

# Sirop de Thym maison

Bonjour à toutes et tous

Alors que nous nous rapprochons doucement de l'automne, il est temps pour nous de finir les conserves du potager. Sans doute comme moi avez vous mis en bocal tomates et fruits d'été.. mais avez vous aussi pensé aux sirops médicinaux que nous pouvons préparer par nous même ? Ils sont souvent des bonnes alternatives aux tisanes. Un exemple est le sirop de thym, « herbe » avec de fortes propriétés antiseptiques, antitussives, antifongiques.

Comme cet été, mes pieds de thym (citron) étaient bien en forme et nettement trop expansifs dans le jardin, donc profité de la taille pour tester le sirop de thym. Côté recette, c'est identique aux sirops « classiques » hormis un fort dosage de sucre pour la conservation. Mes gourmands ont testé pour la gourmandise et ont adoré. Cela présage bien pour cette hiver.

Bonne provision ayant été faite, je voulais partager l'idée avec vous. Cela peut peut être vous être utile



© Au Fil du Thym

Sirop de Thym Médicinal Fait Maison

# Tutoriel : Sirop de Thym Maison

- Saison : Avril- Novembre
- Temps de préparation : 15 minutes
- Temps de cuisson : 10 minute + 1 heure le lendemain (environ)

## Matériel

Pour un flacon d'environ 750ml :

- 120 g de thym frais / thym citron frais OU 60g de thym séché
- Eau
- sucre

## Réalisation

### Étape 1 : Infusion de thym (la veille)

- Lavez soigneusement le thym. Si vous en avez récupéré de votre jardin : coupez les morceaux de branches de manière à ne garder que la partie avec feuilles (2).
- Mettez le thym dans une casserole, tassez bien, couvrez d'eau et portez à ébullition.
- Couvrez la casserole (1) puis maintenez à frémissement (feu moyen) pendant 10 min.
- Retirez du feu puis laissez infuser jusqu'au lendemain tout en maintenant couvert.

### Étape 2 : Le sirop (le jour même)

- Filtrez le liquide à l'aide d'un égouttoir à fines mailles et pesez le. (note : j'avais obtenu 1L environ)
- Version « gourmande » : Ajoutez le sucre à hauteur de 50% du poids du liquide (Pour 1L de liquide => 500g de sucre).
- Version « médicinale longue conservation » : Ajoutez le sucre à hauteur de 75% du poids du liquide (Pour 1L de liquide => 750g de sucre).
- Portez à ébullition pour dissoudre le sucre, puis baissez vite le feu. Laissez ensuite cuire à feu doux jusqu'à obtention d'une texture sirupeuse (3).
- Verser dans dans flacons hermétiques, fermez, étiquetez puis conservez au frais à l'abri de la lumière.

## Utilisation :

- Soit dilué dans de l'eau à convenance pour la version « gourmandise »
- Soit 1 à 2 cuillerée à soupe matin, midi et soir en cas de petit bobo d'hiver (toux, rhume) pour la version « médicinale »

### **Conservation :**

- Avant ouverture : 3 à 6 mois au frais à l'abri de la lumière
- Après ouverture : Conservez puis au réfrigérateur après ouverture : 15 j-3 semaines
- Note : Il peut virer au noir lors de la conservation, sans que cela remette en cause sa validité (tant qu'il n'y a pas de moisissure, de goût ou d'odeur suspect, c'est ok)

### **Astuces :**

- *Variante* : La recette est aussi réalisable avec du miel, avec 50 % du poids du liquide en miel. Ne cuisez pas le miel dans ce cas et mélangez directement sirop et miel.
  - *Couleur du sirop* : la couleur du sirop dépend de sa dilution et du temps d'infusion du thym. Si le thym infuse longtemps, le sirop tendra vers le brun foncé, sans que cela ne nuise à sa qualité.
  - (1) Le thym a de nombreuses molécules utiles qui s'évaporent lorsque l'on fait bouillir le thym. Il est donc important d'avoir une casserole aussi hermétique que possible.
  - (2) Il est important de supprimer les branches afin de « compacter » le thym pour la cuisson à la casserole.
  - (3) La durée de la cuisson dépend de la taille de votre casserole et de la quantité de sucre ☐
-