

# Sirop de sauge (médicinal)

Bonjour à toutes et tous

Pour la petite bobologie du quotidien, j'essaye de me passer de certains médicament en vente libre et me référer aux « remèdes de grand mère » qui fonctionnent bien. Par exemple pour tout ce qui est petit rhume, la tisane de thym est largement aussi efficace pour que les médicaments du dessus. Pour les petits soucis digestifs type digestions difficiles (type repas de familles copieux), c'est la tisane de sauge officinale qui fonctionne bien.

Cette année, notre sauge ayant bien repris dans le nouveau jardin, j'ai opté pour préparer à l'avance du sirop de sauge à conserver. Le sirop est souvent plus « glamour » que la tisane pour mes gourmands. Je ne pourrais vous dire l'efficacité envers les petits bobos – pas encore usité –, par contre je peux vous jurer que niveau saveur, c'est super bon. Mes gourmands ont goûté « en passant » et on adoré ^^

En attendant de tester pour les petits bobos (je ne suis pas pressée ☹), je voulais vous partager l'idée. Peut-être cela peut vous inspirer pour l'automne. Bonne journée !

- SIROP DE SAUGE -  
(MÉDICINAL)



# Tutoriel : Sirop de sauge médicinal

Saison : Avril – Novembre

## Matériel

Pour 2 flacons de 350 ml environ

- 70g de feuilles de sauge fraîches (1)
- 500 ml d'eau
- 375 g de sucre

## Réalisation

### Étape 1 : l'infusion

- Cueillez les feuilles de sauge, détachez-les des rameaux au besoin puis lavez les soigneusement.
- Disposez les dans une casserole et tassez bien
- Faites bouillir un demi litre d'eau puis versez sur les feuilles de sauge (Tassez avec une cuillère / fourchette afin qu'elles soient le plus couvertes d'eau). Couvrez immédiatement de manière à ce que la vapeur ne s'évapore pas
- Laissez refroidir à minima 2h (Vous pouvez aussi laisser une nuit).

### Étape 2 : Le sirop

- Filtrez le liquide et pesez-le. Remettez dans la casserole.

- Ajoutez 75% du poids en sucre.
- Portez à ébullition, puis baissez à feu doux. Laissez réduire jusqu'à ce que le liquide ai une consistance (bien) sirupeuse.
- Ébouillantez les flacons dans lesquels vous comptez le mettre (2)
- Une fois le sirop avec la bonne texture, versez dans les flacons ébouillantez et fermez hermétiquement.

**Utilisation :** Consommez 1 à 2 cuillérées à soupe en cas de pépin digestif ou digestion lourde, pur ou dilué

**Conservation :** 3 à 6 mois non ouvert au frais à l'abri de la lumière puis 1 mois au réfrigérateur après ouverture \* Dans tous les cas, si le sirop vous semble suspect (moisissure qui apparaît, odeur très bizarre, goût bizarre), ne consommez pas

**Astuces :**

- (1) Pour mettre un peu de fun dans votre sirop, et si vous en possédez au jardin, n'hésitez pas à mettre un bons tiers de sauge ananas ou de sauge cassis.
  - (2) Récupérez l'eau, laissez refroidir et mettez dans vos plantes ☐
-