

Et si on consommait les fleurs
sauvages...

Limonade de sureau et crêpes de
fleurs d'acacia
kéfir



Lycée Chaptal, Amboise
Association la P'tite Brosse

28 avril 2026

introduction

- * Ramasser les fleurs pour les consommer c'est être attentif à la nature, généreuse en toute saison.
- * But à une promenade et d'observation.



introduction

- * Certaines plantes communes possèdent des **propriétés préventives** ou **curatives** de certaines maladies, d'autres peuvent être d'une **extrême dangerosité**.
- * Avant, il est primordial de bien se renseigner sur la plante (période de récolte et propriétés)
- * Eviter l'utilisation prolongée de la même plante.



introduction

- * Lorsque vous faites de la cueillette, **soyez respectueux** envers la nature et ne dégarnissez pas les plantes et le lieu
- * Bon pour notre santé: riche en vitamines et minéraux car fraîches
- * **Abeilles +++** (les **plantes mellifères** comme l'acacia et le sureau sont essentielles - production du **nectar** et du **pollen**, ressources vitales pour leur alimentation)



Ramassage

Quelques règles:

- * Cueillir **seulement** pour sa propre consommation afin d'assurer la continuité de la plante.
- * Assurez-vous également de trouver une zone propice à la cueillette, soit loin des autoroutes ou de la **pollution**.
- * Privilégiez les **sacs en papier** plutôt qu'en plastique afin d'éviter la prolifération de champignons. Après la cueillette, il est important de faire sécher sa récolte pour assurer la conservation des plantes.



Exemples de feuilles, fleurs consommables:

Orties

- * Riche en minéraux (fer, calcium), vitamines (A, B, E, K, C) et acides aminés



- * –feuilles: est reminéralisante, anti-inflammatoire, anti-allergique.



Le romarin et le thym

- * fortifiant, diurétique, anti-inflammatoire, anti-radicaux libres



- * Feuilles et fleurs (récolte des fleurs de mai à septembre et jeunes pousses au printemps: nombreuses propriétés: antiseptique (utilisé contre les affections bénignes des bronches et de la gorge)



La menthe et la mélisse

- * Feuilles (récolte juste avant la floraison): antispasmodique, analgésique, anti-inflammatoire, sédatif



Feuilles: sédatif, analgésique, antispasmodique, antibactérien et anti-fongique,
Récolte juste avant la floraison (gût de punaise).



La sauge officinale

- * feuilles: antiseptique, tonique.
- * CI: Femme enceinte et allaitante et K Hdpt.



La camomille, passiflore, capucines



- * Fleurs: effet sédatif, anxiolitique, antalgique

Fleurs entières (pétales + pétiolés): anti bactérien et antifongique, diurétique, hépatoprotecteur.



- * fleurs: anti-inflammatoire, antispasmodique.



Tilleul et olivier

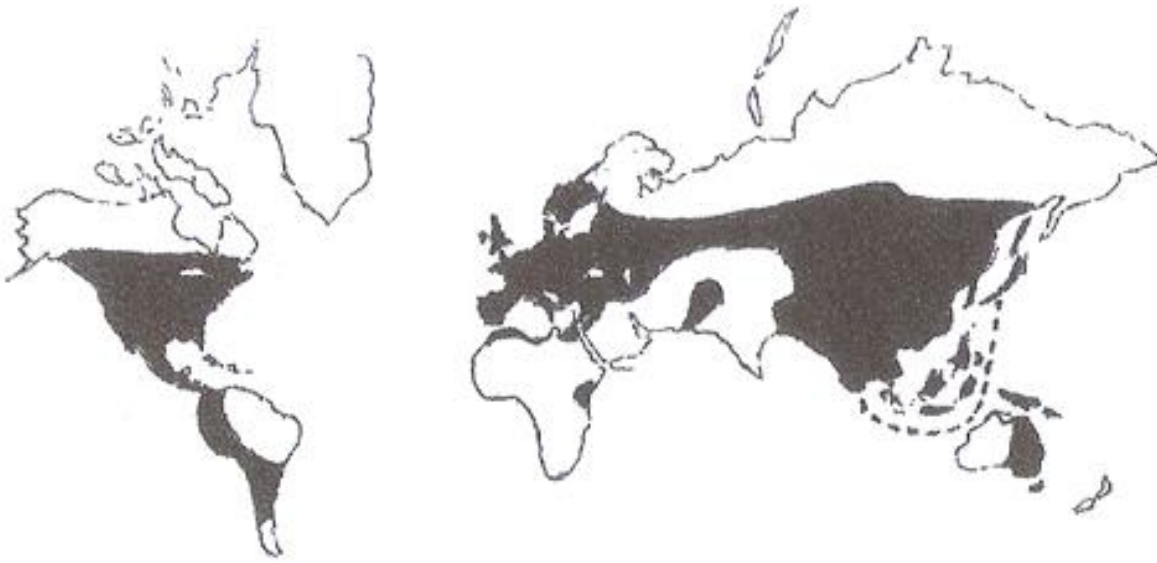
Fleurs et bacrées:
anxiolytique, sédatif



- * Feuilles:
antihypertenseur,
hypoglycémiant,
hypocholestérolémiant



Sureau ou Sambucus



Présent dans les régions tempérées du monde entier

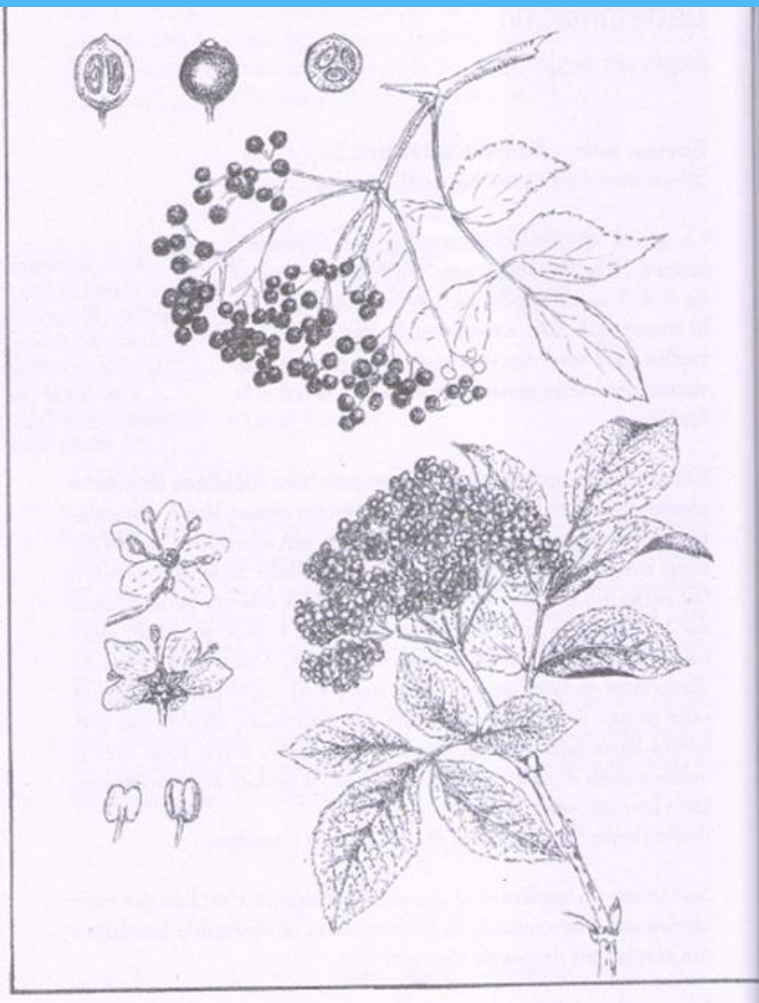
3 Espèces:

Nigra (fruits noirs)

Racemosa (fruits rouge en grappe)

Ebulus (yèble).





Sureau noir



Le sureau noir

- * baies + fleurs: anti-infectieuse, anti-inflammatoire, et diurétique.
- * Consommations et usages
 - * Fleurs (en ombelles): limonade, sorbet
 - * Fruits ou baies (cuits): sirop, confiture, coulis, tarte, chutney, liqueur, vins
 - * teintures et colorants...
 - * Les branches sont creuses : fabrication de jouets



Limonade de sureau



La première recette écrite de cette boisson n'apparaît qu'au XIIIe siècle dans un livre de cuisine arabe.



Limonade, c'est quoi?

- * Quelle est la particularité de la limonade?

Comment obtenir du gaz carbonique ?

- * fermentation par des levures
- * mélange acide/base (vinaigre/bicarbonate)



Robinier faux acacia

- * Originaire des états unis implanté en Europe au 17^e s.
- * Croissance rapide - épines
- * Exposition : ensoleillée
- * Hauteur : 3 à 12 mètres
- * Floraison: lourdes grappes de fleurs parfumées (blanc – jaune). Il nécessite une température supérieure à 20°C pour produire le nectar.



- * Biodiversité- mellifère
- * Maintien des sols.
- * Rejet de souche- drageonnement.
- * Bois dur



Robinier faux Acacia



Recettes

Limonade de fleurs de sureau :

Ingrédients pour 5 litres environ

- * 5 litres d'eau
- * 20 belles ombelles de fleurs de sureau
- * 500 g de sucre roux
- * 2 citrons bio

- * Temps de Préparation : 10 mn
- * Temps de Repos : 2 jours (macération) + 5 à 15 jours (fermentation)

- * **Préparation**
- * Déposer les fleurs de sureau, dans un grand récipient fermant hermétiquement avec le sucre.
- * Ajouter les citrons coupés en rondelles
- * Mélanger, fermer et laisser macérer pendant 2 à 5 j au soleil

Crêpes au fleurs d'acacia

- * Mélanger 150g de farine de blé, 2 œufs, lait, 50g de sucre, une cuillère à soupe d'huile (texture pate à crêpe épaisse).
Laisser reposer 1 h avec les fleurs d'acacia.
- Faire chauffer 3 cuillères d'huile dans une poêle
- * Cuire à la poêle et retourner.
Déguster après un léger temps de refroidissement.



Recettes

Kéfir:

Ingrédients pour 1,5 l de boisson

- * 60g de sucre
- * 60g de graines de kéfir
- * 1 citron bio en tranches
- * 30g de figues séchées (1 à 2 figues).

Préparation:

- * dans un bocal (ouvert) avec un torchon par-dessus, dans le noir pendant 48h à 3j (jusqu'à ce que les fruits remontent)
- * Dès remontée: filtrer et mettre en bouteille.
- * 3 jours à la lumière à température ambiante (couvercle fermé)
- * Conserver au réfrigérateur.



Mercis et dégustons



Un grand merci à **Lucie** pour les grains de kéfir et les boissons préparées,

à **Véronique** pour la récolte de fleurs

à **Gaelle** et **Laurence** de leur accueil et aide

