



Les Herbes en Folie

École d'herboristerie par correspondance

1774, rue de l'Alliance
Québec (QC) G3E 1S1
Canada
Tel:(418) 845-9125

jbak@lesherbesenfolie.qc.ca
www.lesherbesenfolie.qc.ca

Compotier Sacramento

Cette salade de fruits fait fureur auprès des petits et des grands. Malgré son contenu en sucre, elle a l'avantage de faire prendre des fruits aux enfants avec délectation et d'appriivoiser une plante médicinale qui est salutaire pour le système digestif: l'anis vert (*Pimpinella anisum L.*). Essayez-la. Vous m'en donnerez des nouvelles!

Propriétés thérapeutiques de l'anis

Les graines d'anis sont des spécialistes de la digestion. Elles facilitent la digestion, neutralisent l'acidité de l'estomac, réduisent les flatulences et les ballonnements et rafraîchissent l'haleine. De plus, elles combattent efficacement les spasmes et favorisent l'élimination des mucosités bronchiques. C'est pourquoi, nous retrouvons souvent des pastilles à l'anis. Elles sont utiles lors de rhume, de grippe, d'asthme, de toux, de bronchite, mais aussi de coliques, d'aérophagie, de gaz intestinaux, d'acidité gastrique, de digestion lente et de menstruations douloureuses. En outre, elles favorisent la lactation et elles sont parfois utilisées pour stimuler la libido...

Note historique

En 1305, le roi Edouard 1er a taxé lourdement les graines d'anis qui étaient utilisées comme épice, remède et parfum (elles acquirent une valeur économique et furent considérées comme un luxe) pour payer la rénovation du London Bridge (pont de Londres).

Ingrédients

Sirop

- 2 tasses d'eau
- 1½ tasse de sucre
- 3 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe de graines d'anis
- ½ c. à thé de sel

Fruits divers au choix (selon vos goûts et la saison)

- Clémentines ou oranges
 - Pommes
 - Cantaloup
- Melon honeydew
- Raisins sans pépins
 - Ananas frais
 - Fraises
 - Bleuets
 - Bananes
 - Poires, etc.

Préparation

1. Faites chauffer 15 minutes à feu moyen, dans une casserole, l'eau, le sucre, le jus de citron, l'anis et le sel jusqu'à l'obtention d'un sirop léger. Laissez refroidir.
2. Tamisez le sirop froid au-dessus d'un grand bol ou un compotier.
3. Coupez les fruits en bouchées, sauf les raisins et les bleuets et les mettre dans le grand bol ou le compotier contenant le sirop à l'anis.
4. Réfrigérez le tout à couvert en remuant à plusieurs reprises.

Bon Appétit!