[Défi Famille Zéro Déchet] atelier « faites le vous même » : Atelier « boissons fraîches aux plantes »

Nouvelle animatrice pour cet atelier qui se déroule à la micro-brasserie Da Bep Lec'h située dans les centre de Morlaix au pied du viaduc. En effet, c'est Valérie Grosselin, passionnée par les médecines douces et les plantes médicinales et animatrice de l'Herboristerie Airmeth des Chiffonniers de la joie qui a mené la danse.

Au programme, la réalisation de cinq boissons aux plantes : le bissap (hibiscus), le sirop de plantes, le soda au levain de gingembre, le kefir de fruits et la limonade de sureau.

La LIMONADE de Sureau

2 ombelles moyennes de fleurs de Sureau (Sambucus nigra)

1 litre d'eau

100 g de sucre

1 citron bio

Dans un bocal, placer les ombelles de Sureau avec le citron coupé en rondelles et le sucre.

Verser l'eau et mélanger.

Recouvrir d'un linge avec un élastique et exposer au soleil 5 à 6 jours en remuant tous les jours. Des petites bulles vont se former.

Filtrer et verser le liquide dans des bouteilles avec joint à caoutchouc et levier métallique.

Entreposer debout à température ambiante fraîche et à l'abri de la lumière pendant au moins 2 mois avant de boire.

Le BISSAP (hibiscus)

20 g de feuilles d'hibiscus (Hibiscus sabdariffa)

un peu de menthe fraîche ou sèche (3 ou 4 branchettes)

1 litre d'eau

Eventuellement un peu de sucre non raffiné

Faire chauffer l'eau entre 85 et 95 °c.

Verser sur la plante, couvrir et laisser infuser 10 mn (par exemple dans un bocal fermé).

On peut rajouter de l'eau florale selon les goûts : ex : fleur d'oranger, et le sucre

Filtrer et verser dans une carafe à entreposer au frigo une nuit.

Servir le lendemain très frais.

Le SIROP de PLANTES

150 g plantes fraîches pour 1 l d'eau

Ou 150 g plantes sèches pour 5 l d'eau

Pour 1 litre d'infusion filtrée : 1,2 kg de sucre non raffiné

Infuser 6 heures pour une plante forte comme la lavande, ou

une nuit pour les plantes moins fortes.

Filtrer et peser le liquide. Pour 1 litre, utiliser 1,2 kg de sucre.

Cuire le tout en mélangeant, surtout au début, et bouillir 3 à 4 mn.

Mettre en bouteille. Peut se conserver plusieurs semaines au frigo et s'utiliser pour aromatiser salade de fruits, pâtes à crêpes, ou en boisson avec de l'eau ou limonade (diabolo).

Le SODA au levain de gingembre

Préparer le levain de gingembre (appelé « Ginger bug ») :

Jour 1 : Mettre dans un bocal 3 c à s de gingembre pelé et si possible hâché, 3 c à s de sucre et 3 c à s d'eau. Mélanger et fermer hermétiquement le bocal. Laisser à température ambiante pendant 24 heures.

Jour 2 à 5 : ajouter 3 c à s de gingembre, 3 c à s d'eau et 3 c à s de sucre. Bien mélanger et fermer.

Entre le 3ème et le 5ème jour, des bulles apparaissent. A la fin du 5ème jour, il peut être utilisé pour préparer des boissons pétillantes.

Le soda : à partir d'un jus de fruits ou d'une infusion, ajouter 5 cl du Ginger bug à 1 litre de boisson. Fermer hermétiquement. Laisser fermenter 2 à 5 jours à température ambiante jusqu'à ce que le jus devienne effervescent. Filtrer, mettre en bouteilles à fermeture mécanique et entreposer au frais. Peut se boire immédiatement après ouverture ou pendant quelques jours en le gardant au frigo.

Le KEFIR de FRUITS

1 figue

1 belle tranche de citron

20 g de grains de kéfir

1 litre d'eau non chlorée

Mettre le tout dans un bocal ou autre contenant. Couvrir d'un linge et laisser à température ambiante de 24 à 48 heures (la figue doit être remontée à la surface). Attendre encore 24 heures pour plus de pétillant.

Filtrer, presser le citron dans la boisson, utiliser la figue dans un jus de fruits ou légumes ou autre (cake, salade de fruits), réserver les grains de kéfir.

Placer ensuite la boisson au réfrigérateur. Elle peut se conserver plusieurs semaines mais elle deviendra de plus en plus acide.

Les grains de kéfir se conservent au réfrigérateur dans de l'eau sucrée. Les rincer au moins une fois par semaine, et rajouter du sucre. Ils vont se multiplier.

2ème fermentation :

Au bout de 24 à 48 heures, filtrer le tout et ajouter de quoi aromatiser : purée de fruits, jus de fruits frais, plantes fraîches ou sèches, aromates, épices…. pour encore 24 heures à température ambiante en fermant le bocal, filtrer puis mettre au réfrigérateur. Peut se boire pendant plusieurs jours selon les goûts de chacun car devient de plus en plus pétillant et acide.

Ex : citron, gingembre, curcuma, banane, agrumes, menthe, verveine, poire, pommes, eau ou lait de coco, etc…..

Focus sur la brasserie Da Bep Lec’h

Da Bep Lec’h, « Toutes directions » en Breton, c’est une petite brasserie ouverte par Marine et Adrien en 2016, quelque temps après leur retour d’un voyage au Canada durant lequel ils ont expérimenté le brassage de bière. En effet, « au Canada le brassage de bière c’est un hobbie, tous le monde ou presque brasse, c’est très formateur » indique Marine. Ils ont voulu poursuivre l’expérience en France.

La brasserie propose une gamme de quatre bières différentes ainsi que des éditions limitées, le tout bio à 95 %. Pourquoi 95 % et pas 100 % ? « Il est difficile de trouver du houblon en bio » explique Marine.

La brasserie travaille en partenariat avec des artistes, notamment « Le Graphistier » qui réalise les jolies étiquettes qui ornent les bouteilles de verre.

Des initiatives alternatives

La brasserie a mis en place une opération de brassage participatif, le « Front Houblonnier Morlaisien ». Le principe est assez novateur, Marine et Adrien vendent des rhyzomes de houblon que les volontaires font pousser dans leurs jardins. Après récolte, chacun ramène ses fleurs de houblon cultivées en Pays de Morlaix et c’est parti pour l’atelier brassage de bière artisanale.

Da Bep Lec’h fait également partie du dispositif de réemploi des bouteilles en verre, mis en place par l’association Distro.

Pour en savoir plus sur la brasserie :

- *La microbrasserie Da Bep Lec’h : une nouvelle bière artisanale à Morlaix !*

http://www.eco-bretons.info/da-bep-lech-portrait-dune-microbrasserie-a-morlaix/