



## Sirop de baies de sureau

1. Ébouillanter et égoutter les pots
2. 1 litre d'eau bouillante
3. 1 kg de sucre
4. Faire bouillir 1 litre d'eau avec 1 kg de sucre pendant 10 minutes
5. Ajouter les baies de sureau et laisser bouillir 4 minutes
6. Retirer du feu, couvrir et laisser macérer au moins 2 heures avant de filtrer le jus
7. Recuire environ 15 petites minutes et mettre en bouteilles chaudes
8. Retirer du feu, couvrir et laisser macérer au moins 2 heures avant de filtrer le jus.
9. Recuire environ 15 petites minutes et mettre en bouteilles chaudes

## Commentaire

1. Ce sirop est à utiliser lors de toux ou lors d'états grippaux.
2. 2 cuillères à soupe à boire pur ou dans du thé chaud, plusieurs fois dans la journée.
3. Il est très bon aussi dans de la limonade ou dans des préparations de flan à la vanille..