

Série B :

La limonades de sureau et autres gourmandises

Recette
Cicadelle
de

La limonade de sureau

- 5 litres d'eau
- 5 ombelles de sureau (en fleur)
- 5 rondelles de citron
- 500 grammes de sucre
- 5 gouttes de vinaigre

- ⇨ Mélange bien le tout dans un saladier jusqu'à la disparition du sucre.
- ⇨ Pendant 5 jours, mets au soleil le mélange couvert d'un film plastique et brasse-le le matin, le midi et le soir.
- ⇨ Filtre le mélange et verse-le dans des bouteilles en verre munies d'un bouchon qui se visse (type champenoise).
- ⇨ La limonade peut se conserver 6 mois.



Fleurs de sureau

Recette
Cicadelle
du

Sirop de menthe

A faire avec l'aide d'un adulte

- 500 grammes de menthe lavée
- 1 kilogramme de sucre en poudre
- 1,25 litres d'eau

- ⇨ Mets la menthe et l'eau bouillante dans un bocal et ferme-le. Laisse infuser 12 heures minimum.
- ⇨ Filtre le jus et ajoute le sucre dans une casserole sur le petit feu.
- ⇨ Laisse fondre en remuant (ne pas faire bouillir pour ne pas détruire le parfum).
- ⇨ Laisse refroidir et mets en bouteilles fermées.
- ⇨ Garde les bouteilles à l'abri de la lumière (dans un placard par exemple) et bois-le avec de l'eau très fraîche.

Recette
Cicadelle
du

Consommé d'orties Grand Seigneur

A faire avec l'aide d'un adulte

- 1 litre d'eau bouillante et du vinaigre
- 1 sachet d'orties fraîches ramassées avec des gants
- 2 échalotes
- beurre, muscade, sel et poivre
- 5 pommes de terre
- 50 centilitres de lait

- ⇨ Fais bouillir l'eau avec du vinaigre.
- ⇨ Plonge les feuilles d'orties et fais rebouillir.
- ⇨ Verse dans une passoire et rince à l'eau froide.
- ⇨ Dans un faitout, fais fondre une noix de beurre puis fais revenir les deux échalotes finement émincées.
- ⇨ Ajoute les pommes de terre coupées en dés et les feuilles d'orties égouttées.
- ⇨ Recouvre le tout avec de l'eau « un doigt » au-dessus de la préparation.
- ⇨ Ajoute du sel, du poivre et une pincée de muscade puis porte à ébullition.
- ⇨ Couvre le faitout et laisse mijoter à feu doux pendant 30 minutes.
- ⇨ Enfin, passe le bouillon au mixeur et rajoute le lait chaud légèrement sucré.



ortie

Association La Cicadelle

📍 La Boirie - 85 190 AIZENAY

☎ 02 51 34 72 57 - 📧 accueil@cicadelle.org

💻 <http://cicadelle.org>

