

## Ingrédients pour 50 cl

Ingrédient	Quantité
Ortie	3 belles poignées
eau	50 cl
sucré	0 g (à doser, voir recette)

## Préparation

1. Nettoyer les orties puis les placer dans une casserole d'eau frémissante. Laisser chauffer quelques minutes et réserver hors du feu une dizaine de minutes.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Filtrer en pressant bien les feuilles. Peser l'infusion et ajouter le même poids en sucre. Mettre à chauffer en remuant régulièrement. Compter 10-15 min à partir de l'ébullition.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Mettre en bouteille et réserver. À servir avec de l'eau (plate ou pétillante) bien fraîche, du vin blanc ou des bulles.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_