

Sirop de menthe

plaisir à savourer de temps à autre

Ingrédients pour 1L

- 1L d'eau plate
- 130g de feuille de menthe minimum (1bouquet ½ environ)
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
- Option : du gingembre, jus de citron...

Préparation 10 minutes / Infusion 4-5h à toute une nuit

- Effeuille et rincer les feuilles de menthe
- Dans une casserole mettre les feuilles de menthe, le sirop d'agave, les options si vous le souhaitez et l'eau
- Mettre à chauffer en remuant de temps en temps
- Au premier bouillons couper le feu
- Verser la préparation dans un saladier
- Couvrir d'un torchon propre et laisser refroidir
- Lorsque le sirop a refroidit le placer au réfrigérateur pendant 4-5h voir toute une nuit
- Verser le sirop dans une passoire en pressant bien les feuilles avec une cuillère pour en extraire un maximum de jus.
- Verser le sirop obtenu dans une bouteille et réserver au frais.

Accompagnement

- Vous pouvez préparer cette boisson pour une journée d'été ou un anniversaire

Diétôdélices