



## De quoi en faire son miel!

Le miel de dent-de-lion, c'est bon aussi:

- pur ou mélangé avec du beurre pour tartiner pain, tresse ou croissants
- pour sucrer les tisanes
- pour parfumer les sauces à salades
- pour sucrer le muesli et le yogourt nature
- avec du chèvre frais ou un fromage à pâte molle



## Miel de dent-de-lion

Mise en place et préparation:  
env. 1 h

Macération: env. 24 h

Pour 2 bocaux d'env. 3½ dl

**250 g de fleurs de dent-de-lion,**  
uniquement les pétales  
jaunes (soit env. 150 g)

**1 l d'eau**

**1 citron bio,** zeste râpé et  
2 c. s. de jus

**600 g de sucre**

1. Rincer les pétales de dent-de-lion, égoutter, mettre dans une grande casserole avec l'eau et le zeste de citron, porter à ébullition, faire cuire env. 7 min, éloigner la casserole du feu. Laisser macérer env. 24 h à couvert. Filtrer le tout, re-verser le jus en casserole (soit env. 6 dl).

2. Ajouter le jus de citron et le sucre, porter à ébullition, faire réduire env. 30 min en remuant à consistance de sirop. Verser le miel bouillant à ras bord dans les bocaux propres et chauds, fermer aussitôt. Retourner un instant les bocaux à couvercle vissé, laisser refroidir sur une surface isolante.

**Conservation:** env. 8 mois dans un endroit frais à l'abri de la lumière. Consommer rapidement après ouverture.

**1 dl:** 344 kcal, pro 0g, glu 86g, lip 0g