

Nectar de conifères

Ou sirop de conifère sans eau

Ce procédé donne un sirop extrêmement concentré et très parfumé, aux vertus expectorantes. Il faut utiliser les bougeons ou les jeunes pousses des conifères comestibles : sapin pectiné (abies alba), de douglas (pseudotsuga douglasii), d'épicéa (Picea abies), de Pin sylvestre (Pinus sylvestris). Attention : pas de sirop avec l'If (Taxus baccata) !!!



Recette

Difficulté : facile

Temps : 10 min

- Remplir un bocal de conserve de couches alternées de jeunes pousses de Conifères et de sucre. Bien remplir
- Placer le bocal au soleil pendant plusieurs semaines (au moins 3) jusqu'à formation d'un sirop dans lequel « nagent les pousses.
- Parfois, le sucre cristallise et ne fond plus. Placer alors au bain-marie doux pour le faire fondre.
- Filter dans un linge et conserver en bocal ou en bouteille au frigo.

Dégustez pur en cas de rhume, ou en boisson (avec de l'eau, dans une tisane, ou encore avec du vin blanc et de l'eau pétillante pour un apéritif minute !)