



Préparer un SIROP NATUREL contre la toux?

SIROP CONTRE LA TOUX AUX BOURGEONS DE SAPIN

INGRÉDIENTS

- 150g de bourgeons d'épicéa et/ou de sapin
- 30g de sucre de canne ou de miel
- 1 bocal avec couvercle
- 1 petite bouteille d'environ 2,5dl de contenance

En option: ajouter 1 – 2 cs de plantain lancéolé et/ou de thym

PRÉPARATION

1. Au printemps (fin avril à mai), cueillir les pointes vertes et tendres d'épicéa ou de sapin, en faisant attention de ne pas les confondre avec celles de l'if, car elles sont toxiques. Par amour pour la nature, on ne cueille que quelques bourgeons par sapin.
2. Faire ébouillanter le bocal et le couvercle pour tuer les germes.
3. Disposer les bourgeons avec le sucre dans le bocal. Appuyer toujours fermement sur les couches de pointes pour qu'il y ait le moins d'air possible entre elles. À la fin, la couche supérieure doit être composée de sucre ou de miel.
4. Fermer le bocal. Ensuite, placez-le au chaud ou enterrez-le à 50cm de profondeur (la température est constante et chaude). Avec le temps, le sucre se liquéfie.
5. Secouer le bocal de temps en temps et le retourner pour que tout se mélange bien.
6. Après 3 – 4 semaines, selon la température, filtrer les pointes de sapin à travers un tissu fin. Remplir le sirop dans de petites bouteilles et les conserver au frais. Rend environ 2,5dl de sirop contre la toux.

CONSERVATION

Grâce à sa teneur élevée en sucre, le sirop peut être conservé pendant de nombreux mois.

UTILISATION

En cas de toux, prendre 1 cuillère à soupe le matin et le soir avec du thé chaud ou pur.



TIPS:

- Les jeunes pousses peuvent également être consommées seules.
- Pour une huile épicée, faire macérer les pousses dans l'huile. Convient à la cuisson ou à l'assaisonnement.
- Les pousses sont également délicieuses dans une confiture sucrée ou une gelée.

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



FLAVIA URSPRUNG