

## Miel de pissenlit

Mise en place et préparation: env. 1 heure  
Infusion: env. 12 heures  
pour 6 pots d'env. ¾ dl

---

**100 g de fleurs de pissenlit**

**5 dl d'eau**

**½ citron non traité, zeste râpé**

---

**1 c. à soupe de jus de citron**

**250 g de sucre**

**1.** Secouer les fleurs, arracher les pétales jaunes (soit env. 50 g), ne pas utiliser les feuilles vertes du calice qui sont amères. **2.** Porter l'eau à ébullition avec le zeste de citron et les pétales de fleurs, laisser cuire env. 7 min, éloigner la casserole du feu, laisser infuser env. 12 heures à couvert. **3.** Filtrer l'infusion (soit env. 3 dl de jus), remettre en casserole. **4.** Ajouter le jus de citron et le sucre, porter à ébullition, faire épaissir en remuant jusqu'à consistance d'un sirop (voir «Remarque»). Verser bouillant à ras bord dans les pots propres et chauds, fermer aussitôt. Mettre à refroidir sur une surface isolante.

**Conservation:** env. 8 mois, dans un endroit frais à l'abri de la lumière.

**Remarque:** ne pas faire réduire plus de 5 dl d'infusion filtrée à la fois, sinon l'opération prendra beaucoup de temps et le miel risque de rester liquide ou de se cristalliser.

**Par pot:** lipides 0g, protéines 0g, glucides 42g, 718 kJ (172 kcal)

