

Sirop de capillaire



Le (ou la) capillaire (*Asplenium trichomanes*) est une plante à feuilles alternes qui ressemble à une petite fougère. Il pousse en touffes dans les interstices des vieux murs de pierre. Le dessous des feuilles arrivées à maturité est recouvert d'un duvet brun.

Avec ses frondes courtes, retombantes, portant de nombreuses petites feuilles vertes développant un rachis de toute beauté (noir ébène, fin, luisant) qui lui donne une allure chevelue, d'où son surnom « cheveux de Vénus », il s'agit du capillaire de Montpellier (*Adiantum capillus-veneris*)

Cité dans la liste des plantes utilisées en phytothérapie pour les problèmes de voies respiratoires, il entre dans la composition du « sirop de capillaire », autrefois utilisé pour ses vertus pectorales mais aussi pour réaliser des boissons (« bavaroises ») à base d'infusion de thé ou de café ou de chocolat, additionnée de lait et de sirop de capillaire.

Il peut être cultivé, notamment sous serre, ou acheté en herboristerie ou en pharmacie (50 g de capillaire de Montpellier).

À savoir que le capillaire du Canada (*Adiantum pedatum*) a exactement les mêmes effets.

Vous prendrez le sirop de capillaire en cas de toux, bronchite, catarrhe des voies respiratoires... dès lors que vous avez une affection de poitrine, chronique ou récente, à raison de plusieurs cuillerées à café par jour.

- 2 grosses poignées de capillaire
- 7 dl eau
- 400 g sucre

- Rincez les feuilles de capillaire et les mettez-les dans une casserole large.
- Ajoutez l'eau, qui doit juste recouvrir les feuilles ^[1] et portez à ébullition.
- Laissez cuire 15 minutes, puis coupez le feu et laissez infuser environ une heure.
- Retirez les feuilles, passez et ajoutez le sucre.
- Faites cuire 15 minutes pour réduire à 5 décilitres.
- Laissez refroidir un peu, mettez dans une bouteille en verre.
- Conservez au réfrigérateur et consommez en quelques semaines.

[1] on en déduit donc la taille d'une *grosse poignée* – voir une autre recette sur [Rustica](#)