

# Sureau rouge

*Sambucus racemosa* (13)

## Autres noms

Sureau de montagne, sureau rameux, sureau à grappes

## Milieu naturel

Haies, clairières et sous-bois de montagne

## Origine

Zones froides de l'Europe, Asie, Amérique du Nord

## Usages alimentaires

Riches en pectine, ses fruits cuits sont parfois mélangés à d'autres fruits de la forêt pour préparer confitures, gelées et marmelades. Utilisés seuls, on en fera une excellente gelée d'un beau rouge translucide ou des sirops. Ils peuvent aussi être laissés à fermenter pour l'obtention d'une eau-de-vie par distillation.

## Usages médicinaux

Partageant les mêmes propriétés médicinales que son cousin le sureau noir, on préférera utiliser ce dernier.

**Crus ou non mûrs, ses fruit sont légèrement toxiques et entraînent des troubles digestifs. Les graines sont également à rejeter.**

## Récolte

juillet-août





# **au sujet de ces fiches**

Ce recueil de fiches introduit les espèces arbustives présentes dans le jardin-forêt du pavillon plantamour. Les informations qui y figurent ne sont données qu'à titre purement indicatif. Il ne s'agit pas d'un ouvrage d'identification.

Si la cueillette de fruits et de plantes sauvages est une activité extraordinairement enrichissante, elle demande l'observation de certaines règles, en particulier :

- identifier l'espèce avec une absolue certitude
  - notre flore comprend de nombreuses plantes toxiques ;
- ne prélever que la partie utile de la plante et ne pas piller le milieu ;
- éviter les sites pollués comme les bords de route ou les zones à bétail ;
- déposer les plantes fraîchement cueillies dans un panier ou un sac en tissus aéré ;
- laver soigneusement le fruit de sa récolte.

L'association décline toute responsabilité quant à la consommation de plantes sauvages.