

Les plantes et leurs secrets - enfants

Les recettes du mois de juillet



Sirop de lavande

Pour 2 tasses de sirop, il faut : 2 tasses d'eau – 1 tasse de sucre – 1 c. à soupe de fleurs de lavande culinaire séchées

Porter l'eau et le sucre à ébullition dans une casserole, à feu moyen, en remuant constamment. Cesser de remuer quand le liquide commence à bouillir et attendre 1 minute. Retirer du feu. Ajouter les fleurs de lavande, couvrir et laisser macérer 2 heures. Passer le sirop au tamis fin. Conserver au réfrigérateur (consommer dans le mois qui suit). Utiliser pour aromatiser boissons, desserts, crèmes, soupes, purées, etc.

Huile au souci des jardins – calendula

Cueillir, par une belle matinée sèche et ensoleillée, une poignée de fleurs (capitules) épanouies. Enlever les bractées (vertes) et mettre les pétales dans un bocal en verre, recouvrir d'huile biologique (d'amande douce, d'olive, de tournesol, de sésame). Laisser macérer 3 à 4 semaines au soleil. Filtrer et garder au frais dans un flacon de couleur sombre.

Cette huile est traditionnellement utilisée pour soigner coups, brûlures et peaux abîmées.

Vinaigre aux fleurs de capucines

Remplir un flacon de fleurs de capucines, recouvrir d'un litre de vinaigre de pomme ou de cidre. Laisser macérer pendant une semaine – au moins – en agitant souvent. Inutile de retirer les fleurs.

Ce vinaigre donne une saveur piquante aux sauces de salade. Mais on peut aussi l'utiliser, dilué à 10%, comme lotion capillaire (cheveux gras ou à pellicules).

Bibliographie

Recettes et usages :

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.

Romans :

Thomas l'Aristoloché et le secret du basilic

Thomas l'Aristoloché et l'empoisonneur fou

de Guillemette Resplandy-Tai aux Éditions Le Pommier.