

Limonade sauvage

Ingrédients

Pour le ferment liquide

5 dl d'eau non chlorée

5 dl de fleurs bien ouvertes et aux anthères pleines de pollen (pissenlit, sureau noir...)

100 g de sucre

Pour la limonade

1 l d'eau

1/4 ou la moitié du volume en plantes hachées (achillée, aspérule, genévrier, lierre terrestre, menthe, fleurs ou baies de sureau, sapin blanc, sauge des prés, tilleul... seules ou en combinaison)

1/2 citron coupé en lamelles (facultatif)

60 g de sucre ou de miel

50 à 100 ml de ferment liquide

Préparation

Ferment liquide

Mélanger tous les ingrédients du ferment liquide dans un bocal stérilisé à fermeture hermétique. Le placer au soleil et le secouer plusieurs fois par jour pendant 3-4 minutes. Au bout de 1 à 2 jours, des bulles apparaissent. Lorsqu'elles montent spontanément et en quantité, le ferment est assez actif pour être utilisé de suite, ou conservé au réfrigérateur et utilisé plus tard.

Limonade

Placer tous les ingrédients de la limonade dans un grand bocal, type ancien bocal à cornichons. Mélanger avec une cuiller en bois pour que le sucre se dissolve. Couvrir avec une gaze tenue par un élastique et laisser macérer à température ambiante (au soleil s'il ne fait pas assez chaud) 3 à 4 jours en remuant de temps en temps. Des bulles doivent apparaître, indiquant que la fermentation a débuté. Rallonger la durée si besoin.

Une fois la fermentation suffisamment active, filtrer et mettre en bouteilles à fermeture hermétique (bouteilles à bière ou à bouchon vissé).

Laisser 24 h de plus à température ambiante pour que le gaz s'accumule dans la bouteille, puis conserver au frais (quelques semaines tout au plus, en veillant à dégazer de temps en temps) jusqu'à consommation.

Avant de servir, dévisser le bouchon précautionneusement, puis le revisser, en plusieurs fois, afin que l'excès de gaz s'échappe avant ouverture totale de la bouteille !

Recette : d'après Michaël Berthoud, *54 Plantes sauvages comestibles de Suisse romande et France voisine*, Château & Attinger, 2022, p. 189-193.