

Boisson vitaminée aux cynorhodons

Pour préparer un jus en conservant un maximum de vitamine C (qui est partiellement détruite par la chaleur, bien que celle des cynorhodons soit réputée moins fragile – il en resterait d'après certaines études 50 % après cuisson dans la confiture), voici la marche à suivre d'après l'herbaliste Christophe Bernard.

Ingrédients

50 g de cynorhodons secs entiers

1 l d'eau

Préparation

- Couvrir d'eau les cynorhodons et les laisser macérer à froid toute une nuit.
- Filtrer en gardant l'eau de macération.
- Écraser les cynorhodons ainsi ramollis.
- Mélanger cette purée avec l'eau de macération et faire chauffer à frémissement (80 °C), puis couper aussitôt le feu.
- Laisser infuser 15 minutes à couvert.
- Filtrer à travers une gaze ou un filtre très fin pour éliminer les poils.

Consommer dans les deux jours.

(Ici les cynorhodons sont employés séchés comme on le fait en herboristerie, or le séchage leur a déjà fait perdre de la vitamine C. Un meilleur résultat peut être obtenu avec des cynorhodons frais en suivant la même procédure.)

À noter qu'on peut aussi, pour ne rien perdre, mettre dans de l'eau chaude (mais non bouillante) la purée restée dans le moulin à légumes une fois la pulpe extraite et la laisser macérer quelques heures ou toute une nuit, puis filtrer. On obtient ainsi un agréable breuvage rafraîchissant et acidulé.

D'après Christophe Bernard, www.altheaprovence.com/eglantier-et-cynorrhodon-immunite-circulation-et-articulations/