

# La recette du sirop aux plantes de montagne

De Nadia  
Hirschi



## Ingrédients

- Menthe sauvage fraîche
- Mélange de fleurs de montagne séchées  
(ex: feuilles de mauve, orties, bleuets roses, soucis)
- Zeste d'un citron non traité
- Jus d'un citron
- 1 kg de sucre
- 1 litre d'eau



## Ustensiles

Une grande casserole, une cuillère en bois et une bouteille stérilisée.



## Préparation

- 1 – Laver soigneusement la menthe fraîche et détacher les feuilles de la tige.
- 2 – Zester le citron.
- 3 – Mettre dans une casserole la menthe et le mélange de fleurs séchées, le zeste de citron ainsi que son jus. Recouvrir d'un litre d'eau et chauffer à feu doux. Après 10 minutes, monter le feu jusqu'à frémissement de l'eau.
- 4 – Retirer du feu et laisser infuser pendant 2h30.
- 5 – Filtrer, avec une étamine ou en pressant les feuilles au fond de la casserole à l'aide de la cuillère.
- 6 – Ajouter le sucre dans l'infusion obtenue et cuire jusqu'à ébullition.  
Attention à arrêter la cuisson dès l'ébullition obtenue!
- 7 – Embouteiller à chaud.

À déguster avec de l'eau plate ou gazeuse (pour un «soda maison»).