

# Recettes. Confiture et sirop de cynorrhodons.

*Les cynorrhodons contiennent du poil à gratter, n'oubliez pas de les enlever avant de les cuisiner !*

## **Confiture aux cynorrhodons**

*Ingrédients : 2 kilos de cynorrhodons, 2 kilos de sucre cristallisé.*

- Mettre 2 kilos de cynorrhodons bien mûrs dans un récipient.
- Couvrir d'eau chaude, laissez reposer pendant toute une nuit.
- Ecraser les fruits et les passer pour éliminer enveloppe et graines.
- Ajouter 2 kilos de sucre cristallisé, faire cuire une demi-heure environ.
- Laissez refroidir et mettre en pots.

## **Sirop de cynorrhodons**

*Ingrédients pour 750 ml de sirop : cynnorhodons mûrs mais encore fermes, et sucre cristallisé.*

- Laver soigneusement les fruits de l'églantier, les équeutter et couper les extrémités.
- Mettre les cynnorhodons dans une casserole, couvrir d'eau et amener à ébullition.
- Baisser le feu et laisser mijoter 10 minutes à feu doux.
- Hors du feu, laisser reposer 10 minutes.
- Egoutter 12 heures dans une mousseline au dessus d'une jatte. Le jus obtenu doit être clair. Si ce n'est pas le cas, filtrez à nouveau dans plusieurs épaisseurs de mousseline.
- Pesez le jus et mesurez 350 grammes de sucre pour 600 ml de jus.
- Mettre le jus et le sucre dans une casserole, amener à ébullition et faire épaissir à gros bouillons.
- Verser le sirop dans une bouteille ébouillantée et sèche, fermer hermétiquement avec un bouchon de liège. Pour servir, allongez le sirop d'eau ou d'eau gazeuse.

### ***L'association Cap Santé***

*L'association Cap Santé, basée dans le Finistère, a pour objectif d'étudier, de pratiquer et de diffuser les connaissances et les méthodes de maintien et de protection de la santé. Elle organise des animations auprès du public toute l'année : journées de formation, ateliers pratiques, sorties botaniques, cours du soir avec ateliers cuisine. Des formations professionnelles courtes ou longues sont également mises en place, ainsi qu'une école d'herboristerie.*

Cap Santé organise le Rendez-Vous des Simples, le dimanche 4 Octobre à Plounéour-Menez (29). Au programme : marché de plantes aromatiques et médicinales, forum associatif, conférences, ateliers, sorties botaniques...Le programme est disponible [ici](#)

Pour plus d'infos, le site de Cap Santé :  
<http://www.capsante.net>