

Sirop de Menthe

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 1 bouteille) :

- 300 belles feuilles de [menthe](#) fraîche (entre 15 et 20 tiges)
- 60 cl d'eau
- 600 g de [sucre](#)

Préparation de la recette :

- Rincer les feuilles de [menthe](#) encore sur leurs tiges (plus facile).
- Effeuillez et comptez les feuilles, il doit y en avoir au minimum 300.
- Mettre dans une casserole l'eau froide, le [sucre](#) et les feuilles de [menthe](#).

Porter à ébullition, laisser bouillir à petit feu pendant 10 min.

- Laisser refroidir dans la casserole et verser ensuite dans une bouteille en verre en filtrant les feuilles de [menthe](#).
- Laisser refroidir et conserver au réfrigérateur.

AUTRE RECETTE

Ingrédients :

2 poignées de feuilles de menthe fraîches ou séchées \
400 gr de sucre\
600 ml d'eau

Mettre les feuilles de menthe dans un grand bol et verser l'eau bouillante.

Ajouter le sucre et bien mélanger.

Laisser macérer 1 à 2 jours.

(Si vous êtes assoiffé et voulez déguster le sirop rapidement, vous pouvez aussi faire une décoction en laissant bouillir l'eau avec la menthe et le sucre pendant 5 à 10 minutes.)

Filtrer le jus au travers d'un chinois ou d'une étamine

Porter à ébullition. Remplir les bouteilles à ras-bord et reboucher immédiatement

A conserver au frigo une fois ouvert.

Truc et astuce : \

Pour un sirop au goût plus prononcé, utiliser de préférence de la menthe poivrée. On en trouve facilement sous forme séchée dans les magasins bio et les herboristes.