Le sureau

Des fruits et des fleurs pour notre plaisir

▷ Le sureau a, aujourd'hui encore, sa place dans tous les vergers. Nos aïeux lui rendaient hommage en se découvrant devant lui. Ses vertus curatives sont connues depuis l'Antiquité. De nos jours, c'est surtout l'arôme délicat de ses fleurs et fruits que l'on utilise pour parfumer de nombreuses boissons.

PAR MONIKA MÜLLER

Juin venu, accompagné de mes amies, je m'en allais promener en forêt cueillir les fleurs de sureau. Dans la joie et la bonne humeur, nous récoltions les grappes aériennes que nous déposions délicatement dans un grand panier. Puis, vite, vite, vite à la maison pour préparer une pâte à frire, y plonger les fleurs avant de les passer à la friture et déguster ces excellents beignets avec un coulis de fraise et du sucre glace. Le bonheur! Aujourd'hui, des années plus tard, un immense sureau se dresse à deux mètres de la fenêtre de mon salon. Il protège ma maison et procure leur nourriture à d'innombrables oiseaux. Je peux désormais, à la fin de l'été, cueillir des grappes de fruits directement depuis ma fenêtre. Cependant, ce n'est que les années de grande abondance que les oiseaux m'en laissent suffisamment pour préparer une soupe de sureau. En hiver, mon arbre est garni de toute une série de mangeoires pour oiseaux, ce qui me permet de contempler à loisir mes petits amis ailés évoluant devant mon poste d'observation.

Sous l'angle botanique, la place du Sambucus dans le règne végétal reste controversée. Autrefois rattaché à la famille des Caprifoliacées, les travaux récents en systématique le situent parmi les Adoxacées. Selon les classifications, on connaît dans le monde de dix à trente espèces de sureau; sous nos latitudes, il en existe trois: le Sambucus nigra, ou sureau noir, S. racemosa, le sureau rouge et le S. ebulus, sureau nain. Le principal d'entre eux, qui est aussi le plus grand, est le sureau noir. C'est un buisson qui peut atteindre cinq mètres de hauteur, voire devenir un petit arbre de sept mètres. Les fruits sont portés par des branches courbées retombantes. Dans la nature, le sureau se trouve sur les rives des cours d'eau ou à la lisière des forêts. C'est l'un des arbustes les plus répandus en Europe centrale. Dans les Alpes, on le rencontre jusqu'à une altitude de 1'500 mètres. Jusque dans les années 1980, on le plantait dans les jardins et les vergers. Aujourd'hui, il en est autrement: en 2014, la Suisse devrait consacrer 25,4 hectares aux plantations de sureau. En tête, le canton de Saint Gall (14,9 hectares) suivi de celui de Thurgovie (6,6 hectares), nous rapporte Jimmy Mariéthoz, responsable du département légumes et baies du centre de compétence (BBZ) d'Arenenberg. Si le sureau est cultivé principalement en Suisse orientale, c'est que les arboriculteurs de cette région font preuve d'un grand sens de l'innovation et sont toujours à l'affût de cultures alternatives, nous explique M. Mariéthoz. C'est ainsi que la première plantation de sureau de Suisse a vu le jour en 1976 à Altnau (TG), à l'initiative d'un couple d'agriculteurs, Hans et Annemarie Eberle. Aujourd'hui, ces entrepreneurs en comptent quatre. Leur fils Andreas vient de reprendre la ferme où il poursuit avec enthousiasme la culture du sureau. Dans les vergers, les baies de sureau sont cultivées sur des arbres ne dépassant pas 2 à 3 m de haut. On les utilise comme aliment, comme remède et comme colorant. Les Eberle livrent les fleurs séchées à la société Ricola AG qui fabrique d'excellents bonbons au sureau et les fleurs fraîches à Möhl, une entreprise d'Arbon qui les utilise dans la fabrication d'une boisson. Le mélange de cidre, de jus de pomme et d'essence de fleur de sureau donne une

Grâce à l'abondance de tanins, les vitamines contenues dans les baies sont extrêmement stables.

unpict / fotolia

boisson légèrement alcoolisée. «En ce qui concerne la vente des fleurs, nous sommes liés par contrat. Le sureau constitue donc une valeur sûre parmi nos plantations.»

Les fleurs

Selon la région et les conditions climatiques, le sureau noir fleurit de fin avril jusqu'à la mi-juillet en corymbes de 10 à 15 cm, de couleur blanche ou tirant sur le jaune. La cueillette se fait délicatement à la main par temps sec. Seules les grappes ne portant que des fleurs entièrement ouvertes développent la totalité de leur arôme. Il faut les traiter le jour même. En culture, on trempe les fleurs quelques heures dans de l'eau avant de les presser. L'extrait est ensuite filtré, mis en bouteille et stocké prêt à l'emploi à – 18°C. On peut également congeler directement les fleurs, ou encore les sécher. Sur un kilo de fleurs, il ne reste après un séchage de trois à quatre jours que 150 grammes. Les substances aromatiques essentielles peuvent aussi être captées facilement sous forme d'huile que l'on pourra utiliser en cuisine.

C'est vers la mi-août que les fruits, sortes de baies arrondies, prennent leur coloration bleu-noir. On les cueille dès le début du mois de septembre. Sans l'intervention des oiseaux qui en sont très friands, une grappe pèse autour de 120 g. Chaque baie présente un diamètre de 5 à 7 millimètres seulement; juteuse, elle contient trois pépins. Pour récolter les fruits, il faut couper toute la grappe puis, de retour à la maison, détacher les baies. Cette dernière opération est plus facile à réaliser lorsqu'on a brièvement placé les grappes au congélateur; en effet, les fruits se détachent plus facilement. Ils peuvent alors être transformés en jus, en purée, en vin ou en marmelade. Le sureau n'est digeste que cuit. Si on le mange cru, il peut provoquer des nausées. Dans les cultures, les baies sont séparées mécaniquement des tiges le jour même de la cueillette, pressées, chauffées à 65°C puis pressées pour en extraire le jus. Ce procédé préserve au maximum les vitamines.

Des propriétés curatives connues dès l'Antiquité

Des fouilles pratiquées en Suisse et dans le nord de l'Italie attestent que le sureau était déjà utilisé à l'âge de la pierre. Les médecins de l'Antiquité grecque et romaine l'utilisaient à des fins curatives;

Holderhof

△ Recolte de fleurs de sureau.

Hippocrate (460 à 377 av. J.-C.) prescrivait déjà le sureau contre la constipation, la rétention d'eau et les menstruations difficiles. Théophraste (371 à 285 av. J.-C.), Pline l'Ancien (23 à 79) et Diocuride ont décrit le sureau pour en vanter les vertus.

Au Moyen Age et au-delà, le sureau était considéré comme le lieu de repos des elfes, et il était censé posséder la faculté d'éloigner de la maison les mauvais esprits et autres créatures malfaisantes. Ces pouvoirs magiques lui ont peut-être été attribués en raison des propriétés du cœur tendre de ses branches. Une règle de verre ou de métal chargée d'électricité statique permet en effet de faire danser les particules de ce bois. Le bois de sureau est utilisé pour la fabrication artisanale de flûtes, de pipes ou de baguettes de magiciens.

En usage domestique, le sureau est, aujourd'hui encore, fréquemment utilisé pour traiter les affections grippales fébriles, les refroidissements et les bronchites. Parmi ses propriétés les plus connues, le sureau est sudorifique, analgésique, anti-inflammatoire et antiviral. Les fleurs, et plus précisément le jus aqueux que l'on en extrait, consommé en tisane, ont un effet sudorifique lors d'affections grippales, de rhume ou de bronchite. L'infusion de fleurs de sureau est également recommandée contre la nervosité et l'insomnie ainsi qu'en usage externe contre les impuretés de la peau et les inflammations. Quant au jus de baies de sureau, il est préconisé en cas de goutte, de rhumatisme, de flatulences et de constipation. Actuellement, la banque de données médicales PubMed

contient plus de sept cents articles scientifiques sur les propriétés des différentes variétés de sureau.

Substances nutritives

La substance colorante bleu-noir des baies de sureau, la sambucyanine, fait partie des flavonoïdes. Elle était utilisée autrefois pour la teinture des cheveux et du cuir et aussi pour colorer le vin rouge. Tandis que les variétés sauvages du Sambucus nigra en contiennent environ 2 à 3 g par kilo récolté, les variétés cultivées telles que le Haschberg ou le Samyl atteignent 10 à 15 g. En raison du durcissement de la législation sur les denrées alimentaires et du rejet croissant des colorants chimiques par les consommateurs, le sureau intéresse de plus en plus les industriels de l'alimentation. Parmi les autres flavonoïdes contenus dans le jus de baies de sureau, il convient de mentionner la quercétol glycoside, le kaempférol et l'isorhamnétine.

Toutes les parties vertes de la plante, les tiges des grappes et les pépins contiennent une substance toxique, la sambunigrine. Il s'agit d'un glycoside cyanique qui libère de l'acide cyanhydrique. La sambunigrine provoque des nausées, des vomissements, des crampes d'estomac et la diarrhée. Cette substance se dégrade à haute température, raison pour laquelle le jus de sureau doit être chauffé avant usage; quant aux tiges des grappes, elles doivent être éliminées avant le pressage. Selon la variété et le degré de maturité, 100 g de baies de sureau contiennent 10 à 15 g de sucre, 1,5 g de graisse et 2,5 g de protéines. Le jus de sureau contient deux fois plus de vitamine C (26 mg par décilitre) que le jus de pommes et moitié moins que le jus d'oranges. Grâce à l'abondance de tanins, les vitamines contenues dans les baies sont extrêmement stables.

Valeur écologique

Le sureau noir est planté pour végétaliser les terrils ou les bords de routes et pour stabiliser les sols. Comme cette variété possède un taux élevé d'évaporation et produit donc de grandes quantités d'eau, elle fait partie des variétés «pompantes» de bois qui sont utilisées pour assécher des zones humides localisées. Sur le plan de l'écologie animale, le sureau noir présente une valeur inestimable. Au printemps, il attire les abeilles et représente, après le sorbier, le principal arbuste nourricier indigène. Soixante-deux espèces d'oiseaux et plusieurs mammifères s'en nourrissent. Le sureau noir offre en outre aux oiseaux un abri et un lieu de nidification. Il convient également de mentionner l'importance du sureau noir comme aliment de l'Oreille de Judas (Auricularia auricula-judae), un champignon comestible qui, en Europe centrale, se développe presqu'exclusivement sur ses branches.

Le sureau en cuisine

L'utilisation la plus connue des fleurs de sureau est la préparation de sirop. L'arôme délicat de celui-ci n'est pas seulement apprécié sous forme de boisson mais peut également donner une touche estivale tout au long de l'année à différents desserts ou préparations de fruits: crêpes fourrées, semoule, salade de fruits, marmelades, gelées, etc. Grâce au cocktail Hugo, originaire de Haute Adige, la fleur de sureau a conquis les bars et les restaurants de Suisse. Ce breuvage composé de sirop de fleurs de sureau, de Prosecco, de menthe, de lime et d'eau minérale gazeuse devrait à nouveau ravir plus d'un assoiffé l'été prochain.

Beignets de sureau

Les beignets de sureau sont une délicatesse qu'en dépit de la globalisation actuelle, on ne trouve pas toute l'année et partout dans le monde, mais uniquement par une chaude journée d'été, lorsque les grappes ont pleinement fleuri.

Ingrédients

12 grappes de fleurs de sureau
200 g de farine
1 CS d'huile
2 œufs
4 dl de bière
1 CS de sucre vanillé
1 pincée de sel
Huile de friture
Sucre glace
500g de fraises

Préparation

Bien secouer les fleurs et les débarrasser des insectes qu'elles pourraient héberger. Mélanger la farine, l'huile, les œufs, la bière, le sucre vanillé et le sel pour obtenir une pâte à frire. Laisser reposer 30 minutes. Tremper les grappes de fleurs dans la pâte et les plonger dans la friture. Avant de servir, couper les tiges et saupoudrer les beignets de sucre glace. Dresser avec un coulis de fraise.