

Agastache apricot sprite - Agastache



Utilisation :

L'agastache est une plante médicinale aux multiples vertus thérapeutiques. Au-delà de l'aspect décoratif de cette plante herbacée, cultivée comme plante aromatique, condimentaire et ornementale, ses fleurs et ses feuilles enferment les principes actifs utilisés en phytothérapie comme anti-inflammatoire, expectorant, antispasmodique et calmant.

[Tapez ici]

Recettes culinaires :

Gratin de courgette à l'agastache et au fromage

Ne sortez qu'un seul plat, enduisez-le d'huile d'olive, découpez les premières courgettes en fines lamelles, ajouter le fromage de votre choix émietté, et tapissez d'agastache.

Recommencez sur plusieurs étages, jusqu'à ce que le plat soit plein. Mettez au four pendant 40 minutes. Et servez. Certains devraient redécouvrir la courgette.

Liqueur d'agastache

La préparation d'une liqueur d'agastache est très simple à faire. Vous prenez comme ingrédients : un litre d'alcool, 2 grandes poignées de feuilles d'agastache, 100 gr de sucre en poudre et une petite tasse d'eau.

Vous mettez les feuilles d'agastache dans l'alcool et vous laissez macérer 2 jours. Au bout de ces 2 jours vous faites un sirop en mélangeant l'eau et le sucre.

Vous prenez un filtre à café et vous passez dedans le mélange alcool-agastache pour enlever les feuilles.

Il ne vous reste plus qu'à verser le sirop dans l'alcool, voilà, c'est fini.

Vous pouvez aussi faire des variantes en rajoutant par exemple des clous de girofle, du carvi, des graines de coriandre Laisser courir votre imagination !

Recette médicinale :

Sirop contre le rhume

Prévoyez 200 grammes de feuilles d'agastache, 400 gr de sucre en poudre, un litre d'eau, une cuiller à soupe de jus de citron, et un peu de temps.

Le plus long, cueillir les 200 gr de feuilles d'agastache : passer-les à l'eau pour les rincez, et plonger-les dans le litre d'eau en train de bouillir. Laisser parvenir à nouveau à ébullition. Et retirer l'eau du feu jusqu'au lendemain.

[Tapez ici]

Les feuilles d'agastache ont macéré : ajoutez le sucre et le citron dans la casserole. Faites chauffer à feu vif. Une fois la température de 102° atteinte, retirez du feu. Et filtrez. Pour ne garder que le sirop.

Versez alors le sirop en bouteilles. Bouchez et laissez refroidir avant de ranger les bouteilles dans un endroit frais. Votre sirop se conserve très bien deux mois, ce qui vous laisse le temps de vous enrhummer.

{L'utilisation des plantes médicinales, sous quelque forme que ce soit, doit toujours se faire après avis et sous le contrôle d'un médecin, en particulier pour les femmes enceintes ou qui allaitent et les jeunes enfants}

[Tapez ici]