



Un délicieux miel de PISSENLIT?

MIEL DE FLEURS DE PISSENLIT



INGRÉDIENTS

- 250g de fleurs de pissenlit (donne env. 150g de pétales)
- 1l d'eau
- 1 citron, zeste râpé et 2cs de jus
- 600g de sucre

PRÉPARATION

1. Secouer les fleurs, enlever les pétales jaunes. Rincer les pétales de pissenlit et les égoutter.
2. Les mettre dans une grande casserole avec l'eau et le zeste de citron et faire chauffer. Laisser mijoter pendant environ 6–7 minutes, puis retirer du feu. Laisser refroidir et laisser infuser 24 heures à couvert.
3. Filtrer l'infusion (reste env. 6dl) et remettre le jus dans la casserole.
4. Ajouter le jus et le jus de citron avec le sucre 1:1. Porter juste à ébullition. (Ne pas cuire à gros bouillon, il ne doit pas se former de la mousse). Faire réduire pendant environ 30 minutes en remuant constamment jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. Faire un essai de gélification.
5. Verser le miel chaud à ras le bord dans les pots préalablement chauffés. Fermer immédiatement les pots. Étiqueter joliment.

DURÉE DE CONSERVATION

Au frais et à l'abri de la lumière, le miel se conserve pendant environ 8 mois. Une fois ouvert, consommer rapidement.



TIPS:

- Le miel de pissenlit était autrefois connu comme le miel des pauvres. Aujourd'hui, il est devenu une gourmandise recherchée, car la cueillette des fleurs prend beaucoup de temps.
- Cueillir les fleurs de pissenlit un jour de plein soleil, afin qu'elles offrent toute leur saveur lors de la préparation.
- Test de gélification: au début de la production de miel, placez une petite assiette dans le congélateur. Après avoir laissé mijoter la masse pendant 30 minutes, on peut laisser tomber une grosse goutte de liquide sur l'assiette froide. Si la masse devient un peu plus ferme – facile à étaler – le miel est prêt.
- S'il est trop liquide, on peut le faire cuire encore quelques minutes jusqu'à ce qu'il ait la bonne consistance.
- Si le miel se cristallise, cela signifie que le miel a été épaissi/cuit à une température trop élevée. Conseil: laisser mijoter 1/2 litre pendant environ 30 minutes.

ensemble.compétentes.engagées.
**Nous, les
femmes
de l'espace
rural.**
paysannes.ch



FLAVIA URSPRUNG