

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>