



Miel de pissenlit

🕒 Mise en place et préparation: env. 60 min

🕒 Laisser infuser: env. 12 h

🥕 végétarien

bocal: 172 kcal, glu 42 g

Ingrédients

pour 4 personnes

100 g fleurs de pissenlits

5 dl d' eau

0.5 citron bio, zeste râpé

1 c.s. de jus de citron

250 g de sucre

Comment c'est fait:

1. Secouer les fleurs, arracher les pétales jaunes (soit env. 50 g), ne pas utiliser les feuilles vertes du calice qui sont amères.
2. Porter l'eau à ébullition avec le zeste de citron et les pétales de fleurs, laisser cuire env. 7 min, éloigner la casserole du feu, laisser infuser env. 12 heures à couvert. Filtrer l'infusion (soit env. 3 dl de jus), remettre en casserole.
3. Ajouter le jus de citron et le sucre, porter à ébullition, faire épaisir en remuant jusqu'à consistance d'un sirop (voir «Remarque»). Verser bouillant à ras bord dans les pots propres et chauds, fermer aussitôt. Mettre à refroidir sur une surface isolante.

Pour: 6 pots d'env. 3/4 dl

Conservation: env. 8 mois, dans un endroit frais à l'abri de la lumière.

Remarque: ne pas faire réduire plus de 5 dl d'infusion filtrée à la fois, sinon l'opération prendra beaucoup de temps et le miel risque de rester liquide ou de se cristalliser.
