

## LES SIROPS DE PLANTES

### SIROP DE FLEURS DE SUREAU



***Il faut : 1L d'eau, 1kg de sucre, 1 citron entier (non traité, sinon à peler), 7 ombelles de sureau***

Dans un grand fait tout, mettre : l'eau, le citron coupé en rondelles, les ombelles de sureau. Mélanger et couvrir.

Laisser macérer 24h à température ambiante

Le lendemain filtrer à travers une passoire. Ajouter le sucre puis porter à ébullition. Pour stériliser, la température du sirop doit être au minimum à 75° (correspond à l'entrée en ébullition).

Remplir aussitôt des bouteilles en verre (à jus de fruit) jusqu'à ras bord, et fermer le couvercle.

Disposer les bouteilles couchées dans un carton ou un autre récipient, entouré de papier journal pour garder la chaleur. Laisser ainsi 24h jusqu'à refroidissement. Entreposer ensuite dans une pièce fraîche, cave si possible.

Se conserve ainsi pendant 1 an.

Conserver les bouteilles au réfrigérateur après ouverture (une quinzaine de jours). A boire dilué avec de l'eau.

### SIROP DE MELISSE



***Il faut : 50g de feuilles de mélisse, 1L d'eau, 1 kg de sucre roux , ½ citron (non traité)***

Faire bouillir l'eau puis la verser bouillante dans un récipient où aura été déposée la mélisse. Ajouter le citron coupé en tranches.

Laisser macérer 24h.

Filtrer le jus obtenu à travers une passoire. Le mettre dans une casserole, ajouter le sucre, bien mélanger et porter à ébullition. Lorsque le sirop bout, le verser dans des bouteilles en verre jusqu'en haut. Fermer le couvercle en vissant bien.

Disposer les bouteilles couchées dans un carton ou un autre récipient, entouré de papier journal pour garder la chaleur. Laisser ainsi 24h jusqu'à refroidissement. Entreposer ensuite dans une pièce fraîche, cave si possible.

Se conserve ainsi pendant au moins 1 an et se boit dilué avec de l'eau.

### On peut faire des sirops avec toutes sortes de fruits et de fleurs :

**fruits cultivés ou sauvages**, comme le cynorhodon, l'aubépine, la prunelle, l'airelle, le sorbier, la ronce, l'argousier, l'arbousier, l'alisier, les baies de sureau, etc..

Un extracteur de jus à vapeur est idéal pour extraire le jus. Il n'est pas indispensable d'équeuter ni d'égrapper les fruits pour recueillir le jus.

Lorsque le jus est obtenu, il suffit d'ajouter du sucre dans la **proportion 1kg de jus pour 500gr de sucre**. Plus de sucre transformerait le sirop en gelée !

**Fleurs** comme le coquelicot, la lavande, l'oeillet, la roses, le jasmin...