



» Sirop de fleurs de bougainvillier

(*Bougainvillea*)

Cet arbuste offre des fleurs aux coloris vifs et variés : rose, rouge, fuchsia, mauve, orange, jaune et blanc. Si la fleur est connue pour être utilisée dans des rites vaudous, elle a de multiples vertus pour la santé.

Elle a la particularité de réduire le taux de sucre dans le sang (effet antidiabétique grâce à la présence de pinnitol) et est donc bénéfique en cas d'hyperglycémie. Elle a aussi une action antitussive, fait chuter la fièvre, traite de nombreuses infections cutanées, est anticoagulante, anti-allergique... Sa consommation est néanmoins déconseillée aux femmes enceintes.



♦ La recette



1 Pour réaliser le sirop, cueillez 30 g de fleurs. Dans un poêlon, jetez les fleurs dans 1 l d'eau, pressez un demi-citron et ajoutez 500 g de sucre roux.



© BARBARA KELLER

2 Portez à ébullition et faites réduire en remuant régulièrement à la cuillère en bois. Lorsque le liquide s'épaissit, le sirop joliment coloré est prêt !



3 Versez alors dans une petite bouteille en verre et ajoutez 1 à 2 gouttes de rhum en surface avant de reboucher afin de prévenir toute oxydation. Le sirop se conserve au moins 6 mois au réfrigérateur.

→