



CAVIAR DE SUREAU ATTENTION IL Y A DEUX SUREAUX

le sureau «herbacé» : la plante monte du sol
et les corymbes montent vers le haut :

IL EST TOXIQUE

Le **sureau ligneux** (photo au-dessus) est un arbuste dont les corymbes (les grappes) de fleurs, puis de fruits descendent, comme ici , vers le bas .

Lui il est délicieux et plein de ressources
Il vous réservera plein de bonnes surprises culinaires ... Dont un "caviar" ... qui sort des sentiers battus .



INGRÉDIENTS

des grappes de sureau **BIEN MÛRES**

MÉTHODE



On ne peut faire plus simple :

Rincez les grappes . Égrainez soigneusement les grappes et **surtout ne laissez pas de grains verts** pas mûrs et acides . Ce ne serait pas bon pour le goût, non plus que pour votre «transit intestinal »!

Remplir de petits bocaux à vis (ou des "familia wiss" de 250 grs) . Fermez soigneusement .Stérilisez (une ½ heure à ébullition) . C'est tout !

Méthode ultra rapide? Dans des petits bocaux avec couvercles à vis stérilisés : Vous remplissez des baies bien égouttées . Et rangez-les fermés (mais pas trop serrés) au FAO .

Écoutez . Quand ça siffle vous attendez une minute . Ouvrez et avec vos [gants LVC](#), retournez les potiets sur un plateau ou un linge . Vite au frais et n'y touchez plus jusqu'à demain ! Ça va se garder des mois

Utilisation : pour les «Zokazou», et plein d'idées ...

Il ne vous restera plus qu'à les dégouttez (garder le jus pour colorer et parfumer une sauce) et à les déposer délicatement à la cuillère sur des toasts de saumon fumés, dans une «belon», une cuillère dans une soupe de citrouille (juste au milieu au dernier moment effet couleur .. et goût garantis) ou simplement sur une petite croûte de pâte feuilletée ou un «tournedos» de lotte rôti

Et bien sûr en cuisine sucrée sur une purée de pommes et coings , avec une glace au nougat ou sur une poire au vin : le contraste de la poire nacrée avec le rouge violet s'assortit du contraste gustatif entre le fondant de la poire et le craquant des baies de sureau ... un poème

NOTES DIÉTÉTIQUES :

Pour une fois , les "sans sel", les "sans gras", les "sans gluten" et même les "sans sucre" car il n'y a pratiquement pas d'hydrates de carbone mais beaucoup de parfum !!)

Tout le monde y a droit ! **Alors profitez-en**

ON FÉ CA KOI KON VEU AVE CA KOI KON A

T.S.V.P --->>

JUS DE SUREAU

Comme je vous l'ai dit dans l'article précédent dans le "caviar" de sureau, ne surtout pas confondre les deux sureaux On utilise le sureau en arbuste dont les corymbes (les grappes de fruits) se tendent vers nos mains pour qu'on les attrape plus facilement

INGRÉDIENTS

des grappes de sureau **BIEN MÛRES triées** car il ne doit plus y avoir ni de «squatters» tous ces petits insectes butineurs doivent être délogés car ce ne serait pas bon, ni pour vous, ni pour eux .

De même éliminez toutes les baies qui ne sont pas bien noires (violet presque noir), bien mûres

MÉTHODE

On peut, si vraiment on a pas le temps, utiliser les grappes justes lavées et égouttées et les mettre «eclater» dans votre bassine à confitures . Pour moi je préfère les égrainer :les petites tiges donnent un goût de vert désagréable . C'est donc plus long mais vous y gagnerez en finesse du produit

Donc, je vous disais, vous faites «éclater» les baies sur le feu pour qu'elles «rendent» bien tout leur jus .



Si vous avez la chance comme moi d'avoir hérité d'une grande «Moulinette», elle sera ravie de sortir du placard et de reprendre du service . Cela va assez vite et vous ne risquez pas une «moulinette-elbow»!

Remettre le jus à bouillir et lorsqu'il bout le verser :

- soit dans des petites bouteilles à capsule à vis stérilisées
- soit dans des petits bocaux à capsule à vis stérilisées

Les petits flacons sont plus pratiques à utiliser par la suite , mais on en a pas toujours sous la main. Vous pouvez même, si vous avez fait beaucoup de produit utiliser des flacon de verre de jus de fruits, de concentré de tomate : en fait, le seul système de fermeture est utile car il le faut absolument étanche Fermer énergiquement les capsules et retournez-les «tête en bas», bien calés (surtout les flacons) pour qu'ils ne bougent pas pendant le déplacement éventuel dans un plateau que vous mettez au frais

N.B :Ne jetez les débris à la poubelle : ce sera un apport magique pour vos pots de fleurs ou votre compost .

UTILISATIONS

- 1/ Vous pouvez le laisser cuire assez longtemps en lui ajoutant seulement le tiers de son poids de sucre pour une gelée exceptionnelle
- 2/ Testez le pour cuisiner du foie (agneau ou veau) voir les foies de volailles pour des sauces et des parfums exceptionnels

3/ Selon la saison il apportera son parfum à des salades de fruits rouges ou d’orange , voir dans divers confits et confitures de fruits d’été (génial avec des pêches ou des poires mais aussi avec les mangues ,

4/ Comme sirop pour la toux et si un enfant le trouve un peu «raide», sucrez-le donc avec un peu de miel de tilleul

5/ Pour les « sans alcool » mettez-en quelques gouttes... voir plus dans du jus de pomme (dans une flute à Champagne) , avec du jus de mangue (dans un verre à Whisky) . Penchez le verre pour éviter le mélange et que les deux liquides forment deux couches : joli et surtout quand le buveur les mélange !

ET

6/ Utilisez-le dans des « cocktails » type «Kir » avec du vin très doux qu’il relèvera d’une piquante amertume

ATTENTION :

Comme votre sirop ne contient pas de sucre ,d’alcool ou autre conservateur , il ne se conserve pas longtemps à « l’air libre » . Mettez-le au frigo si vous devez vous servir du reste ultérieurement ... mais quand même assez rapidement

NOTES DIÉTÉTIQUES :

Pour une fois , les “sans sel”, les “sans gras”, les “sans gluten” et même les “sans sucre” car il n’ya pratiquement pas d’hydrates de carbone mais beaucoup de parfum !!

Pour une fois Tout le monde y a droit ! **Alors profitez-en**
et pour une fois on change un peu ma formule

ON FÉ CA KOI KON VEU AVE CA KOI KON A