

# LeRucher de Lilou®

## Recettes de Sirops aux Plantes des Vosges

### Sirop de Thym Serpolet

#### Ingrédients :

- 50 gr de feuilles de thym,
- 500 gr de miel d'acacia,  
ou 750gr de sucre de canne Bio,
- 600 ml d'eau.



#### Préparation :

1. Porter à ébullition l'eau.
2. Faire une infusion de feuilles de thym (à couvert) pendant 6 à 8h environ.  
Filtrer.
3. Ajouter le sucre et faire cuire à feu doux, écumer si nécessaire  
(ne pas faire bouillir, pour éviter la cristallisation) jusqu'à consistance  
d'un sirop, 1h environ.
4. Mettre en bouteille stérilisée, étiqueter

Recette du Rucher



# LeRucher de Lilou®

## Recettes de Sirops aux Plantes des Vosges

### Sirop d'Hysope

#### Ingrédients :

- 100 gr de plante,
- 1 litre d'eau,
- 1 kg de miel d'acacia,  
ou 1,500 gr de sucre de canne Bio.



#### Préparation :

1. 100 gr de plante pour 1 litre d'eau bouillante.
  2. Infuser jusqu'à refroidissement complet.
  3. Filtrer, ajouter le sucre en remettant sur le feu assez doux.
  4. Réduisez en tournant.
  5. Avant ébullition, (ne pas faire bouillir, pour éviter la cristallisation)  
jusqu'à consistance d'un sirop, retirer du feu laissez refroidir
  6. Mettre en bouteille stérilisée, étiqueter.
- Boire 4 à 6c à soupe par jour

Recette du Rucher

