

sirop de menthe

cuivrez 200 gr de feuilles de menthe dans un litre d'eau bouillante.  
laisser infuser pendant 24 h dans un bocal ferme  
filtrez et ajouter 1,5 kg de sucre  
mettre dans une casserole a feu vif dissoudre le sucre  
bien melanger  
faire cuire jusqu'a 102 °c  
laissez refroidire  
mettre en bouteille et gardez a l'abris de la lumiere quelques jours avant de servir

sirop de menthe

2 bols de feuilles de menthes  
1 litre d'eau bouillante  
1 kg de sucre  
mettre la menthe dans un recipient y verser l'eau bouillante et laisser infuser a couvert  
toute une journee  
filtrer  
ajouter le sucre au jus  
cuire a petit feu 1 h  
ecumer et mettre en bouteille une fois refroidis.

Cette recette me vient d'amis Paysans dans le Lubéron, où elle se pratique avec bonheur depuis des décennies. Merci Louis et Cathy.

Je produis ce sirop chaque année en déclinant quelques variantes que je vous propose aujourd'hui.

### **Ingrédients pour 1 L de sirop**

note : je mets entre parenthèses le produit exact que j'utilise moi et qui me semble donner le meilleur résultat mais vous pouvez, bien sûr, adapter à votre convenance.

Ne perdez cependant pas de vue que la qualité des produits utilisés représente 70 à 80 % de la qualité du résultat ;-)

- 500 gr de très belles feuilles de menthe verte (du jardin)

- 750 gr de sucre en poudre (brun foncé Muscovado de l'île Maurice)

Astuce : le sucre Muscovado donne un arrière-goût réglissé au sirop, subtil et très agréable.

Les enfants adorent.

- 1 L d'eau

Astuce : ça donne un sirop très goûteux en menthe mais normalement sucré.

Astuce : dans une bouteille, pensez à incorporer 5 étoiles de badiane.

Astuce : faites des petites bouteilles, pour jouer sur les durées de conservation.

Astuce : pensez à faire plusieurs sortes de sirop en utilisant les variantes ci-dessous.

### **Variantes**

- 500 gr de très belles feuilles de menthe verte (du jardin)

- 600 gr de sucre en poudre (brun foncé Muscovado de l'île Maurice)

ou

- 500 gr de très belles feuilles de menthe verte (du jardin)

- 900 gr de sucre en poudre (brun foncé Muscovado de l'île Maurice)

ou

- 500 gr de très belles feuilles de menthe poivrée (du jardin)
- 600 gr de sucre en poudre (roux Demerara du Malawi)

ou

- 500 gr de très belles feuilles de menthe poivrée (du jardin)
- 750 gr de sucre en poudre (roux Demerara du Malawi)

ou

- 500 gr de très belles feuilles de menthe poivrée (du jardin)
- 900 gr de sucre en poudre (roux Demerara du Malawi)

ou

jouez avec les variétés de menthe (Anglaise, poivrée, etc)

**Durée**      préparation 5 mn + cuisson 25 mn

**Difficulté**   aucune

### **Préparation**

1 . dans une marmite inox, introduire les feuilles de menthe triées et en parfait état

2 . porter 1 L d'eau à ébullition

3 . verser sur la menthe en la recouvrant

Astuce : la menthe dépasse d'abord mais se "tasse" rapidement au contact de l'eau.

4 . couvrir et réserver 48 heures

5 . verser cette mixture dans une casserole et porter à ébullition à feu très doux en écumant

Astuce : 102° C si vous avez un thermomètre à sirop

Astuce : ne jetez surtout pas l'écume ! Elle sera précieuse pour réaliser des desserts, glaces, sorbets, etc... Vous pourrez même la stériliser et la garder pour l'hiver.

6 . incorporer le sucre petit à petit, dès le début, en remuant lentement

Astuce : il est important que la dissolution du sucre et la disparition de l'écume soient parfaites.

7 . au point d'ébullition, retirer du feu et réserver à couvert, au frais et à l'abri de la lumière, pendant 48 heures

Astuce : insérez un linge propre, bien tendu, entre la marmite et le couvercle.

8 . une fois le sirop parfaitement refroidi, embouteiller

Astuce : il est impératif que vos bouteilles soient d'une propreté irréprochable et vos bouchons neufs. La moindre odeur est rédhibitoire. N'hésitez pas à les stériliser avant usage.

9 . réserver les bouteilles au frais et à l'abri de la lumière, pendant 10 jours

### **Utilisation**

A partir du 11ème jour.

Ouvrir la bouteille juste avant utilisation, après l'avoir placée 1 heure dans la porte du réfrigérateur.

Selon les goûts, diluer le sirop dans 3 à 7 volumes d'eau bien fraîche.

### **Stérilisation**

Si vous le souhaitez, stérilisez en autoclave 20 mn à 106° C

### **Conservation**

- bouteille fermée : 3 mois dans un local sec, aéré et sombre

- bouteille ouverte : 2 semaines dans la porte du réfrigérateur

- bouteille stérilisée fermée : 13 mois dans un local sec, aéré et sombre

- bouteille stérilisée ouverte : 40 jours dans la porte du réfrigérateur