

TATIANA  
VOUS  
PROPOSE :



# SIROP DE FLEURS D'AUBÉPINE

Aujourd'hui on profite des fleurs du printemps.

L'aubépine est en fleurs (en mai) alors on décide d'utiliser quelques fleurs pour faire un sirop.

## La recette que j'utilise :

- Une poignée de fleurs d'aubépine
- 250 g de sucre
- 25 cl d'eau
- 25 cl de jus de citron
- Une casserole
- Une passoire
- Un contenant stérilisé (je le fais au four, 15 minutes à 140°)

## C'est parti !

Première étape : on laisse sécher les fleurs 15 minutes environ pour que les petites bêtes puissent s'échapper, ensuite on les lave.

On va les laisser 24h dans une casserole avec l'eau et le sucre.

Le lendemain, on porte le mélange à ébullition pendant 7 minutes, on filtre et voilà un sirop qui pourra se conserver plusieurs mois.

Profitons des bienfaits de l'aubépine, plante calmante, sédative, régulatrice de la circulation et de l'hypertension, avec ce sirop qui a un petit goût de cerise !

**Attention : lors de votre cueillette assurez-vous bien d'avoir les bonnes plantes à l'aide d'un guide d'identification ou d'internet.**

TATIANA  
VOUS  
PROPOSE :



# SIROP DE PISSENLITS

Aujourd'hui cueillette de pissenlits pour en faire un bon sirop !

Même sans jardin on peut en trouver, lors d'une balade, en faisant tout de même attention que l'endroit ne soit pas pollué (pesticides, urine d'animaux...).

Avant de partir petit point botanique sur le pissenlit : on va récolter ce que l'on appelle à tort des pétales car en réalité le pissenlit est une inflorescence composée d'environ 100 fleurs !

## La recette que j'utilise :

- Un bol rempli de fleurs de pissenlits
- 250 g de sucre
- 35 cl d'eau
- Une casserole
- Une passoire
- Un contenant stérilisé (je le fais au four, 15 minutes à 140°)

## C'est parti !

On chauffe à feu doux, l'eau, le sucre et les fleurs pendant 10 minutes. Ensuite on éteint 15 minutes pour laisser infuser.

Et c'est reparti pour faire chauffer et épaissir pendant 20 minutes. Il ne reste plus qu'à filtrer et mettre en bouteille.

Profitons des vertus dépuratives et diurétiques du pissenlit avec un petit verre de sirop.

**Attention : lors de votre cueillette assurez-vous bien d'avoir les bonnes plantes à l'aide d'un guide d'identification ou d'internet.**