

LA LIMONADE DE FLEURS DE SUREAU

« Créer une boisson naturelle, ultra rafraîchissante et savoureuse, rien de plus facile! Attention, pschittt! Ca pétille, en bouche aussi!»

PARTS

4L

PRÉPARATION

3j

CUISSON

-

Matériel :

1 saladier, 1 passoire, 1 étamine, 4 bouteilles en verre



LES INGRÉDIENTS

4l d'eau
15 grosses ombelles de sureau noir
1 saladier d'eau vinaigré + 25ml de vinaigre seul
400 g de sucre roux
2 citrons biologiques

LES ÉTAPES

1. Cueillir 15 ombelles de sureau noir et les laisser tremper dans un saladier d'eau vinaigrée, pour enlever les éventuelles hôtes indésirables! Rincer les fleurs à l'eau dans une passoire.
2. Fondre le sucre dans de l'eau tiède. Laisser refroidir.
3. Ajouter les citrons coupés en rondelles et 25 ml de vinaigre.
4. Mettre le tout dans un bocal hermétique et laisser macérer, dans une pièce à température ambiante. Certains laissent le bocal au soleil!
5. Au troisième jour de macération, filtrer avec une étamine et verser dans des bouteilles à limonade.
6. Déposer dans un endroit frais pendant 10 à 15 jours. Dans une cave ou une grange fraîche.
7. Ouvrir la bouteille et observer les bulles! Ecouter le pschiiiiit!!!!
8. Bonne dégustation.



VERS UNE ALIMENTATION
#DURABLE #SAVOUREUSE #ACCESSIBLE #CONVIVIALE

