

Mes cookies sucrés aux fruits secs et aux fleurs de sureau noir

Inspiré de "Je crée mes cadeaux gourmands", Marie Chioca & Delphine Paslin, éditions Terre Vivante



Vite, c'est encore la saison du sureau ! La saison est courte et pour profiter de son parfum unique et envoûtant nous vous proposons des cookies réconfortants au sureau !

A faire seul ou encore mieux, avec les enfants, (surtout la cueillette qui est l'occasion de voir de drôles d'insectes sur les fleurs !), ces petits délices ne dureront pas longtemps. Pensez donc à en stocker dans la réserve secrète !

Rapide présentation du sureau noir (Sambucus nigra pour les intimes)



Difficile d'ignorer ces arbustes parfois assez grands, chargés de belles fleurs disposées en ombelles blanches dégageant un parfum subtil. Les traditions populaires de plusieurs pays lui confèrent des pouvoirs magiques. Par prudence, certaines personnes s'en prémunissent en le saluant systématiquement sans oublier d'enlever leur chapeau quand ils passent à proximité.

Vous avez encore des doutes et craignez de vous tromper dans la récolte ? Voici les critères à prendre en compte pour ne pas récolter le mauvais sureau (le sureau yèble est toxique) et pour approfondir vos connaissances en botanique :

<https://youtu.be/cFTiQNVJBoE>

<http://miniherbarium.canalblog.com/archives/2009/08/25/14849377.html>

https://www.toxiplante.fr/monographies/sureau_hieble.html

Le sureau yèble ne dépasse pas 2 mètres de haut et n'a pas d'écorce (herbacé), à l'inverse du sureau noir qui fait de 1 à 10 mètres de haut (arbuste).



Préparation : 10 minutes - Cuisson : 20 à 25 minutes

Conservation : au moins 2 semaines dans une boîte métallique ou un bocal en verre

Ingrédients pour 20 mini-cookies

De bons ingrédients et moins de sucre, ils feront le bonheur des petits et des grands.

- 100 g de farine
- 100 g de purée d'amandes blanches (*ou autre purée d'oléagineux : cacahuète, noisette...*)
- 60 à 100 g de raisins secs selon les goûts (*ou canneberges, myrtilles séchées...*)
- 2 petits œufs
- 50 g d'amandes grossièrement concassées (*ou noisettes, graines de tournesol, courges...*)
- 50 g de graines de sarrasin crues (*à défaut, utiliser des petits flocons d'avoine, mais ce sera moins croustillant*)
- 100 g de pépites de chocolat noir
- 1 sachet de levure sans phosphate (*à défaut 1 cuillère à café de bicarbonate de sodium alimentaire*)
- Des fleurs de sureau noir fraîches ou sèches selon les goûts

Recette

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger ensemble tous les ingrédients (*pour les fleurs de sureau noir, couper grossièrement au ciseau les petites fleurs de l'ombelle : la partie verte étant amère*), pétrir la pâte en formant une boule, puis confectionner des petits cookies à la main, d'environ 3,5 à 4 cm de diamètre. Il peut être nécessaire de se rincer deux ou trois fois les mains pendant l'opération car la pâte est un peu collante. Le fait d'avoir les mains humides l'empêchera un peu de coller. Il est possible sinon de rajouter un peu de farine.
3. Les disposer sur une plaque de four munie de papier cuisson, puis cuire 25 minutes. En sortant du four, les cookies peuvent sembler un peu mous, mais en refroidissant, ils deviendront bien croustillants.

Essayez des variantes et laissez parler votre créativité en incorporant :

- Des plantes sauvages : de la poudre d'ortie, des pétales de coquelicot hachés...
- Des chips de banane réduits en poudre, de la noix de coco râpée...
- Des épices : cannelle, gingembre, noix de muscade, cacao, piment...

Et s'il vous reste des fleurs, faites-les sécher, vous pourrez les utiliser sous forme de tisane toute l'année !

Régalez-vous bien et n'hésitez pas à en offrir autour de vous !