

Les Recettes culinaires avec des Plantes

Le sirop de sureau

Le sirop de pissenlit - le miel de pissenlit

Le sirop de mélisse

La limonade naturelle

Les sirops de fruits

Voici des recettes qui utilisent des plantes, que l'on peut récolter en saison, afin d'élaborer des boissons et des mets vraiment délicieux. Elles ont l'avantage de ne comporter que des ingrédients de base naturels et d'être ainsi très bonnes à la santé. Les sirops remplaceront avantageusement ceux du commerce. Ils se conservent facilement 12 mois, et on renouvelera le stock tous les ans. Nous élaborons nous-mêmes ces recettes depuis des années !



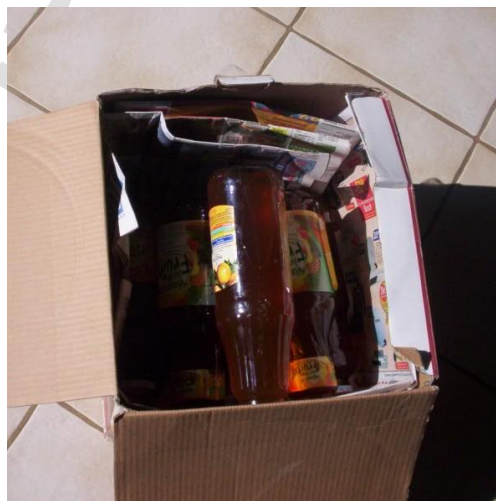


Le Sirop de Sureau



3 litres d'eau
3 kg de sucre
3 citrons entiers (non traités après récolte)
21 ombelles de sureau (floraison début juin)

- Dans un grand faitout, mettre : l'eau, les citrons coupés en rondelles (si les citrons sont traités, il faut les peler), les ombelles de sureau. Mélanger. Couvrir.
- Laisser macérer 24 h à température ambiante.
- Le lendemain, filtrer à travers une passoire.
Ajouter le sucre au jus puis porter à ébullition. Pour stériliser, la température du sirop doit être au minimum de 75 ° C.
Remplir aussitôt des bouteilles en verre (genre bouteilles à jus d'orange), jusqu'en haut (au ras du bord), en vous munissant d'une louche et d'un entonnoir. Puis fermer avec le bouchon couvercle.
- Disposer les bouteilles couchées dans un carton ou grand récipient (comme un stérilisateur) entouré de papiers journaux ou d'une couverture pour garder la chaleur. Laisser ainsi 24 h jusqu'à complet refroidissement. Entreposer ensuite les bouteilles dans une pièce fraîche, une cave si possible.
- Se conserve ainsi pendant au moins un an.
- Après ouverture, conserver la bouteille au réfrigérateur. (une quinzaine de jours). Boire le sirop avec de l'eau dans la proportion d'environ 15 % de sirop.





Le Sirop de Pissenlit - Le Miel de Pissenlit



150 fleurs de pissenlit (sans les tiges) - floraison en avril
1 litre d'eau
1 kg de sucre (roux)
1/2 citron (non traité) coupé en rondelles

- Mettre les fleurs de pissenlit dans un litre d'eau et amener à ébullition. Les proportions peuvent être doublées ou triplées. Laisser bouillir un instant, retirer du feu.

- Laisser macérer 24 h.

- Passer le jus de pissenlit à travers une passoire en pressant les fleurs avec les mains pour en extraire le plus possible de jus. Puis ajouter le sucre ainsi que le demi citron. Mettre à chauffer. Il y a alors deux possibilités.

1) Pour obtenir du **sirop de pissenlit** :

Chauffer jusqu'à l'ébullition. Laisser cuire à petits bouillons pendant 15 minutes. Retirer les tranches de citron. Puis remplir des bouteilles en verre (à jus de fruit) jusqu'en haut. Fermer en vissant. Coucher les bouteilles dans un carton entouré d'une couverture et attendre jusqu'au refroidissement. Le sirop ainsi stérilisé se conserve un an. Conserver les bouteilles au réfrigérateur après ouverture (une quinzaine de jours). A boire dilué avec de l'eau.

2) Pour obtenir du **"miel" de pissenlit** :

Le mélange (avec le citron) doit chauffer doucement, non couvert, et pendant plusieurs heures (minimum 2 h), sur le coin de la cuisinière, sans bouillir, et il réduit progressivement. Il devient plus épais et prend la consistance du miel liquide ; on peut alors le tartiner sur du pain. C'est plus délicat à réaliser, mais c'est délicieux. Si la préparation devient trop épaisse, cela peut cristalliser. Si elle reste trop liquide, il y a risque de fermentation. On peut tester la bonne consistance du miel en faisant couler une goutte du sirop avec une cuillère sur une assiette. Quand c'est prêt, on coule le "miel" dans des pots à confitures avec couvercle et on le conserve, après refroidissement, dans le réfrigérateur pendant quelques mois.



Le Sirop de Mélisse



50 gr de feuilles de mélisse
1 litre d'eau
1 kg de sucre (roux)
1/2 citron (non traité)

- Faire bouillir l'eau, puis la verser bouillante dans un récipient où aura été déposée la mélisse (mélisse officinale cultivée dans les jardins, ou bien récoltée dans la nature).

Ajouter le citron qui aura été coupé en tranches.

- Laisser macérer 24 h.

- 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 avec le couvercle en vissant bien.

- Disposer les bouteilles couchées dans un carton ou grand récipient (comme un stérilisateur) entouré de papiers journaux ou d'une couverture pour garder la chaleur. Laisser ainsi 24 h jusqu'à complet refroidissement. Entreposer ensuite les bouteilles dans une pièce fraîche, une cave si possible.

- Se conserve ainsi pendant au moins un an et se boit comme un sirop avec de l'eau.

Le sirop de mélisse est très rafraîchissant et apaisant !



La Limonade Naturelle



- 10 litres d'eau**
600 grammes de sucre (roux)
2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
1 citron entier (non traité après récolte) si on ajoute un parfum ci-dessous
sinon deux citrons si on n'ajoute aucun autre parfum
On peut ajouter au choix :
- **10 ombelles de sureau**
 - **une poignée de raisins secs**
 - **une poignée de tilleul**
 - **une poignée de houblon**
 - **une demi noix de muscade râpée**

- Dans un grand faitout, mettre le sucre, le citron coupé en tranches, le parfum choisi, puis l'eau et le vinaigre. Couvrir d'un torchon. Si le citron a été traité après récolte, il faudra retirer le zeste.

- Mettre au soleil pendant 3 jours en remuant de temps en temps. Avec la chaleur, le mélange se transforme, fermente légèrement et commence à pétiller.

- Filtrer avec une passoire et remplir des bouteilles en verre (en laissant un peu d'air en haut). Pour remplir, utiliser un entonnoir et une petite casserole qui remplacera la louche, on gagne du temps. De plus, remplir les bouteilles en les plaçant dans l'évier économisera le nettoyage en cas de débordement. Choisir des bouteilles à limonade avec leur fermeture spéciale. Mais des bouteilles à jus de fruit avec couvercle fermant bien ou des bouteilles à eau (en verre) avec bouchon qui se visse peuvent aussi convenir.

- Conserver les bouteilles au frais (en cave ou au réfrigérateur). Vérifier en remuant les bouteilles : si des bulles se forment, c'est que la limonade est prête. Selon différents critères, on peut commencer à boire la limonade au bout de deux à quatre jours, parfois il faut attendre plus longtemps. Avec le temps, la limonade pétillera de plus en plus. On peut la conserver environ une quinzaine de jours, toujours au frais.

- Il faut se méfier en ouvrant les bouteilles, parfois la limonade pétille fort et s'échappe plus vite qu'on ne le voudrait !

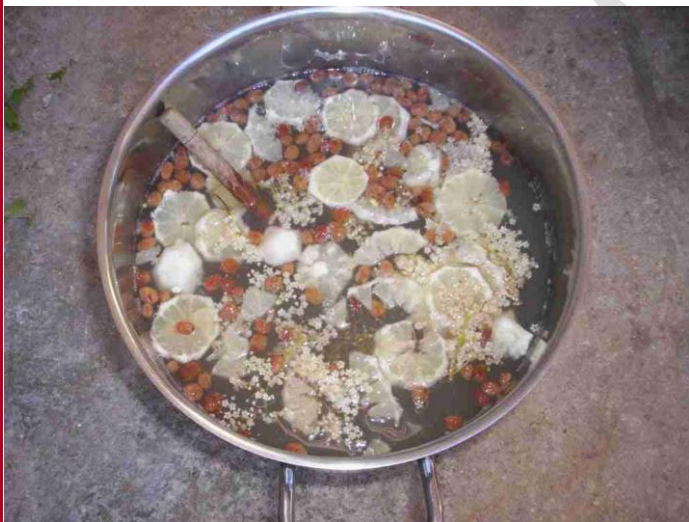
- Remarques : si on désire une limonade qui pétille beaucoup, il faut réduire la quantité de sucre jusqu'à un minimum de 125 g de sucre pour 10 litres d'eau. C'est rafraîchissant et peu sucré. Pour une limonade plus sucrée et peu pétillante, augmenter la quantité de sucre, jusqu'à un kg de sucre pour 10 litres d'eau, mais il faudra attendre plus longtemps pour obtenir les bulles (10 jours).



Préparation de la limonade



1er jour : le jus est clair



3e jour : le jus est devenu trouble



Les bouteilles sont remplies



Les Sirops de Fruits



De nombreux fruits se prêtent à la réalisation de sirops délicieux à la fois pour votre palais et pour votre santé.

Citons : les fraises, framboises, cassis, groseilliers, mûres, myrtilles, airelles, prunes, cerises, raisin, baies de sureau.

Avec d'autres fruits plus pulpeux, la réalisation de sirop sera plus délicate.

- L'idéal est de récolter ces fruits à maturité dans votre jardin de culture biologique ou chez des connaissances qui ont une récolte abondante. On trouve parfois l'occasion d'acheter des fruits par cagettes de façon avantageuse sur les marchés quand c'est la pleine saison (elles sont proposées à bas prix en fin de marché).

- Il faudra laver les fruits qui le supportent (exclure fraises et framboises) puis en extraire le jus. Il est conseillé d'utiliser un appareil appelé "extracteur de jus à vapeur", vendu par correspondance sur Internet, en quincailleries ou magasins de jardinage qui proposent des articles pour confectionner des conserves (genre Jardival). Cet appareil à étage recueille le jus des fruits qui est extrait par la vapeur produite par l'eau se trouvant dans le fond. Une notice d'explication est fournie. Il existe des extracteurs en aluminium et en inox. Côté pratique, il n'est pas indispensable d'équeuter ni d'égrapper les fruits pour recueillir le jus, ce qui constitue un gain de temps appréciable ! L'extracteur est aussi utile pour la confection de gelées de fruits et de jus de fruits.

- Lorsque le jus est obtenu, il suffit d'ajouter le sucre (roux, de canne, recommandé pour la santé) dans la proportion :

1 kg de jus + 500 g de sucre

Une quantité supérieure de sucre transformerait votre sirop en gelée !

- Pour stériliser le sirop afin de pouvoir le conserver minimum un an, faire chauffer le jus de fruit et le sucre jusqu'à l'ébullition.

Remplir alors des bouteilles avec couvercle (genre bouteilles de jus de fruits) et les coucher dans un carton chemisé de papier journal bien fermé pendant 24 h (comme expliqué pour les sirops précédents).