

# LE SIROP CUIT DE PLANTAIN

Le sirop cuit consiste à extraire les principes actifs d'une plante dans le sucre, par la cuisson.

Cette méthode convient très bien aux plantes aromatiques, ou avec des propriétés utiles contre la toux.

## Ingrédients et matériel

- **0,5 L d'eau ;**
- **375 g de sucre ;**
- **Plante** (ici, une grosse poignée de feuilles de Plantain lancéolé) ;
- Balance ;
- Casserole ;
- Bouteille.

## Préparation

- 1. Hacher la plante** (ici, feuilles de Plantain lancéolé) ;
2. Dans la casserole sur le feu, verser l'eau, le sucre et mélanger ;
- 3. Ajouter la plante et mélanger 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le sirop se colore ;**
4. A l'aide d'une passoire et d'un entonnoir, filtrer, verser le sirop dans la bouteille et inscrire le nom du remède et la date de préparation.

Conserver à température ambiante, **1 an maximum**.

Le sirop de plantain a des vertus antibactériennes, anti-inflammatoires, adoucissantes, antidouleurs...

Prendre quelques cuillères en cas d'**affection des voies respiratoires**, de toux, d'inflammation des muqueuses.





On peut préparer des **sirops cuits** avec toutes les plantes aromatiques de notre choix.

