

Lettre d'informations n°25

François Couplan

Réflexions du moment...

Les sureaux

En Europe occidentale, la nature nous offre trois espèces de sureaux qu'il ne faut pas confondre. Deux d'entre elles présentent un remarquable intérêt alimentaire, mais la troisième est à éviter. Je vous propose d'aller à leur rencontre.

Le sureau noir (*Sambucus nigra*) aime l'homme, ou du moins son voisinage : il a une prédilection pour les terres riches en azote et se rencontre abondamment aux abords des villages. Le sureau noir était autrefois tenu en haute estime, car il passait pour porter bonheur. On le plantait dans ce but autour des habitations... et il y est bien souvent resté. Sa propagation est d'ailleurs des plus faciles car une simple bouture peut reprendre pour peu qu'on l'arrose suffisamment. Et un fragment de tige enracinée deviendra rapidement un bel arbuste, voire un arbre de plus de cinq mètres de hauteur ! On reconnaît aisément le sureau à l'écorce de ses jeunes rameaux, couverte de lenticelles légères et à la moelle dense et blanche qui les remplit. Cette moelle sert entre autres choses à monter des coupes microscopiques. La moelle se retire facilement et l'on obtient ainsi

Sambucus nigra

des tiges creuses qui connaissaient jadis diverses fonctions, servant par exemple de tuyau pour récolter la sève d'érable et de bouleau. On en faisait des instruments de musique, en particulier des flûtes, d'où le nom latin, dérivé du grec *sambuké*, flûte.

Le critère essentiel à retenir pour identifier le sureau noir est le suivant : ses feuilles sont à la fois opposées et composées de cinq à sept folioles allongées et aiguës. Quand on les froisse, elles dégagent une odeur déplaisante de « brûlé ». Les fleurs par contre sont agréablement parfumées : la floraison du sureau est un plaisir pour les sens ! Petites, d'un blanc jaunâtre, les fleurs sont groupées en larges corymbes décoratifs.



De ces fleurs à l'odeur musquée, on prépare d'extraordinaires tartes et de délicieux beignets comme avec les fleurs du robinier, dites d'« acacia ». On en aromatise aussi des boissons, alcoolisées ou non, et elles donnent au vin blanc un étonnant goût de muscat. D'ailleurs dans la région de Rivesaltes, on se servait, il y a peu, du sureau pour accentuer la saveur du vin qu'on y produit. Pour ceux qui le préfèrent, le sirop de fleurs de sureau est l'un des meilleurs rafraîchissements lors des chaleurs de l'été. Des pommes conservées quelques semaines sur un lit de fleurs de sureau séchées

développent un parfum exotique rappelant l'ananas. Du soleil en plein hiver ! Et n'oublions pas leurs vertus médicinales : les fleurs de sureau sont adoucissantes et sudorifiques. On en conseille l'infusion en cas de refroidissements ou de problèmes pulmonaires.

Le sureau noir est cultivé en vergers pour ses fleurs en Hongrie et en Roumanie. On trouve actuellement de plus en plus souvent dans le commerce des boissons parfumées aux fleurs de sureau. En France, un fabricant de yaourts de soja les associe, avec succès, à la pêche.

Les fruits sont de petites billes noires, luisantes, réunies en groupes aplatis joliment nommés « corymbes », pendant au bout des rameaux. Ce sont des baies, remplies d'un splendide jus violacé qui tache doigts et vêtements, et de petites graines claires. Crus, il ne faudra en manger qu'avec modération, car ils sont un peu nauséux, mais cuits, quels délices ! Les mérites de la confiture de sureau ne sont plus à vanter, mais il faut découvrir le « rob » de sureau (un jus concentré), la tarte au sureau, et, boisson des jours de fête, le vin de sureau, un délectable champagne pourpre !



Sambucus nigra

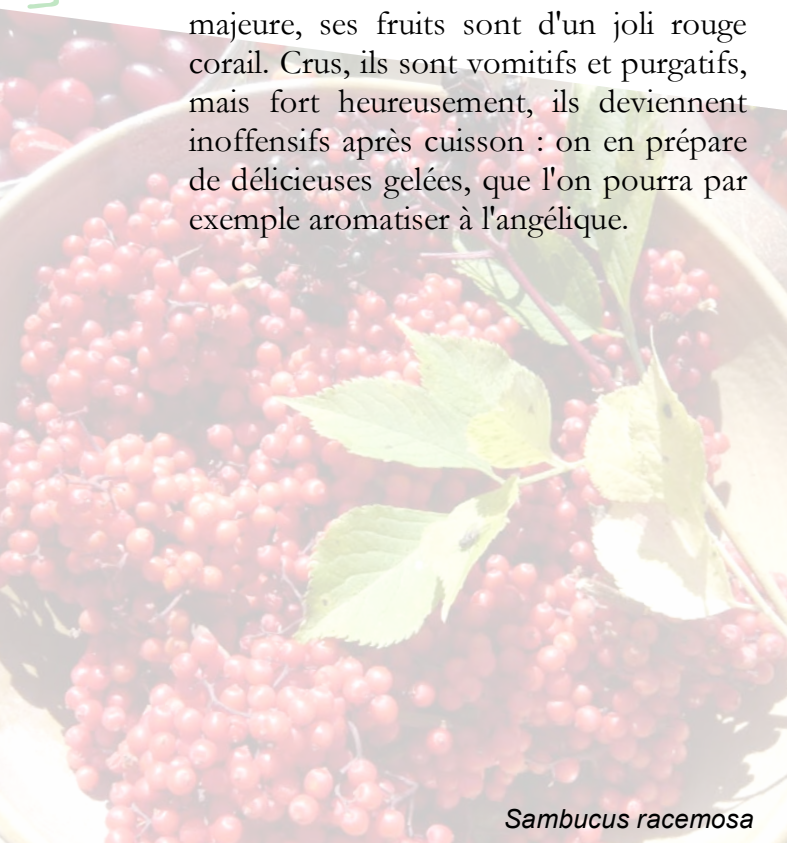
Il faut prendre soin de ne pas confondre les fruits de sureau noir avec ceux du sureau hièble (*Sambucus ebulus*), grande plante herbacée vivant en colonies, dont les corymbes de fruits sont dirigés vers le ciel. Ses fruits, de saveur amère, sont plus ou moins toxiques, et en tout cas désagréables à manger.



Sambucus ebulus

Il existe encore une troisième espèce, le sureau rouge ou sureau rameux (*Sambucus racemosa*), que l'on rencontre communément dans les montagnes et dans les forêts du nord de nos pays. C'est un arbuste à fleurs jaune verdâtre groupées en boule et non pas étalées comme chez le sureau noir. Différence majeure, ses fruits sont d'un joli rouge corail. Crus, ils sont vomitifs et purgatifs, mais fort heureusement, ils deviennent inoffensifs après cuisson : on en prépare de délicieuses gelées, que l'on pourra par exemple aromatiser à l'angélique.

Le genre *Sambucus* compte une trentaine d'espèces réparties dans les régions tempérées du globe, surtout dans l'hémisphère nord – en Europe, Amérique du Nord et en Asie, mais également en Amérique du Sud, dans les Andes, et en Australie. Ce sont principalement des arbrisseaux, parfois des arbustes ou de petits arbres, parfois des plantes herbacées. Jadis classées avec les chèvrefeuilles dans la famille des Caprifoliacées, ces plantes le sont aujourd'hui avec les petites plantes que sont les moscatellines (*Adoxa* spp.) dans la famille des Adoxacées.



Sambucus racemosa

Rob de sureau

Ingrédients : Fruits du sureau, miel

- Faites cuire quelques minutes les fruits de sureau avec un fond d'eau jusqu'à ce qu'ils crèvent, puis passez-les au moulin à légumes à grille fine pour en extraire le jus.
- Mettez ce dernier à bouillir sur un feu très doux dans une casserole en inox ou en émail.
- Faites réduire très longtemps et très doucement (jadis, on plaçait la casserole sur le bord d'une cuisinière à bois...) en remuant dès que le liquide fait mine d'épaissir.
- Laissez cuire jusqu'à consistance de sirop très épais, retirez du feu et édulcorez légèrement avec du miel. Mettez en pots.

Ce rob se garde quelque temps au frais. Pour le garder plus longtemps, il faudrait y ajouter 2/3 de son poids de sucre et faire recuire quelques minutes en remuant, puis verser en pots et couvrir hermétiquement ceux-ci



Stages à suivre ...

✓ **Démystifier les plantes médicinales** : je constate depuis longtemps que le monde des plantes médicinales attire beaucoup de personnes, mais qu'il est très difficile de se faire une idée réelle de la situation au milieu des informations contradictoires et souvent alarmantes qui circulent. J'ai donc décidé de m'associer avec Jacques Falquet, biochimiste, pour vous permettre de "[démystifier les plantes médicinales](#)". Cet atelier aura lieu le week-end du **19 et 20 décembre 2015** à **Massonnens** (Fribourg, Suisse).

✓ **Cérémonie du thé** : Keiko Imamura vous propose deux après-midi de cérémonie du thé, avec confection et dégustation de gâteaux japonais, à Paris le **5 décembre 2015** et le **20 février 2016**. [La cérémonie du thé](#) est une méditation concrète où l'on passe un moment en harmonie avec soi-même, les autres et son environnement. Cette parenthèse dans le temps aide à reprendre son souffle dans notre monde stressé d'aujourd'hui !

✓ **Le calendrier des stages de la saison 2016**

est sur le site...

Les inscriptions sont maintenant possibles !

✓ **Reportage** : TF1 vient de consacrer un reportage à François Couplan, au cours d'un stage en montagne et de ses explorations au Japon. Vous pouvez le visualiser ici avant samedi 28 novembre : <http://lci.tf1.fr/reportages/videos/ces-plantes-qui-nous-soignent-8685993.html>

Pour tous renseignements sur les stages :

france.breil@couplan.com



Le coin des livres

En manque d'idée pour les cadeaux de Noël ?

Explorez tous les livres disponibles sur notre site et profitez des ouvrages en solde et des fins de stock !

❖ Les plantes miracles (François Couplan et Aymeric Lazarin)

Les plantes reviennent toujours davantage sur le devant de la scène. Certaines d'entre elles, qui nous aident à préserver notre santé et contribuent remarquablement à notre bien-être, peuvent être qualifiées de « plantes-miracles » ! C'est qu'on leur reconnaît de remarquables propriétés, aujourd'hui démontrées par des études scientifiques solides. Les unes sont appréciées pour leurs propriétés médicinales, d'autres pour leurs vertus nutritionnelles, les deux étant parfois confondues : on a créé pour ce dernier cas le terme bien pratique d'« alicaments ».

Vous trouverez dans ce livre la description de 20 plantes douées de qualités médicinales ou nutritionnelles particulièrement intéressantes, avec la présentation de leurs vertus, de leur composition, de leurs usages et de la manière de les cultiver de façon à pouvoir profiter chez vous, directement, de leurs bienfaits.

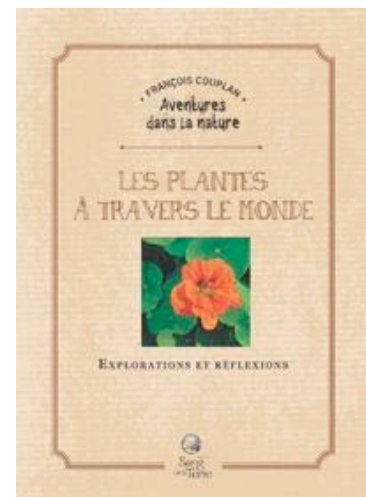
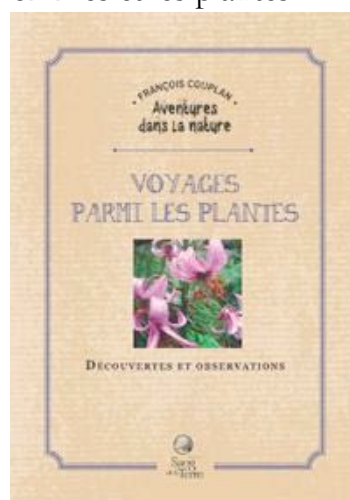
... en promotion pour Noël

15 euros
frais de port compris



❖ La trilogie...

Ces trois ouvrages qui se lisent comme des romans vous feront voyager dans le monde fascinant des relations entre les hommes et les plantes.



... en promotion pour Noël

25 euros les trois - frais de port compris

Pour voir l'ensemble des ouvrages disponibles, retrouvez notre catalogue sur le site et passez commande.

Plante du moment...

Le cerfeuil musqué (*Myrrhis odorata*)

L'anis des montagnes

Au bord des torrents ombragés ou des chemins humides pousse parfois une belle Ombellifère aux feuilles découpées, qui dégagent lorsqu'on les froisse entre les doigts un extraordinaire parfum d'anis. C'est le cerfeuil musqué, le mal nommé, car son odeur est suave et douce. L'été le voit brandir ses tiges couronnées de petites fleurs blanches qui donneront bientôt de gros fruits allongés munis de côtes saillantes, noirs à maturité.

Un condiment nordique

Le cerfeuil musqué parfume remarquablement les boissons et les desserts, en mettant à infuser ses feuilles dans de l'eau ou du lait. Dans le nord de l'Europe, on les utilise comme condiment dans les soupes, les sauces de salade ou les légumes. Elles possèdent la propriété de diminuer l'acidité des fruits, et on en met souvent une couche sous la rhubarbe des tartes.

Un bonbon végétal

Les racines tendres se mangeaient jadis crues, hachées dans les salades, ou cuites comme les carottes. Elles ont également cette délicate saveur anisée. Les jeunes tiges florales, lorsqu'elles sont encore souples et tendres, se coupent en tronçons que l'on déguste comme de véritables bonbons. Les fruits immatures peuvent être confits dans le sucre pour donner des pralines à l'anis...



Cake à la myrrhe odorante

250 g de farine, 200 g de beurre, 1 yaourt, 100 g de sucre, 4 œufs, 300 g de myrrhe odorante, 1 zeste de citron, sel

- Préchauffez le four à 180°C.
- Chemisez le fond du moule de papier sulfurisé.
- Beurrez et farinez le moule.
- Hachez la myrrhe odorante et râpez le zeste de citron.
- Faites mousser le beurre avec le sucre et les œufs.
- Ajouter la farine tamisée et le sel.
- Mélangez tous les ingrédients et versez dans le moule.
- Enfournez et faire cuire 45 mn.
- Laissez refroidir et, démoulez. Servez tiède.

Bon appétit !

**Amicalement,
François Couplan**

**Nous vous souhaitons de
belles (et bonnes)
découvertes dans la nature...
et un bel hiver.**

Textes : François Couplan
Photos : François Couplan, France Breil,
Mise en page : France Breil
Relecture : France Breil, F. Couplan

Toute reproduction est fortement encouragée...
faites-le nous savoir quand même. Merci
d'avance.

Si vous souhaitez vous inscrire à cette lettre d'information
gratuite, allez sur notre site : www.couplan.com