

# Recettes. Le vin de pissenlit

*Direction le jardin et plus précisément les pissenlits, grâce à ces deux recettes qui vous permettront de réaliser du « vin » de pissenlit. Cette plante, communément perçue comme une « mauvaise herbe », est en réalité une plante aux bénéfices multiples : riche en fer, calcium, manganèse, vitamine C et D et antioxydants, on l'utilise pour ses vertus dépuratives, diurétiques, et cholagogues (facilite l'évacuation de la bile vers l'intestin).*

*Comment préparer du « vin de pissenlit » ?*

## 1ère recette

Temps de préparation : 60 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

*Ingrédients (pour 4 litres) :*

- 3 litres de fleurs de pissenlit
- 4 litres d'eau bouillante
- 3 oranges
- 3 citrons non traités coupés en rondelles (avec l'écorce)
- 500 g de raisins secs
- 1,750 kg de sucre

## *Préparation*

Ebouillanter les fleurs de pissenlit. Laisser reposer 24 h, puis filtrer.

Ajouter les autres ingrédients et laisser macérer 25 jours en remuant tous les jours.

Filtrer au bout de ce temps et mettre en bouteille sans bouchon pendant 2 mois.

Filtrer à nouveau et mettre en bouteille avec bouchon.

Laisser vieillir : plus il aura vieilli, meilleur il sera (il

est excellent au bout d'un an).

## **2ème recette**

### *Ingrédients*

400 g de fleurs de pissenlit

- 4 oranges non traitées
- 4 citrons non traités
- 2 kg de sucre
- 500 g de raisins secs (blancs) ou figues ou abricots secs
- Gingembre, vanille, clou de girofle

### *Préparation*

1 Cueillir 400 g de fleurs de pissenlit (uniquement la fleur), les rincer sous l'eau froide et les égoutter.

2 Mettre les fleurs dans une cocotte et ajouter 4 litres d'eau. Mettre à bouillir pendant 10 minutes et laisser infuser pendant 24 heures.

3 Après 24 heures, filtrer dans un tamis chinois puis dans un linge afin de récupérer le jus. Ajouter au jus les oranges et les citrons coupés en 4, les raisins coupés en 2 et le sucre.

4 Laisser fermenter dans une cocotte pendant 3 semaines en remuant tous les jours.

5 Filtrer de nouveau le jus. Mettre en bouteille sans les boucher. Laisser reposer 5 semaines à l'abri de la poussière, de la lumière et de la chaleur.

Filtrer de nouveau le jus et boucher les bouteilles.