

# Préparer du sirop de coquelicot

---

 1 heure 

---

## Introduction

Le coquelicot ne se contente pas d'enchanter les paysages où il éclot, il permet aussi de confectionner un délicieux sirop à usage gourmand ou médicinal. Cette fiche pratique détaille pas à pas comment préparer et utiliser du sirop de coquelicot, précieux à avoir à la maison ou parfait à offrir en cadeau à des amis.



**Télécharger et imprimer gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://alimentation.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

# Matériel nécessaire pour faire du sirop de coquelicot

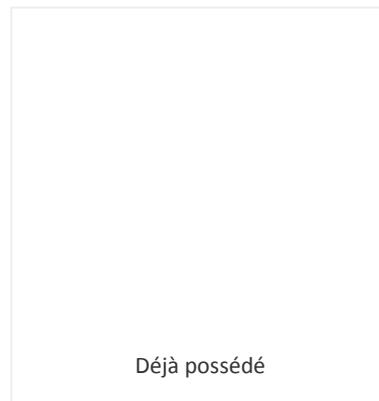
Bouteille en verre vide



Casserole



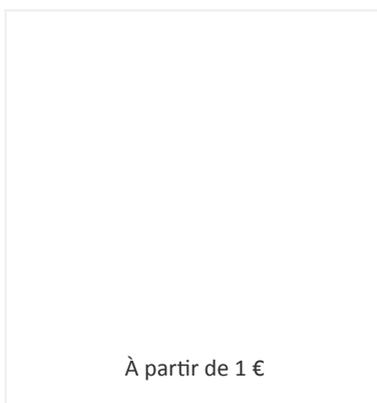
Chinois



Cuillère à soupe



Entonnoir



Sucre



## 1. Cueillez et préparez les coquelicots

- Cueillez vos coquelicots dans un endroit non pollué et non traité chimiquement : aux abords d'une friche, ou mieux, dans votre propre jardin.
- Faites votre cueillette le matin entre dix heures et midi, lorsque les coquelicots sont bien épanouis et leur parfum encore concentré.
- Cueillez des coquelicots en fleurs, mais aussi des boutons sur le point d'éclore : ouvrez alors les deux coques vertes (et jetez-les) et ne gardez que la partie bien rouge, encore froissée, du bouton.
- Ne lavez pas les coquelicots, mais effeuillez-les en vous assurant que des insectes ne s'y cachent pas.

**À savoir :** les étamines noires ne sont pas gênantes.

## 2. Recette du sirop de coquelicot

- Réunissez 250 g de pétales de coquelicot.
- Dans une casserole, faites bouillir 250 ml d'eau.
- Hors du feu, ajoutez les pétales de coquelicot et laissez infuser 20 minutes en couvrant.
- Pendant ce temps, ébouillantez la bouteille où sera conservé le sirop, ainsi que l'entonnoir qui servira à verser le sirop dans la bouteille.
- À travers un chinois, filtrez le jus de coquelicot en le transférant dans la casserole stérilisée. Pressez le contenu du chinois avec le dos d'une cuillère à soupe pour extraire un maximum de jus.
- Ajoutez du sucre en poudre à raison d'une fois le poids du jus de coquelicot obtenu.
- Faites cuire le tout jusqu'aux premiers bouillons, puis laissez frémir 5 minutes.
- Laissez refroidir.
- À l'aide de l'entonnoir, versez le sirop de coquelicot dans la bouteille. Fermez hermétiquement.
- Pour conserver le sirop tout l'hiver, il est préférable de mettre la bouteille au réfrigérateur.

## 3. Utilisez le sirop de coquelicot

Le sirop de coquelicot peut être une simple boisson gourmande ou un remède médicinal.

### Utilisation gourmande du sirop de coquelicot

Délicieusement inhabituel et parfumé, le sirop de coquelicot peut s'utiliser comme n'importe quel autre sirop de fruit ou de fleur :

- Pour préparer une boisson rafraîchissante et gourmande : versez une petite quantité de sirop dans un verre et ajoutez de l'eau plate ou gazeuse – ou encore de la limonade – de préférence bien fraîche.
- Pour parfumer et colorer vos yaourts maison : incorporez-y un peu de sirop de coquelicot.

### Utilisation médicinale du sirop de coquelicot

Le sirop de coquelicot possède deux types de vertus médicinales :

- Le sirop de coquelicot est un antitussif reconnu. Dans cette indication, utilisez-le pur, à la cuillère, avec une posologie d'une cuillerée à soupe 4 fois par jour.
- Le sirop de coquelicot favorise le sommeil. Dans cette indication, utilisez-le :
  - soit pur, à la cuillère, avec une posologie d'une cuillerée à soupe avant le coucher ;
  - soit dilué dans une tasse d'eau chaude, comme vous boiriez une tisane après le repas du soir.

Et encore plus de  
fiches pratiques !



- [Profiter des bienfaits du pissenlit](#)
- [La ronce, plante miracle contre les maux d'hiver](#)
- [Faire du sirop de mûres contre le mal de gorge](#)
- [Cuisiner la guimauve](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

**Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.**

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : [www.ooreka.fr/contact](http://www.ooreka.fr/contact)