

# SUREAU NOIR

*Sambucus nigra*

 CUISINE SAUVAGE



## Description rapide

- > Haies, chemins, jardins, décombres
- > Arbuste de 3 à 7m
- > Fleurs blanches odorantes
- > Fruits noirs en 'grappes' pendantes
- > Moëlle blanche

## Description

Éléments clefs	Identification
Milieux	Haies, bosquets, chemins, jardins, décombres, lisières, forêts de feuillus humides. Sols riches en matières nutritives.
Fréquence	Commun
Herbacé / ligneux	ligneux. Arbuste dont les rameaux contiennent une moëlle blanche
Taille	3 à 7m de hauteur
Port / Tige	Ecorce claire couverte de lenticelles liégeuses, sur laquelle on retrouve souvent des 'oreilles de judas' (champignon)
Feuilles	Feuilles opposées, composées et imparipennées avec 5 à 7 folioles oblongues finement dentées, de 5 à 10cm de long
Fleurs	Blanc-jaune et petites, à 5 pétales soudés, regroupées en corymbes de 10 à 15 cm de diamètre à 5 branches .
Fruits	Drupes noirâtres brillantes de 6 à 8mm contenant 3 minuscules noyaux, regroupées en 'grappes' pendantes. Les fruits sont verts-rouge lorsqu'ils ne sont pas mûrs.
Divers	Mellifère
Odeur	L' <b>écorce</b> et le <b>feuillage</b> dégagent une odeur plutôt désagréable décrite comme de punaise ou d'urine. Les <b>fleurs</b> ont un parfum musqué doux et lourd
Saveur	Les fleurs et les baies ont un goût très caractéristique, propre au sureau
Cycle et floraison	Floraison de juin à juillet / Fructification de août à septembre
Distribution	Presque toute l'Europe et Asie occidentale et Afrique du Nord. (introduite en Amérique du Nord)
Statut	Aucun statut de protection connu
Ecologie	<a href="http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-60241-ecologie">http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-60241-ecologie</a>

## Dénomination & classification

Éléments clefs	Identification
Nom scientifique	<i>Sambucus nigra L.</i>
Famille	Adoxacées (Adoxaceae)
Noms vernaculaires	Haut-bois, solion, Arbre du judas
Etymologie	<i>Sambucus</i> : sureau, en latin <i>nigra</i> : noir, en latin
Classification	<a href="#">Voir la classification APGIII</a>

## Utilisations alimentaires

Éléments clefs	Identification
Appréciation générale	Plante très courante qui offre des saveurs puissantes et dont les fleurs ou les fruits permettent mille usages
Mise en garde	Les feuilles, l'écorce et les baies vertes <b>sont toxiques</b> . Les fruits <b>crus ou pas mûrs sont vomitifs</b> . <b>Utilisés mûrs et cuits, ils sont sans danger</b> et délicieux.
<b>Parties utilisées</b>	
Les fleurs	s'utilisent en sirops, vins, gelées, beignets, pâtisseries, sorbets... Elles peuvent être consommées crues, ajoutées en décoration par exemple.
Les fruits	mûrs et cuits donnent eux aussi d'excellents sirops, vins, gelées, pâtisseries, sorbets... auxquels ils apportent leur couleur grenat. Gare aux taches lors de la récolte et des manipulations!
Les boutons floraux	peuvent se sécher pour être frits après avoir été enrobés d'une pâte à crêpes.
En toute situation	on prendra soin d'ôter les pédoncules qui ont une saveur désagréable.
<b>Confusions possibles</b>	
Le sureau hièble ( <i>S. ebulus</i> )	est herbacé, fleurit de juillet à août, atteint maximum 1m50 et présente des corymbes de fruits dirigées vers le haut. Il peut être toxique.
Le sureau rouge ( <i>S. racemosa</i> )	présente des fruits rouges et une moëlle brunâtre. Ses fruits ne sont que rarement consommés après cuisson
La viorne lantane ( <i>Viburnum lantana</i> ) et le cornouiller sanguin ( <i>Cornus sanguinea</i> )	présentent également des fleurs blanches mais leurs inflorescences sont plus petites et ne présentent pas l'odeur forte et caractéristique du sureau

## Récolte & conservation

### Récolte:

Les **fleurs**: Dans la mesure où c'est le pollen qui donne leur goût, on évitera de les récolter après la pluie ou lorsque les boutons ne sont pas encore éclos. La récolte doit se faire avec beaucoup de précaution et si la période est propice, la manipulation des fleurs doit laisser du pollen jaune sur les doigts.

Les **fruits** se récoltent lorsqu'ils sont bien murs, c'est-à-dire bien noirs et peu résistants sous la pression des doigts

### Conservation:

Les **fleurs** se sèchent pour la préparation de tisanes. Il conviendra de les manipuler le moins possible

Les **fruits** se conservent très facilement par congélation, sans perdre de leur couleur ou de leur saveur

## Composition

Les **fleurs** sont riches en flavonoïdes et en dérivés d'acides caféïques.

Les **fruits** sont riches en anthocyanosides et renferment également des flavonoïdes, des acides citriques et maliques.

## Plus d'infos, images & vidéos

- [Fiche botanique du site Tela Botanica](#)
- [Sambucus nigra sur Google images](#)
- [Sambucus nigra sur Wikipedia](#)
- [Vidéo de La ronce et l'ortie](#)