

Sirop contre la toux



Ingédients:

- 1 rave d'automne
- miel

Préparation:

- Couper un capuchon sur la rave d'automne, puis prélever environ 1/3 de la chair au milieu de la rave d'automne.
- Placer le navet sur un récipient. Remplir la cavité de la rave d'automne, selon sa taille, avec 1 cuillère à café de miel.
- Le miel se dissout assez rapidement grâce au jus du navet et après quelques heures déjà, on obtient les premières cuillères de sirop pour la toux.
- Lorsqu'il n'y a plus de jus, verser à nouveau 1 cuillère à café de miel et laisser reposer.
- Pour dissoudre les mucosités en cas de toux, il faut en consommer 1 cuillère à soupe pleine trois fois par jour.
- Après environ 2 jours, la rave d'automne se ratatine. Si nécessaire, répéter l'opération avec un nouveau navet.

Conseil:

- Le sirop contre la toux peut également être transvasé dans un pot de confiture propre et vide avec un couvercle à vis et conservé au réfrigérateur.
- Si tu n'as pas de rave d'automne à la maison, tu peux aussi utiliser du radis d'hiver ou des oignons et du miel.