

Les plantes et leurs secrets - enfants

Les recettes du mois de juin



Sirop de mélisse

Pour 1 litre de sirop, il faut 300 g de tiges de mélisse, 500 g de sucre.

Couper à ras une trentaine de tiges de mélisse avant la floraison (les jeunes feuilles ont un meilleur parfum). Les couper grossièrement. Mettre l'eau dans une grande casserole et y verser la mélisse hachée. Faites chauffer et arrêter avant l'ébullition. Laisser infuser au moins 20 minutes. Passer dans une autre casserole en filtrant, puis ajouter le sucre. Faites chauffer progressivement en remuant. Quand tout le sucre est dissout, la boisson est prête. Utiliser avec un peu d'eau, ne se conserve pas plus que 2 jours au froid. Peut servir à aromatiser des desserts ou être mélangé à des cocktails de jus de fruits.

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.

Baume à lèvres

Ingrédients et proportions pour un pot de 30 ml : cire d'abeille (16g) – lanoline ou glycérine végétale ou beurre de karité (7g) – miel (2 cuillères à café).

Faire fondre au bain-marie la cire d'abeille et le 2^{ème} ingrédient au choix. Retirer du feu. Ajouter le miel. Mélanger rapidement et mettre en pots.

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.