

Jus de sureau fait maison

Par Mme Chevrier



Natur & Welt
entdecken

C'est le printemps, tu peux encore profiter de la saison pour observer des fleurs. Le sureau (Holunder en allemand) fait parti de ces fleurs aromatisées que tu peux utiliser pour faire un jus naturel.

Materialliste

Du benötigst:

- 40 hampes de fleurs
- 2 citrons ou oranges
- 300 g de sucre cristallisé
- 2 l d'eau

Anleitung

- 1) Coupe les fleurs et enlève les branches. Fais attention de ne pas cueillir les fleurs sur les arbres à côté de la route à cause de la poussière mais plutôt celles en pleine forêt. Le mois de Mai est idéal pour la cueillette car la fleur ne reste pas longtemps et produits des fruits rouges consommables elles aussi. Pour garder l'arome des fleurs, je te conseille de ne pas les laver.
- 2) Mets les fleurs dans un saladier. Ajoute les citrons coupés en petits morceaux et le sucre puis laisse macérer toute la nuit.
- 3) Verse la préparation dans une casserole avec l'eau et fait chauffer à feu doux 10 min en remuant régulièrement sans laisser bouillir.
- 4) Laisse refroidir. Filtre maintenant et goute.

Rien de plus naturel et frais