

LE THÉ SOLAIRE DE SUREAU NOIR

Le thé solaire consiste à **extraire les arômes d'une plante par la simple macération dans l'eau, exposée au soleil.**

Cette méthode permet d'extraire les **molécules les plus délicates et les plus légères**, et donc les propriétés médicinales associées, qui seraient détruites par la chaleur d'une infusion.

Ingrédients et matériel

- **Eau**, à température ambiante ;
- **Plante aromatique** (ici, fleurs de Sureau noir) ;
- **Bocal transparent.**

Préparation

- Retirer toutes les parties vertes et amères des inflorescences de Sureau noir, pour ne conserver que les fleurs ;
- Placer les fleurs dans un bocal transparent et couvrir d'eau ;
- **Exposer au soleil** ½ journée environ ;
- **Filtrer** et boire dans la journée.

Il n'y a pas de proportions strictes, l'important est d'**obtenir un thé bien aromatisé.**



Vous pouvez préparer des thés solaires avec toutes les plantes aromatiques de votre choix, pour en extraire les arômes et les propriétés les plus volatiles, comme le Calament à grandes fleurs (*Calamintha grandiflora*), la Reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*), les thymus (*Thymus spp.*)...

