

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

**Bonne dégustation !**

*Si tu te piques aux orties, tu peux frotter dessus une feuille de plantain : ça calme la douleur !*

