



Préparation

1. Laver la menthe et la hacher grossièrement.
2. Porter l'eau à ébullition, puis la verser sur la menthe.
3. Couvrir et laisser infuser entre 12 et 24 heures.
4. Filtrer, puis porter le liquide à ébullition avec le sucre et le jus de citron.
5. Laisser bouillir à gros bouillons pendant 5 minutes.
6. Verser chaud dans une bouteille propre et fermer.

Sirop de menthe



Ingrédients

- un bouquet de menthe fraîche
- 1 litre d'eau
- 1 kg de sucre
- le jus de 2 citrons bio

Conseils

- Se conserve plusieurs mois non ouvert.
- Conserver au frais après ouverture.
- Idéal pour l'eau, le thé, les desserts ou les cocktails

Hachez grossièrement la menthe à l'aide d'un couteau ou d'un ustensile tel que le Nicer Dicer. Selon la force de vos mains, vous pouvez également la déchirer.



Association
suisse des
paraplégiques