

## *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.