

# Boissons fermentées - Sodas à base de fleurs

 Alice Martin-Demolon



[https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Boissons\\_ferment%C3%A9es\\_-\\_Sodas\\_%C3%A0\\_base\\_de\\_fleurs](https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Boissons_ferment%C3%A9es_-_Sodas_%C3%A0_base_de_fleurs)

Dernière modification le 05/06/2023

 Difficulté Très facile

 Durée 5 minute(s)

 Coût 1EUR (€)

## Description

Plusieurs recettes de boissons fermentées simples, saines et anti-gaspi à base de fleurs et de fermentations spontanées (levures naturellement présentes).

# Sommaire

## Sommaire

Description

Sommaire

Introduction

Video d'introduction

Étape 1 - Règles d'hygiène

Étape 2 - Petits rappels sur les boissons fermentées

Levures sauvages et fleurs :

Les étapes de fermentation :

Étape 3 -

Étape 4 - Soda de fleurs de sureau noir - alias champagne de fées

Étape 5 - Soda de fleurs de mimosa

Étape 6 - Soda de fleurs de tilleul

Étape 7 - Autres fleurs possibles

Étape 8 - Miel de fleur cru, évolutions des sodas et vinaigres de fleurs

Étape 9 - Réaliser des vins de fleurs

Étape 10 - Sodas à base de feuilles

Notes et références

Commentaires

# Introduction

Les aliments fermentés sont des aliments qui ont été transformés par des micro-organismes: bactéries, levures, champignons. Ce processus s'effectue souvent sans oxygène, en milieu anaérobie. Les microbes se multiplient normalement en présence d'oxygène. Mais lorsqu'ils en sont privés, ils luttent en fabriquant des molécules pour prendre l'avantage sur les microbes concurrents: alcool, acide lactique, acide acétique. Cela donne lieu à divers types de fermentation: lactique, alcoolique, acétique, etc... Même si nous avons parfois tendance à l'oublier, de nombreux aliments du quotidien sont en réalité fermentés : pain, fromages, yaourts, choucroute, saucisson, vin, bière... La liste est longue. Et cela tombe bien puisque **leurs effets sont bénéfiques pour la santé** ! Elles facilitent la digestion, participent au bon fonctionnement de l'intestin, sont sources de vitamines et de minéraux, renforcent notre système immunitaire...

Enfin comme le rappelle Virginie Geres avec son site HappyBiote, **sans microorganismes nous serions morts** ! Tout simplement ! Nous ne pourrions pas fonctionner sans la présence de milliards de bactéries, levures et autres microbes (non pathogènes) qui tapissent notre corps. Ils assurent d'importantes tâches comme nous protéger des agressions d'autres microbes (pathogènes), nous permettent de nous alimenter, d'avoir une odeur distincte des autres individus (et donc facilite de tomber amoureux quand on n'est pas trop crade), ils participent à notre système immunitaire... Et dans chacune de nos cellules se trouve un microorganisme que nous avons incorporé au fil des millénaires : la mitochondrie, qui permet la respiration cellulaire ! Cette super vidéo pour en savoir plus.

Donc, non seulement les microorganismes sont nécessaires à notre survie mais en en apportant une grande diversité par une alimentation saine et variée (notamment avec des aliments riches en fibres **-prébiotiques-** et microorganismes **-probiotiques-**) **nous améliorons notre santé immunitaire et psychique**. Ceci est aux antipodes des standards occidentaux modernes, rendant les gens littéralement malades, entre autres par un microbiote faible. Pour plus d'informations je vous conseille ce reportage d'Arte, ou celui-ci un peu plus ancien sur le même thème.

Autant de bonnes raisons d'en consommer de manière régulière (attention à ne pas manger que ça pour autant!)

Nous vous donnons ici plusieurs recettes de boissons fermentées, zéro gaspi, élaborées à partir de microorganismes naturels, pour vous essayer à la fabrication de ces sodas maison !

**Pour en savoir plus sur les fermentations je vous invite à regarder, télécharger et diffuser le recueil issu du sommet français sur les fermentations de 2020 qui regroupe des interventions de scientifiques, chef.fe.s cuisinier.e.s et des recettes variées. Il se trouve juste en dessous dans la partie "Fichiers" du tutoriel.**

## Matériaux

- Fleurs récoltées loin de zones traitées / loin des zones polluées
- Sucre (blanc, brun, roux, de canne, de betterave, de coco)
- Eau (si possible non chlorée, il suffit de la laisser quelques heures s'aérer)

## Outils

- Bocal en verre
- Bouteilles à fermeture mécanique (type limonade)
- Cuillères
- Balance

---

## Étape 1 - Règles d'hygiène

Il n'est pas nécessaire de travailler dans un champ stérile lorsqu'il s'agit de fermentation mais il est crucial d'être le plus propre possible. Travaillez sur un plan de travail nettoyé (si besoin/possible aseptisé au vinaigre blanc ou à l'alcool). Utilisez des ustensiles et récipients propres, lavés à l'eau chaude (ou passés au lave-vaisselle), manipulez avec des mains propres et essuyez-les avec un torchon PROPRE... bien entendu

---

## Étape 2 - Petits rappels sur les boissons fermentées

### Levures sauvages et fleurs :

Les fleurs comestibles possèdent souvent naturellement des levures, on peut donc en faire de délicieuses boissons fermentées en ajoutant de l'eau et du sucre.

Pour le sucre, on peut aussi utiliser un produit autre sucrant tel que les mélasses de fruit, le miel, le sirop d'érable, d'agave, ou autre tant qu'il s'agit de "vrai" sucre. Utiliser du sucre blanc raffiné permet que la boisson garde la couleur d'origine, mais on peut aussi s'amuser avec des panels ambrés.

**Les proportions de base sont 3 portions de fleurs pour 1 portion de sucre et 10 portions de volume d'eau.** Mais celle-ci peut varier suivant le type de fleur ou l'objectif recherché :

- Beaucoup de levures sauvages + beaucoup de sucre = boisson alcoolisée et fermentation longue
- Beaucoup de levures sauvages + peu de sucre = fermentation très courte, ça tourne vite en vinaigre
- Peu de levures sauvages + peu de sucre = boisson pétillante légère et fermentation rapide
- Peu de levures sauvages + beaucoup de sucre = tout le sucre ne sera pas converti, donc la boisson sera très sucrée!

**Si je veux une boisson avec un taux d'alcool plus élevé**, je mets plus de sucre et je laisse fermenter plus longtemps (plusieurs semaines).

**Si je veux une boisson très peu alcoolisée de type limonade**, je mets peu de sucre et je peux déguster ma boisson au bout de 5 jours environ.

### Les étapes de fermentation :

**1<sup>ère</sup> phase de fermentation (F1)** : mélanger tous les ingrédients dans un bocal en verre à large ouverture. Refermer sans visser le couvercle ou poser un linge serré par un élastique. Laisser entre **3-5j** fermenter dans un endroit chaud (autour de 20°C) en mélangeant régulièrement, on peut ajouter des fleurs au fur et à mesure. Vous saurez que la première phase est terminée quand vous verrez le liquide frémir généreusement lorsque vous le remuez.

**2<sup>ème</sup> phase de fermentation (F2)** : L'objectif de cette phase est de faire monter le taux de gaz carbonique dans le liquide pour avoir une boisson la plus pétillante possible. **Si le goût vous plait en fin de F1 vous pouvez déjà la boire.** Filtrer le liquide et le verser dans une bouteille type limonade, mais ça marche aussi avec des bouteilles de soda en plastique. Au début de cette deuxième phase, le liquide doit être encore un peu sucré. En effet, la fermentation va se poursuivre encore quelques jours et les levures ont besoin de nourriture. Si ce n'est pas le cas, rajoutez du sucre. Ouvrir chaque jour la bouteille pour dégazer et goûter pour voir si le goût vous convient.

Cette phase peut durer entre **2 et 5 jours**, en fonction du goût et du taux de bulles que vous souhaitez. Vous pouvez la goûter de temps à autre.

- Trop sucré : patientez encore deux ou trois jours.
- Pas assez pétillant : rajoutez du sucre et patientez encore un jour ou deux.
- Trop vinaigré : rajoutez du sucre et patientez encore un jour.

Lorsque le goût vous convient, vous pouvez déguster votre boisson pétillante fermentée à partir de fleurs! Vous pourrez la conserver quelques jours à température ambiante, avant qu'elle ne tourne au **vinaigre** (ce qui est délicieux aussi). Vous pouvez aussi la conserver plus longtemps au frigo, car cela ralentit le processus de fermentation.

---

## Étape 3 -

---

## Étape 4 - Soda de fleurs de sureau noir - alias champagne de fées

Le sureau noir est un classique des boissons fermentées à base de fleurs mais aussi des confitures sauvages ou des beignets de fleurs. Attention à bien identifier les fleurs de sureau noir et à ne pas le confondre avec le sureau hièble (toxique).

### Ingrédients :

- 10 à 15 ombelles de fleurs de sureau noir fraîchement cueillies
- 2L d'eau
- 200g de sucre
- Optionnel pour rajouter du gout : rondelles de citron, basilic, menthe...

**Fermentation F1 :** Vérifiez bien que les fleurs de sureau ne contiennent pas de petits insectes et égrenez-les pour ne garder que les fleurs (les tiges rendent la boisson amère). Mettez-les dans un grand bocal pouvant contenir la limonade que vous souhaitez faire (ici 2L). L'idéal est d'avoir un bocal en verre transparent à large ouverture. Ajoutez l'eau, le sucre et les citrons avec leur peau, coupés en fines tranches et tournez à l'aide d'une cuillère en bois pour bien diluer le tout. Couvrez votre bocal d'un linge que vous ferez tenir par un grand élastique. Laissez macérer pendant 3 à 5 jours sur un rebord de fenêtre ou un endroit exposé au soleil, en mélangeant 2 fois par jour votre préparation. Vous saurez que votre limonade est prête à être embouteillée lorsque de petites bulles apparaîtront.

**Fermentation F2 :** Filtrez et versez dans une bouteille en verre type limonade. Laissez la se gazéifier pendant encore 15 jours. ATTENTION : ne sous-estimez pas la force du gaz, choisissez bien vos bouteilles, et ouvrez avec précaution ! Pensez à dégaser tous les jours sous peine que la bouteille explose!



## Étape 5 - Soda de fleurs de mimosa

### Proportion des ingrédients en volume :

- une portion de sucre
- 3 portions de fleurs de mimosa
- 10 portions d'eau.

**Fermentation F1 :** Placez tous les ingrédients dans un bocal, remuez avec une baguette, recouvrez du couvercle non vissé ou d'un linge. Laissez fermenter trois jours en remuant chaque jour pour bien mettre en contact les levures sauvages avec le sucre. Rangez à l'abri des rayons du soleil, ceux-ci sont nocifs pour les micro-organismes! Au bout du troisième jour environ, le liquide frémit lorsqu'on le remue. La fermentation est donc bien active! On est prêt à filtrer le mélange.

La durée de la première phase dépend de la température : plus la température est haute, plus la fermentation est rapide.

**Fermentation F2 :** Filtrez dans une bouteille à petite ouverture que l'on va fermer hermétiquement. Profitez-en pour goûter : le liquide doit être encore légèrement sucré car la fermentation va se poursuivre pour la deuxième phase. Si ce n'est pas le cas, rajoutez un peu de sucre.

Patientez encore 2 ou 3 jours pour la deuxième phase de la fermentation. Chaque jour, pensez à ouvrir légèrement la bouteille pour laisser échapper le CO<sub>2</sub> en excès produit par la fermentation et éviter une explosion indésirable de votre bouteille!

Lorsque le goût vous convient, placez votre boisson pétillante aux fleurs de mimosa au frigo ou dégustez-la directement! Si la boisson n'est pas assez pétillante, rajoutez du sucre et laissez fermenter encore un peu.



---

## Étape 6 - Soda de fleurs de tilleul

### Ingrédients :

- 5L d'eau non chlorée
- 1 grosse poignée de fleur de tilleul
- 1 citron (optionnel mais facilite la fermentation en acidifiant légèrement)
- 450 de sucre

Mélanger les ingrédients en faisant attention à bien dissoudre le sucre. Couvrir le pot d'un linge et remuer quotidiennement jusqu'à apparition de bulles (environ 3 jours). Boire tel quel ou faire une fermentation F2.



## Étape 7 - Autres fleurs possibles

Rose, violette, pissenlit, marguerite, camomille, lila, génépi, lavande, robinier faux acacia, pensées, dalhia, chrysanthème, capucine, hibiscus, trèfle, mauve... De nombreuses fleurs comestibles sont parfumées et peuvent être utilisées pour faire des boissons fermentées.

La recette de base est 3 volumes de fleurs pour 1 volume de sucre et 10 volumes d'eau. Vous pouvez ensuite ajuster au fil de vos expériences. N'hésitez pas à indiquer vos recettes et nouvelles idées de fleurs.



## Étape 8 - Miel de fleur cru, évolutions des sodas et vinaigres de fleurs

Partage d'expérience de FermentNation :

"En mélangeant de l'eau, du sucre, et des fleurs, on peut faire de l'alcool, puis prolonger la fermentation pour obtenir un vinaigre floral très aromatique (avec un peu de vinaigre de cidre pour orienter la fermentation).

La particularité de ces levures naturelles, c'est qu'elles ne sont pas très résistantes, elles meurent intoxiquées par l'alcool qu'elles produisent, donc elles font un alcool puis un vinaigre plus léger.

J'ai une étagère chez moi installée au dessus d'un radiateur, pour réchauffer un peu l'environnement pour certaines fermentations, c'est là où étaient installés mes vinaigres floraux, que j'avais un peu oublié depuis.

Par évaporation, ils se sont transformés depuis en miel ! Ça ne rentre bien sûr pas dans la définition du miel, mais ça en partage beaucoup de caractéristiques, à commencer par la texture, son goût floral et sucré, et le fait que ce soit totalement cru, c'est plein de bons microbes, il n'y a pas eu de cuisson, juste une évaporation très légère mais prolongée.

C'est comme un miel acidulé.

Ça doit être très intéressant à travailler en cuisine.

Et la mère est un délicieux bonbon naturel gluant, qui rivalise avec tous les équivalents industriels, son acidité évoque d'ailleurs l'effet agréable d'un pimousse, sans le côté chimique !"



## Étape 9 - Réaliser des vins de fleurs

Il est également possible de réaliser des vins de fleurs en utilisant les levures naturellement présentes ou en ajoutant par exemple des levures et laisser fermenter plus longtemps pour augmenter le degré d'alcool. Voici un exemple de recette :

- recette avec levures naturelles :  
<https://www.jecuisinesauvage.fr/2018/04/12/vin-de-pissenlit/>
- recette avec ajout de levure de bière :  
[https://www.gerbeaud.com/jardin/cuisine\\_fleurs/marguerite\\_lilas\\_bourrache.php3](https://www.gerbeaud.com/jardin/cuisine_fleurs/marguerite_lilas_bourrache.php3)

Sinon les fleurs sont aussi très agréables pour aromatiser des vins déjà produits.

On peut aromatiser un vin en y laissant macérer des fleurs plusieurs semaines, en y versant un peu de sirop de fleur fait maison, en faisant infuser à chaud des fleurs dans un peu de vin ou d'eau...

Le vin blanc aromatisé aux fleurs de génepi remporte un grand succès!



# Étape 10 - Sodas à base de feuilles

Pour varier les goûts on peut également utiliser de jeunes épinettes de sapin. Il est possible de les faire fermenter comme des fleurs ou bien de réaliser un sirop à froid (macération des jeunes épinettes dans du sucre plusieurs semaines) puis de le mélanger à une boisson.

La fayette ou cidre de frêne est également connu depuis des siècles. La boisson traditionnelle est réalisée à partir de feuilles de frênes cueillies en été, brillantes car piquées de pucerons. Le sucre faisant briller les feuilles est d'une part la sève et le miellat de puceron (déjections sucrées). Pour produire une boisson plus pétillante et commercialisable certains ont ensuite ajouté du houblon, de la chicorée, des levures de vin ou de bière. En plus d'être une boisson des champs très populaire il est indiqué des propriétés médicinales.

## Recette fayette n°1 :

- 100g de feuilles fraîches
- 1L d'eau non chlorée
- Ajouter du sucre est optionnel si jamais vous n'y trouvez pas assez de miella

Mettre les feuilles dans un grand récipient en grès ou en verre, tasser puis couvrir d'eau tiède (environ 40°C) mais pas bouillante sous peine de tuer les levures naturelles. Recouvrez le contenant d'un linge propre et sec (sans odeur de lessive qui donnerait du goût à la boisson). Au bout de 24h brasser la préparation et renouveler ce brassage tous les jours. Laissez fermenter 5-6 jours à 22°C ou jusqu'à 10 à températures plus froides. Filtrez et il est possible de la boire ou bien de faire une fermentation F2 afin d'avoir du pétillant. Si vous faites une F2 pensez bien à utiliser une bouteille type limonade à fermeture mécanique et à dégazer tous les jours.

## Recette fayette n°2 :

- 3L d'eau non chlorée
- 50g de feuilles de frêne
- 1.5 à 1.7 kg de sucre
- 25g d'acide tartrique
- 25g de chicorée
- 30g de levure de bière (active, pas en paillette)

Préparer une décoction concentrée de chicorée puis mettre à infuser les feuilles de frêne dans 1L d'eau bouillante pendant 30 min. Dissoudre l'acide tartrique dans 2 verres d'eau chaude. Faire bouillir 2L d'eau puis y ajouter le sucre. Après dissolution y ajouter la chicorée, l'infusion de frêne et l'acide tartrique (en filtrant les infusions). Laisser le liquide refroidir dans son contenant final puis ajouter la levure et brasser la préparation. Remuer tous les jours jusqu'à 9-10 jours puis filtrer (les levures sont déposées au fond du récipient). Verser dans des bouteilles type limonade à fermeture mécanique car la fermentation continue légèrement. Cette fayette se conserve environ 6-8 mois au frais, à la cave, les bouteilles conservées couchées. Ne pas hésiter à dégazer de temps en temps pour éviter l'explosion d'une bouteille.



---

## Notes et références

Pour plus d'inspirations de recettes et des cours de fermentations n'hésitez pas à suivre ShiraBio, Ferment'Nation et à explorer l'incroyable site (et livres) de Marie-Claire Frédéric, anthropologue et cheffe de cuisine fascinée par les fermentations du monde : Ni cru ni cuit Il existe d'ailleurs plusieurs groupes facebook de passionnés de fermentations, je vous recommande ceux-ci

- Fermentation maison fondé par Ferment'Nation
- Lactofermentation et conserves naturelles, spécifiquement axé sur les lactofermentations

Si vous êtes à la recherche de livres de références pour apprendre les arts de la fermentation, Sébastien alias Ferment'Nation propose dans ce post du groupe Fermentation Maison une compilation expliquée des meilleurs livres qu'il a testé. Il y en a des spécifiques (sur les lactofermentations, les fromages) et d'autres généralistes. De quoi vous inspirer!

Pour retrouver de nombreuses recettes, ferments et outils pour fermenter à la maison voici le site de l'entreprise Fairment, organisatrice du Sommet sur les fermentations : <https://fairment.com>

D'autres références incontournables sont dans les premières pages du fichier joint à ce tutoriel.

**Si vous souhaitez voir plus de tutoriels sur les fermentations n'hésitez pas à regarder :**

- Conserves lactofermentées
- Aliments fermentés - fermentations de fruits
- Boissons fermentées - Sodas maison
- Boissons fermentées - Kéfir, kombucha et vinaigres
- Boissons fermentées - Hydromels
- Aliments fermentés - produits laitiers animaux maison
- Aliments fermentés - kéfir de laits végétaux et fromages vegan
- Aliments fermentés - levains et pains
- Aliments fermentés - fermentations asiatiques de céréales, légumineuses et variations
- Aliments fermentés - festival de sauces
- Aliments fermentés - alternatives aux protéines animales