

SUREAU NOIR

Sambucus nigra

Suseau, seuillon, haut-bois, arbre de Judas.

Famille des **Adoxacées**

Floraison : mai à juin (selon conditions climatiques)

PORTRAIT

Arbrisseau (jusqu'à 5 m de hauteur et à plusieurs troncs) ou arbuste (jusqu'à 7 m et tronc unique). Caractéristique : les jeunes rameaux sont verruqueux (couverts de lenticelles, aspérités permettant les échanges d'air avec l'extérieur) et renferment une moelle blanche. Feuilles opposées, composées de 5 à 7 folioles ovales aiguës et dentées. Petites fleurs blanc crème aux anthères jaunes, réunies en corymbe. Fruits : petites baies globuleuses noires gorgées d'un jus violet foncé.

Odeur des feuilles : désagréable.

Parfum des fleurs : suave et puissant.

MILIEU DE VIE

Pousse sur des sols frais et humides, riches en azote : fourrés, bois, haies, ripisylves, friches, souvent à proximité de lieux fréquentés par l'Homme.

CUEILLETTE

Fleurs : mai-juin. Fruits : juillet-août.

PARTIES COMESTIBLES

Fleurs et fruits.



VERTUS NUTRITIONNELLES

Les baies sont riches en provitamine A, vitamine C, vitamines B2 et B9, sels minéraux (surtout potassium), et glucides en petite quantité.

DANS L'ASSIETTE

On utilise les baies cuites, par exemple sous forme de confitures, de gelées ou de chutneys. On fait un vin pétillant avec leur jus qu'on laisse fermenter. Les fleurs peuvent être ajoutées aux salades de fruits, crèmes dessert, glaces, tartes et boissons (« champagne des fées ») pour les parfumer.

REMARQUES

Crues, les baies du sureau noir peuvent provoquer des nausées (composés cyanogènes toxiques contenus dans les graines).

Attention de ne pas confondre le sureau noir (ligneux) avec le sureau hièble (herbacé), qui est toxique. Les fleurs du sureau noir ont des anthères jaunes, celles du sureau hièble ont des anthères rouges. Les fruits du sureau noir pendent vers le sol, ceux du sureau hièble sont dressés vers le ciel.