



# Découvrir le sureau

## Historique

Le sureau est doté de propriétés médicinales. Ainsi, l'homme confectionne depuis longtemps de nombreuses boissons, remèdes, pâtisseries et autres confitures à partir de ses fleurs et de ses fruits. Cet arbuste porte près de 400 appellations différentes suivant les régions, par exemple "saignon" en Lorraine, "sué" dans le Loir et Cher ou encore "sambuc" dans le sud. Le mot "suraut" est apparu au XIV<sup>e</sup> siècle en Champenois et "sureau" en 1545. Le genre *Sambucus* est répandu en Europe et dans une grande partie du monde. Le sureau sert de refuge et de source de nourriture à de nombreux oiseaux et insectes. C'est une plante mellifère qui est très utile dans la nature et pour l'homme et qui mérite d'être mieux connue. Nous vous proposons de partir à sa découverte.

## Classification, détermination

Le sureau appartient à la famille des Caprifoliacées (comme le chèvrefeuille). L'espèce la plus commune chez nous est le sureau noir *Sambucus nigra*, mais on trouve également en France et en Europe deux autres espèces indigènes comme le sureau à grappes *Sambucus racemosa* dont les fruits sont rouges, qui pousse dans les clairières d'altitude (jusqu'à 2 000 mètres) et aussi le sureau yèble *Sambucus ebulus*, de très petite taille dont les fruits noirs sont dressés vers le ciel.

Le sureau noir peut atteindre la taille de 10 mètres de haut mais généralement mesure de 2 à 5 mètres. Cet arbuste aux feuilles caduques peut pousser à l'ombre et se contente aussi bien des sols pauvres que des sols riches. Cette espèce pionnière vient après un défrichage naturel (foudre, tempête) ou agraire (écobuage). Son écorce est lisse et verte les premières années, puis devient rugueuse et fini par être fortement crevassée avec le temps. Les feuilles sont vert sombre, ovales et pointues. Elles sont dentelées sur les côtés et dégagent une odeur forte et caractéristique. Les fleurs sont blanches, légèrement crème, et sont rassemblées en corymbe (ou ombelle), c'est à dire que les fleurs se trouvent toutes sur le même plan (en forme de pomme d'arrosoir). Chaque fleur mesure quelques millimètres et les inflorescences peuvent ainsi réunir 500 fleurs chacune. Les fruits particulièrement riches en vitamine C, sont verts au début puis deviennent rouges et noirs.



Description des espèces	Sureau noir	Sureau rouge	Sureau yèble
	<i>Sambucus nigra</i>	<i>Sambucus racemosa</i>	<i>Sambucus ébulus</i>
Taille	de 4 à 10 m	de 3 à 5 m	de 70 à 150 cm petite taille
Fleurs	blanc crème mai - juin	jaunâtre avril - juin	blanc rosé juillet - septembre
Feuilles	5 à 7 folioles	5 à 7 folioles	7 à 10 folioles
Fruits	noir violacé, corymbe aplati, port retombant	rouge, en grappe, port retombant	noir violacé, corymbe aplati, port dressé

## Le sureau est utile pour la faune



Le sureau, par son feuillage dense, ses nombreuses ramifications et ses fruits attirants, favorise l'implantation de nombreux animaux comme les oiseaux par exemple. Les fruits sont dévorés par les merles noirs, les grives, les fauvettes à tête noire. Autrefois, il y avait un sureau dans chaque poulailler pour que les poules se gavent de ses fruits.

Les nombreuses branches et le couvert végétal épais en font un refuge et un gîte sûr pour la nidification des oiseaux. Les fleurs du sureau attirent également de nombreux insectes butineurs, comme les abeilles. Les rameaux creux servent de gîte de nidification à plusieurs espèces de guêpes prédatrices. Sur les souches pousse un champignon gélatineux de 2 à 6 cm de diamètre que l'on nomme "les oreilles de Judas".

## Les nombreux usages du sureau

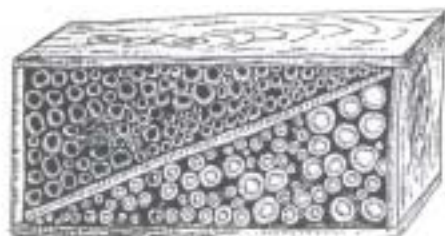
Le sureau a de tout temps été utilisé par les sociétés humaines et ce dans différents domaines :

### Au jardin

La décomposition d'un tas de compost est accélérée si un sureau se trouve à proximité. Les feuilles du sureau mélangées à la terre permettent d'obtenir une très bonne qualité d'humus qui attirera notamment les lombrics. Avec les feuilles de sureau noir on peut faire du purin de sureau (comme le purin d'ortie

ou de préle) qui est un excellent répulsif contre les mulots et les campagnols. Pour cela, il faut mettre un kilo de feuilles fraîches dans 10 litres d'eau puis laisser macérer pendant une semaine. Ensuite, filtrez et épandez abondamment près des trous des micro mammifères, par exemple à proximité du potager.

Avec les rameaux du sureau, on peut confectionner des abris à insectes. Il suffit d'attacher en botte serrées des tiges qui se videront naturellement de leur moelle blanchâtre et pourront ainsi abriter des insectes caulicoles (qui nichent dans des tiges creuses), comme des guêpes et abeilles qui construiront leur nid à l'intérieur.



## En agriculture

On peut confectionner un verger de sureau pour une importante production de fleurs et de fruits, cependant il faut respecter quelques conditions idéales pour que la production soit bonne. Bien que le sureau s'adapte à différents types de sols, la récolte des fruits demande un sol fertile et humide. Les sols secs sont déconseillés.



On plantera les plants en demi-tige plutôt qu'en buissons, de préférence en automne et dans un endroit ensoleillé pour un mûrissement des fruits plus rapide. Les rangs sont espacés de 5,50 mètres environ et les pieds de 3 à 4 mètres. L'entrée en production est très rapide pour les plants issus de boutures (3 à 4 ans). La durée de vie est de 12 à 15 ans pour le verger et la perte annuelle des arbres est de 5 %.

## En médecine



Le sureau a été de tout temps utilisé à des fins thérapeutiques, notamment par les Grecs et les Romains. Aujourd'hui, l'écorce, le fruit et la feuille sont réinscrits à la pharmacopée française depuis 1976. En usage externe, le spectre d'utilisation est large. Une décoction à base de fleurs sèches de sureau pourrait aider à guérir les inflammations, les coups, les entorses et abcès par ses propriétés calmantes

et adoucissantes. Cela sert aussi à panser les eczéma. En soins internes, les fleurs de sureau permettent de combattre efficacement les gripes, les bronchites, les rhumes et refroidissements. A partir des baies on peut même confectionner un sirop contre la toux !





## Gastronomie



Le sureau noir permet de confectionner de nombreuses boissons ou desserts à partir des fleurs et des baies. Même la moelle est comestible et peut se consommer, après avoir été cuite dans l'eau salée comme des asperges, avec de la vinaigrette. Afin d'éviter certains petits dérangements

chez les personnes sensibles, les fruits devront être cueillis très mûrs et seront de préférence cuits. Crue, la baie est comestible mais présente des propriétés purgatives et vomitives. Les baies et les fleurs permettent de réaliser notamment des sirops, des limonades, du kir, ou encore de l'alcool. De même, presque tous les desserts peuvent être réalisés comme des tartes, du coulis, des clafoutis, des sorbets et glaces et aussi de la confiture. Nous vous proposons deux recettes simples : le sirop de fleurs et un clafoutis.

### Sirop de fleurs

Ingrédients :

6 ombelles de fleurs, 2 litres d'eau, 1 kg de sucre roux, 2 citrons non traités.

Portez l'eau à ébullition. Plongez-y les ombelles 5 min. Ajoutez les citrons (jus + zeste). Laissez reposer 10 min. Filtrez. Ajoutez le sucre. Portez à ébullition 10 min puis versez le sirop bouillant dans des bouteilles ou petits pots à fermeture hermétique. Capsulez. Ce sirop se conserve plusieurs mois dans l'état. Bouteille et pot entamés se conservent au réfrigérateur.

### Clafoutis

Ingrédients :

1 demi-litre de lait, 3 œufs, 250 g de baies, 125 g de farine, 1 petite pincée de sel, 100 g de sucre.

Dans votre four chaud, beurrez un plat à gratin, couvrez le fond de 2 poignées de sucre, recouvrez avec les baies de sureau. Faites cuire 5 min. Pendant ce temps préparez votre liant en faisant, avec les ingrédients restants, l'équivalent d'une pâte à crêpes. Lorsque les baies sont éclatées et caramélisées, ouvrez le four et versez la pâte sur les fruits. Remettez au four 30 à 35 min. Le clafoutis est cuit lorsque la pâte est prise sur toute la hauteur du moule.

## Pour en savoir plus

- **Sous la protection du Sureau**, B. Bertrand, Collection Le compagnon Végétal. Volume 2. Editions de terran.
- **Arbres et arbustes d'Europe**, Polunin O, Ed. Delachaux & Niestlé.
- **Sous la protection du sureau**, A-J et B. Bertrand, Les quatre saisons du jardinage n°98 mai/juin 1996.

Cette fiche pratique a été réalisée en grande partie grâce à l'ouvrage de Bernard Bertrand *Sous la protection du sureau*, éditions de Terran.



Pour plus d'informations : ALLO REFUGES LPO 05 46 82 12 34 ou REFUGES LPO - Corderie royale - BP 263 - 17305 Rochefort cedex. N'oubliez pas de consulter les pages "Jardin d'oiseaux" de notre catalogue et la rubrique REFUGES LPO de L'OISEAU magazine.

