



CHRONIQUE HERBORISTE

Liqueurs maison aux herbes : des cadeaux qui font plaisir

Sylvie Demers

Naturopathe-herboriste

Noël s'en vient à grands pas... Offrir des liqueurs maison en cadeau, c'est offrir du plaisir aux papilles et à l'estomac! Ces breuvages, préparés avec amour et que l'on sirote en agréable compagnie, réchauffent le cœur et nous rapprochent de la nature. C'est une excellente façon d'utiliser les plantes de notre jardin.

Mes liqueurs maison sont facilement réalisées en faisant macérer dans de l'alcool des plantes aromatiques et en ajoutant par la suite un sirop de sucre. Comme il s'agit d'une forme de teinture mère concentrée et sucrée, vous bénéficiez également des propriétés médicinales des plantes utilisées.

Recette de base des liqueurs maison

- 1 litre (4 tasses) d'alcool : vodka, eau-de-vie, etc.
- 1 gros pot muni d'un couvercle étanche
- Plantes aromatiques (voir recettes ci-dessous)
- Sirop de sucre : 500 ml (2 tasses) de sucre et 250 ml (1 tasse) d'eau

Comment faire : mettre les ingrédients aromatiques dans le pot, verser l'alcool et fermer hermétiquement. Faire macérer à température ambiante et à l'abri de la lumière, de quelques jours à quelques semaines, selon l'intensité de saveur que vous souhaitez obtenir. Passer le liquide dans un filtre à café en papier inséré dans un entonnoir. Ajouter l'alcool aromatisé au sirop de sucre. Verser dans des bouteilles propres et stérilisées. Laisser vieillir au minimum un mois avant de déguster.

Sirop de sucre : dans une casserole, chauffer doucement l'eau et le sucre

jusqu'à ce que celui-ci soit entièrement dissous. Porter à ébullition et retirer du feu dès les premiers bouillons. Faire refroidir le sirop avant de l'utiliser.

Voici quelques variantes à essayer en suivant la recette de base :

Liqueur d'estragon

- 500 ml (2 tasses) d'estragon séché (*Artemisia dracunculus*)
- 4 clous de girofle et 1 pincée de cannelle
- Macération : 15 jours
- Vieillessement : 4 semaines
- Propriétés : stimule l'appétit, soulage les crampes d'estomac.

Liqueur de basilic

- 80 feuilles fraîches de basilic (*Ocimum basilicum*)
- Macération : de 3 à 5 jours
- Vieillessement : 4 semaines
- Propriétés : aide le système nerveux, décontracte les muscles.

Liqueur de menthe

- 500 ml (2 tasses) de menthe séchée (*Mentha piperita ou spicata*)
- 2 étoiles d'anis (badiane)
- Macération : 7 jours
- Vieillessement : 4 semaines
- Propriétés : stimule la sécrétion biliaire.

Liqueur de sauge

- 250 ml (1 tasse) de sauge séchée (*Salvia officinalis*)
- 2 feuilles de laurier (*Laurus nobilis*)
- Zeste de 1 citron
- Macération : 15 jours
- Vieillessement : 4 semaines
- Propriétés : a un effet tonique et énergisant.

Comment consommer votre liqueur?

En apéritif, en digestif, ajoutée à une eau gazeuse, versée sur de la glace pilée, en dessert sur de la crème glacée, dans des cocktails préparés avec des jus de fruits, en granité... Bref, votre imagination est votre seule limite!

