

Sirop « Coup de Fouet »

Pour 1 pot à confiture :

contenance d'environ 30 à 35 cl

1 citron Bio

3 à 4 cm de gingembre frais

Du miel de thym ou de tilleul

1 à 2 branches de thym frais



- Ébouillanter le pot à confiture.
- Couper le citron en tranches, puis en 4 (ou l'émincer grossièrement, au choix).
- Éplucher le gingembre et le râper finement.
- Rincer les branches de thym et les sécher dans un torchon.
- Dans le pot, mettre une cuillère à soupe de miel et disposer alternativement, par dessus, les morceaux de citron, le gingembre râpé et les branchettes de thym.
- Recouvrir de miel :
 - soit jusqu'à la moitié du pot, environ. Compléter avec de l'eau de source ou bouillie.
 - soit jusqu'en haut du pot, pour un sirop très concentré en miel...
- Fermer le couvercle et mélanger brièvement les ingrédients en secouant le pot, une dizaine de fois, de haut en bas. Mettre au frais et laisser macérer 2 à 3 jours.
- Se conserve 3 mois au réfrigérateur.

A consommer :

en préventif, pur ou dilué (1 CS dans un thé ou une tisane, par exemple), à jeun le matin ;

en curatif, à raison de 2 CC, matin, midi et soir (idéal pour les rhumes, toux et autres bobos de l'hiver et du printemps).

