

Comment préparer une tisane de lilas ou un thé vert au lilas ?

Je m'y prends un peu tard pour cette recette, enfin pas vraiment une recette mais une petite technique que j'ai pour conserver du lilas toute l'année à venir. Si vous n'avez déjà plus de lilas au jardin vous pourrez garder cette idée pour l'année prochaine. Chez moi c'est la toute fin pour les fleurs de lilas.

Vous avez bien sûr pour conserver le lilas, la [gelée de lilas](#) qui est un grand classique, mais vous pouvez aussi faire sécher les fleurs de lilas pour en faire une tisane ou du thé vert au lilas.

J'aime beaucoup le thé vert au jasmin c'est comme ça que l'idée m'est venue de tester le thé vert au lilas. Et pourquoi pas varier les plaisirs avec les fleurs de chez nous ? Il nous faudra simplement rajouter à un thé vert bio et neutre.

Vous pouvez aussi utiliser les fleurs de lilas aussi bien séchées que fraîches dans vos desserts, vos salades et vos boissons. Essayez une eau infusée avec des fruits variés et des fleurs de lilas.

Comme pour toute cueillette de fleurs comestibles veillez à les prélever dans une zone non polluée et pas à proximité de la route et à plus de 80 cm de hauteur.

Les propriétés et les bienfaits du lilas

Le lilas est laxatif donc on le déguste avec parcimonie. Il est aussi réputé pour être anticoagulant. Il paraît également qu'il est euphorisant et apaisant. Il permettrait aussi de réguler l'hypertension. Une petite tisane de lilas avant d'aller au lit pour passer une bonne nuit. C'est pour ses vertus relaxantes qu'il est le plus utilisé.

Recette de tisane au lilas ou thé vert au lilas

- Recette sans gluten
- Recette sans lactose
- Recette bio

Accompagnement

Pour l'année

Temps de préparation : 50 min

Temps de séchage : 2 heures

Ingrédients

- Un bouquet de fleurs de lilas

1. Cueillez des fleurs de lilas, laissez les ensuite reposer 1 heure que les petites bêtes puissent

- s'évader si besoin.
2. Ensuite je les passe rapidement sous l'eau et je secoue les petits bouquets.
 3. Ensuite on passe à la partie fastidieuse. On va prélever chaque petite fleur et les étaler dans le but de les faire sécher.
 4. J'ai essayé de les faire sécher 8 heures à température ambiante mais il faisait encore trop humide pour que ça fonctionne bien. Alors je les ai mises 2 heures [au déshydrateur](#) à 60°C et en 2 heures elles étaient parfaitement sèches.
 5. Ensuite vous pouvez les mettre dans un bocal hermétique et les ranger à l'abri de la lumière.
 6. Pour réaliser une tisane vous pouvez utiliser 1 cuillerée à café bombée de fleurs de lilas par tasse que vous laissez infuser 10 minutes. Pour le thé vert je mets 1 cuillerée à café bombée de fleurs de lilas et 1 cuillerée de thé vert que je laisse infuser 3 minutes.
 7. Bonne dégustation !

Le conseil de Karen

Vous faites cela avec d'autres fleurs ?