WALA
Arzneimittel

Limonade aux fleurs de sureau et à la lavande

par Elisabeth Menzel

Pour 1 litre (4 verres à 2,5 dl)

Ingrédients:
3 cuillères à café rases de fleurs de sureau séchées
1 cuillère à café rase de fleurs de lavande séchées
1 citron bio
1 tige de menthe fraîche
*2 càs de sucre ou d'un autre édulcorant au choix
(par ex. miel, jus d'agave épais, sirop de riz)
500 ml d'eau bouillante
500 ml d'eau minérale très froide pétillante (avec beaucoup d'acide carbonique)
Des glaçons au choix

* La quantité de sucre peut être variée et adaptée à votre goût personnel.

Préparation:

1. Ajouter les fleurs séchées dans un passe-thé ou sachet à thé. Laver le citron sous l'eau chaude et bien sécher. Râper environ 1 càc de zeste de citron et l'ajouter au passe-thé ou à la passoire.
2. Suspendre le sachet dans une carafe résistante à la chaleur ou dans une théière. Ajouter la menthe. Porter l'eau à ébullition et verser 500 ml d'eau bouillante sur le mélange d'herbes. Couvrir et laisser infuser pendant 10 minutes au moins. Retirer le sachet.
3. Ajouter du sucre ou de l'édulcorant, dissoudre dans l'eau chaude et bien remuer. Laisser refroidir l'infusion pendant suffisamment de temps.
4. Découper le citron râpé, le presser. Ajouter le jus de citron à l'infusion, bien remuer.
5. Verser le mélange dans une belle cruche de verre ou une bouteille décorative et remplir de 500 ml d'eau minérale froide. Garnir chaque verre d'une tranche de citron, de deux glaçons et d'une paille. Verser la limonade et savourer instamment.

Cette recette peut aussi être préparée avec des fleurs fraîches. Dans ce cas, ajouter les herbes aromatiques grossièrement broyées (y compris la menthe et le zeste de citron) dans une cruche et laisser infuser pendant la nuit dans 500 ml d'eau froide. Filtrer la macération le lendemain et l'utiliser comme décrit plus haut.

A propos: Elisabeth Menzel est experte en herbes sauvages comestibles et consultante spécialisée dans le crudivorisme (IHK). Pour WALA Heilmittel GmbH, la journaliste indépendante rédige des textes, articles de magazine et des brochures pertinents, ainsi que de délicieuses recettes, à lire absolument.