



REMEDES DE GRAND-MERE > SIROPS > sirop de sureau

Sirop de sureau

A. Sirop de sureau à base des fleurs ou ombelles (printemps)

B. Sirop de sureau à base des baies (automne)

A. Recette à base des fleurs ou ombelles : à faire au printemps pour l'été !

1. Ingrédients

2. Préparation

3. Application / utilisation (posologie)

1. INGREDIENTS



- > 4 à 5 ombelles de sureau noir
- > 1 litre d'eau bouillante
- > 1 kg de sucre
- > 20 gr d'*acide citrique* (en vente en pharmacie par exemple)

>> en savoir plus sur le sureau !

2. PREPARATION



> Placer les ombelles de sureau dans un grand plat creux (terrine), verser de l'eau bouillante et ajouter le sucre et l'*acide citrique*. Bien mélanger. Laisser infuser le mélange pendant 1 à 2 jours en brassant 2 fois par jour. Filtrer, réchauffer (pour bien dissoudre le sucre et l'*acide citrique*) et mettre en bouteille.

3. APPLICATION / UTILISATION

Application / indication :

> Pas d'effet médicinal, il s'agit s'un sirop au goût **rafraîchissant**.

Utilisation / posologie :

> Boire du sirop de sureau plusieurs fois par jour par exemple lors de chaleur.

>> en savoir plus sur le sureau !

SOMMAIRE / HAUT DE LA PAGE

B. Recette à base des baies : à faire en automne pour l'hiver !

1. Ingrédients

2. Préparation

3. Application / utilisation (posologie)



1. INGREDIENTS

- > 1 kg de baies de sureau noir
- > 1 litre d'eau bouillante
- > 1 kg de sucre
- > 30 gr d'acide citrique (en vente en pharmacie)
- > (2 citrons)

2. PREPARATION

- > Faire bouillir 10 minutes 1 l d'eau avec 1 kg de sucre et l'acide citrique
- > Ajouter 1 kg de baies de sureau (avec les tiges) et éventuellement les citrons, laisser bouillir 4 minutes
- > Retirer du feu, couvrir, attendre au moins 2 heures avant de passer au tamis.
- > Recuire et mettre en bouteilles chaudes.

3. APPLICATION / UTILISATION

Application / indication :

- > A utiliser lors de toux, grippe.

Utilisation / posologie :

- > A utiliser 1 à 2 cuillères à soupe(s) de ce sirop dans du thé chaud plusieurs fois par jour, en cas de toux.
- Lors de grippe (ou de refroidissement) on conseille de boire **15 ml** de ce sirop **4 fois par jour**.

Remarque: selon une étude relayée par le journal suisse "La Salamandre" d'août et septembre 2009 des personnes ayant consommé du sirop de baies de sureau noir lors d'une grippe ont vu leurs symptômes s'estomper en moyenne **4 jours plus tôt** que chez ceux ayant pris un autre sirop (ex. placebo).

>> en savoir plus sur le sureau !

Pour les FANS DES REMÈDES DE GRAND-MÈRE

>> Lire aussi d'autres remèdes de grand-mère


>> Voir aussi d'autres remèdes de grand-mère sur notre Forum


>> Vous connaissez une recette de remède de grand-mère pas publiée sur Creapharma ?
Envoyez- nous vos recettes !


Voir ce remède dans d'autres langues

 en anglais: elderflower cordial - elderberry syrup

 en allemand: Holunderblüten-Sirup - Holunderbeeren-Sirup

 en italien: scioppo di bacche di sambuco - scioppo di fiori di sambuco

 en espagnol: -

 en portugais: xarope de bagas de sabugueiro - xarope de flores de sabugueiro

pour la France : sirop de fleurs de sureau - sirop de baies de sureau

Copyright © 2012, Creapharma.ch