

LE SIROP CRU D'ÉPICÉA

Le sirop cru consiste à **extraire les principes actifs d'une plante dans le sucre, par macération à froid** et sans cuisson.

Cette méthode permet de **conserver les arômes et le maximum de vitamine C** (sensible à la chaleur) et convient bien aux plantes aux propriétés utiles contre la toux.

Ingrédients et matériel

- **Plante fraîche** (ici, jeunes pousses d'Épicéa) ;
- **Sucre** ;
- Bocal.

Préparation

1. **Hacher finement la plante** (ici, jeunes pousses d'Épicéa) ;
2. Dans le bocal, **alterner les couches de sucre et de plante** ;
3. Tasser et refermer le bocal ;
4. Placer le bocal **près d'une source de chaleur** (soleil, radiateur...) sans dépasser les 60 °C ;
5. **Une fois le sucre entièrement fondu, filtrer en pressant, stocker** et inscrire le nom et la date de préparation du remède.

Conserver au frigo, pour empêcher la fermentation et le développement des moisissures.

Le sirop cru d'Épicéa est très riche en vitamine C et a des propriétés balsamiques (expectorantes et antiseptiques), sédatives, anti-inflammatoires et toniques.

Prendre **une cuillère à soupe** en cas de mal de gorge ou plus régulièrement, pour apporter de la vitamine C et tonifier l'organisme.





On peut également préparer des **sirops crus antitussifs** avec des fleurs de Tussilage, de Violette odorante...

