dissolution complète. Verser les 9 litres d'eau restants, les deux citrons coupés en tranches et les fleurs de sureau.

Couvrir le récipient avec un tissu fin. Laisser macérer en plein soleil entre 3 et 5 jours, en remuant une à deux fois par jour avec une cuillère en bois.

Mettre en bouteilles (avec fermeture comme les bouteilles de limonade ou de bière) en filtrant à travers un tissu. Il peut être nécessaire de superposer deux couches de tissus afin que le pollen se passe pas dans la boisson. Si trop de pollen passe, il se produit un dépôt inesthétique mais pas dangereux !

Entreposer les bouteilles à la cave un mois avant de servir bien frais. Attention à l'ouverture, la boisson est très pétillante.

Cette limonade se conserve environ un an.

Beignets de fleurs de sureau

Recette pour 4 personnes, à adapter selon votre nombre de convives

Ingrédients :

- une quinzaine de grandes ombelles de fleurs de sureau (ou de fleurs d'acacia)
- 250 g de farine
- 30 cl de lait
- 1 cuillère à café d'huile
- environ un verre de sirop de fleurs de sureau
- 3 œufs
- une pincée de sel
- éventuellement un peu de sucre
- éventuellement 20 cl de bière blonde
- huile de friture



L'idéal est de ne pas laver les fleurs, si toutefois vous n'êtes pas sûr de leur provenance, lavez-les et mettez-les à sécher la veille de la préparation.

Mélanger la farine, les jaunes d'œufs, l'huile, le sel, puis progressivement le sirop jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse et assez épaisse. Égrener les fleurs d'une partie des ombelles de sureau en enlevant le maximum de vert ; ajouter ces fleurs à la pâte.

Tremper les ombelles restantes dans la pâte, en les tenant par la tige, et les plonger dans l'huile de friture. Les retourner rapidement.

Gâteau à la rhubarbe

- 300 à 400 g de rhubarbe coupée en tronçons d'environ 5 cm
- 3 œufs
- 150 g de beurre ramolli
- 125 g de sucre
- 150 g de farine
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de bicarbonate

Ingredients :

Fouetter le beurre avec le sucre. Incorporer les jaunes d'œufs tout en continuant à battre. Ajouter la farine et le bicarbonate.

Battre les blancs d'œufs en neige avec la pincée de sel. Les ajouter à la pâte en mélangeant délicatement.

Verser dans un moule à manqué beurré et fariné. Enfoncer très légèrement les tronçons de rhubarbe dans la pâte (les laisser dépasser, la pâte les recouvrira en partie en cuisant).

Cuire au four th 6 pendant 30 à 40 minutes.

Sirop et confiture de rhubarbe

- 15 pétioles de rhubarbe
- eau
- sucre

Ingredients :

Couper la rhubarbe en morceaux, cuire 5 à 10 minutes dans un litre d'eau. Filtrer le jus (garder la chair !) et laisser reposer 4 à 5 heures. Puis faire cuire à feu doux pendant 15 minutes avec le même poids de sucre. Écumer et mettre aussitôt en bouteilles.

Avec la chair récupérée, on fait la confiture : il suffit de refaire cuire environ 10 minutes, puis mettre en pots.



Pain d'épices aux noix

- Ingrédients :*
- 400 g de farine
 - 200 g de sucre roux + 2 grosses cuillerées à soupe de miel
 - 100 g de noix grossièrement hachées (= environ 40 noix)
 - 100 ml d'huile (ou beurre ou margarine)
 - 2 œufs
 - ¼ de litre de lait
 - 1 sachet de levure
 - 1 cuillerée à soupe de cannelle en poudre
 - ½ à 1 cuillerée à soupe de gingembre en poudre
 - 1 pincée de sel

Mélanger la farine, le sel, les épices, les noix et la levure.

Dans une casserole, faire tiédir le lait avec le miel et le sucre.

L'incorporer au premier mélange et fouetter la préparation en ajoutant les œufs et l'huile.

Travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne coulante. La verser dans deux moules beurrés et cuire environ ½ heure à four moyen (Th 5). Sortir du four dès que la pointe d'un couteau ressort sèche. Démouler tiède.