

Sirop de menthe maison

Bonjour à tous,

L'été arrive. Les champs de blés se colorent d'or, les tournesols grandissent, les scabieuses d'été commencent leur floraison, et les soirées semblent se prolonger jusqu'à pas d'heure. Cette douceur de vivre si caractéristique de juin fait clairement du bien. Et nous en profitons largement avec parfois des goûters à l'ombre des arbres ou des apéritifs entre proches en début de soirée.

Pour ces goûters ou apéritifs d'été, j'apprécie aussi de pouvoir proposer une boisson maison. Un apéritif alcoolisé pour les plus grands, un sirop pour les jeunes ou les sans alcool. Et il y en a un qui plaît toujours dès qu'il fait chaud : le sirop de menthe. Il est ultra-facile à réaliser et est une petite gourmandise pleine de saveur et de fraîcheur. Mais ce sirop maison surprend à chaque fois : et oui, il n'est pas vert fluo comme on peut trouver dans les supermarchés, et il y a une saveur de vraie menthe après l'avoir bu. Bienvenue dans le monde du 100% naturel et du non chimique ☐

Alors que j'en ai préparé pas plus tard que le week-end dernier (et ses 32°C dans le sud Ouest), j'ai profité pour prendre une photographie et être en capacité de partager la recette avec vous. Si vous n'en faites pas déjà, je recommande chaudement de tenter si vous avez de la menthe rapidement accessible (et en particulier si elle a très fortement colonisé votre jardin ☐). Vous verrez, c'est excellent. J'espère que l'idée vous plaira. Bon week-end !

- Sirop de menthe maison -



Tutoriel : Sirop de menthe Maison

Saison de la recette : Fin Avril – Mi Octobre

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

Pour environ 0,8 L de sirop à diluer :

- 750 ml d'eau
- 20 belles tiges de menthe (environ 120-150 feuilles)
- 250 à 350 g de sucre (cf. 1)

Réalisation

- Retirez les feuilles de vos tiges de menthe et lavez-les soigneusement.
- Dans une grande casserole, placez l'eau, la menthe et portez à ébullition. Laissez à frémissement et à couvert pendant 5 minutes.
- À l'issue de cette cuisson, sortez du feu et laissez infuser jusqu'à refroidissement.
- Filtrez l'infusion, ajoutez le sucre et portez à ébullition 1 minute que le sirop prenne.

– Versez dans un récipient, laissez refroidir et Réservez ensuite au frais

Ce sirop de menthe est à diluer en fonction de vos goûts en termes de sucré et de saveur menthe. Il se conserve au réfrigérateur pendant un mois.

Astuces :

- (1) La quantité de sucre est à ajuster en fonction de la conservation souhaitée. Comptez la moitié du poids de l'eau en sucre pour une conservation de 6 mois au réfrigérateur, le tiers si vous pensez le consommer dans le mois
- *Variante* : Ajoutez des branches de thym citron ou de mélisse pour varier les saveurs.



Sirop de menthe maison
