

Sirap de menthe

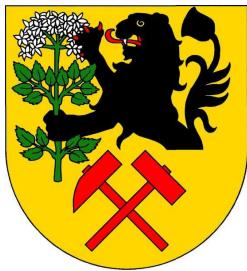
Mettre les plantes fraîches dans un bocal, recouvrir d'eau bouillante, fermer hermétiquement. Laisser infuser de 15 mn à une nuit, puis filtrez à travers une étamine. Ajouter le sucre, faire fondre à feu doux (sans ébullition).

Laisser refroidir avant de mettre en bouteilles. Conserver au réfrigérateur.

Proportions : 100 g de plantes fraîches, 400 g de sucre et 2 l d'eau.



Limonade aux fleurs de sureau



- 6 grosses fleurs de sureau
- 2 citrons
- 1 kg de sucre
- 5 l d'eau
- 1 sachet de levure sèche de boulanger

Cueillez des fleurs épanouies, par un temps sec et ensoleillé. Dans un récipient mettez l'eau, le sucre, les fleurs de sureau, le zeste (sans la peau blanche, très amère) et le jus de citron, la levure. Laisser infuser 24 heures en remuant, puis filtrer. Mettre en bouteilles de verre avec bouchons type limonade. Garder au frais, consommez dans la semaine.



Huile au plantain

Couper une poignée de feuilles juste avant la floraison. Mettre dans un bocal, recouvrir d'huile biologique (d'amande douce, d'olive, de tournesol, de sésame). Laisser macérer 3 semaines au soleil. Filtrer et garder au frais dans un flacon de couleur sombre.

Les feuilles fraîches de plantain soulagent les piqures d'orties et d'insectes, tout comme les feuilles de sureau. On dit qu'il faut prendre 4 feuilles au hasard et s'en frotter la peau...

Bibliographie

La cuisine de Robin des bois, *Lionel Hignard et Alain Pontoppidan*, Actes Sud Junior, 2002.
La cuisine de la Reine des prés, *Lionel Hignard et Alain Pontoppidan*, Actes Sud Junior, 2004.
Mon jardin de sorcière, *Bernard Bertrand et Frédéric Lisak*, Éditions Plume de carotte, 2002.

Les illustrations proviennent du site Wikimedia Commons. Le blason est celui de la ville de Kryštofovo Údolí, République Tchèque, sur la gauche un sureau.