

Les Recettes proposées

par L'ANPVC



1 SIROP DE FLEURS DE SUREAU

**2 Boutons d'ail des Ours
au Vinaigre**

3 SIROP D'EPICEA

4 Vin de fleurs de sureau

5 Pesto d'ail des Ours

SIROP DE FLEURS DE SUREAU

Pour 6 l de sirop :

* 30 ombelles de fleurs de sureau * 4 l d'eau

* 4 kg de sucre de canne

* le jus de 4 citrons * 30 g d'acide citrique

(l'acide citrique se trouve dans les pharmacies qui font des préparations, par ex pharmacie Clément à Thionville)

1. Faire bouillir l'eau, retirer du feu et y faire infuser les fleurs (retirer un maximum de tiges vertes avec des ciseaux). Ajouter le jus de citron .
 2. Laissez macérer les fleurs 2 jours, en remuant 2 x par jour, à température ambiante et à couvert.
 3. Filtrer, presser les fleurs. Remettre dans une grande casserole, avec le sucre et l'acide citrique et porter à ébullition.
 4. Mettre en bouteilles à chaud, stocker les bouteilles à l'ombre. Une cave convient très bien.
 5. Une fois entamée, garder la bouteille de sirop au réfrigérateur.
-



Boutons d'ail des Ours au Vinaigre

Début

Suivant

****Préparation 20 min ** Macération 3 semaines ** Conservation 1 an**

Pour 3 bocaux de 250 ml : 250 g de boutons d'ail des ours

* 300 ml de vinaigre de cidre * 150 ml d'eau

* 30 g de sucre de canne * 1 c.à c. de sel (5g) .

MATERIEL : 3 bocaux de 250 ml, une casserole

1. Stérilisez vos bocaux
2. Lavez les boutons à l'eau froide et laissez-les s'égoutter
3. Versez le vinaigre de cidre et l'eau dans une petite casserole et portez lentement à frémissements.
4. Disposez au fond de chaque bocal du sucre et du sel.
5. Répartissez les boutons d'ail des ours, en tassant bien
6. Versez dessus le mélange de vinaigre et d'eau puis fermez
7. Secouez les bocaux pour bien dissoudre le sucre et le sel
Mettez les bocaux à l'envers
8. Stockez-les dans un endroit frais, à l'abri de la lumière.
Patientez 3 semaines avant de consommer ces boutons.



SIROP D'ÉPICEA

pour soigner toux et maux de gorge

Pour 250 ml de sirop :

- * 200 g de bourgeons d'épicéa (ou de sapin)
- * 200 g de sucre de canne
- * le jus de 1 citron

-
1. Lavez les bourgeons d'épicéa
 2. Dans un bocal parfaitement propre, alternez les couches de bourgeons et de sucre de canne.
 3. Versez le jus de citron et remuez le bocal.
 4. Laissez-le au soleil pendant 3 semaines, en le secouant si possible tous les jours.
 5. Filtrez ce sirop à travers une passoire et mettez en bouteille stérilisée. Conservez-la au réfrigérateur.

A SAVOIR : consommez 1 cuillerée à soupe trois fois par jour pour un traitement médicamenteux.

Si vous souhaitez conserver ce sirop plus longtemps, ajoutez 25 ml d'alcool de fruits pour 250 ml de sirop obtenu.



Vin de fleurs de sureau

Début

Suivant

Pour 1 l de vin blanc

1 bonne poignée de fleurs de sureau

10 cl alcool fruits 45°

200 g sucre

- * Laisser se faner les fleurs 1 ou 2 jours
- * Les mettre à macérer dans le vin, l'alcool et le sucre
- * filtrer au bout d'un mois
- * ne consommer que vers Noël ou plus tard



Pesto d'ail des Ours

****Préparation 20 min ** Conservation plusieurs mois au frigo**

Pour 300 g de pesto : 200 g de feuilles d'ail des ours
récoltées de préférence avant la floraison.

100 ml d'huile d'Olive - 1 c. à c. de sel

MATERIEL : un torchon, un mixeur ou un hachoir à viande
un bocal ou des petites verrines.

1. Lavez les feuilles d'ail des ours
2. Essorez-les avec un torchon
3. Passez les au hachoir à viande (ou au mixeur)
4. Mélangez les à l'huile d'olive et au sel jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse.
5. Versez ce pesto dans un bocal ou dans des verrines
6. Couvrez d'huile d'olive et fermez le (les) pot(s)
7. Il se garde ainsi plusieurs mois au frigo
8. On peut aussi le congeler dans des bacs à glaçons.

Ce pesto se déguste sur des tartines de chèvre, dans des pâtes, du riz, des salades, etc ...

