

L'HIBISCUS



CUISINE
MEXICAINE
CONTEMPORAINE

LES BIENFAITS DES FLEURS D'HIBISCUS

La fleur d'hibiscus sabdariffa et ses bienfaits sont réputés dans le monde entier.

Cette fleur porte des noms différents suivant la région, par exemple : bissap, thé rose, thé de l'Empire, karkadé, folère, oseille de Guinée.

Au Mexique elle est connue comme « flor de jamaica » et se trouve sur un arbuste qui ne dépasse pas 3 m de haut. Une plante riche en mucilages et dont les fruits sont également riches en acide citrique et vitamine C.



- *Propriétés : anti-inflammatoire, antiasthénique, antioxydant, diurétique, antispasmodique (gastro-intestinal et utérin)*
- *Propriétés revitalisantes : de drainage, tonifiantes et amincissantes*

Préconisé pour faire baisser la tension artérielle, l'infusion à l'hibiscus est également utilisée pour :

- *Lutter contre la fatigue*
- *Faire baisser l'hypertension artérielle*
- *Apaiser l'inflammation des voies respiratoires*
- *Lutter contre les spasmes gastro-intestinaux,*
- *Diminuer le risque de maladies cardio-vasculaires*



Quant à ses fleurs, en usage externe (sous forme de compresses imbibées d'infusion d'hibiscus), elles ont un effet positif sur la cicatrisation des abcès, les dermatoses, les œdèmes et l'eczéma suintant.

Les fleurs séchées sont utilisées pour des décoctions et des tisanes chaudes ou rafraîchissantes, ou encore des sirops et des confitures.

« AGUA DE JAMAICA »

BOISSON FLEUR D'HIBISCUS

L'Hibiscus - cuisine mexicaine contemporaine vous propose de déguster sa recette élaborée aux fleurs d'hibiscus associées à la douceur du sirop d'agave, étoile d'anis et sucre de canne... Une couleur intense et goût unique aux saveurs florales.

Une boisson réjouissante pour le corps et l'esprit, très populaire au Mexique, Jamaïque, Amérique centrale et dans certaines régions d'Amérique du Sud.

Agua de jamaica se consomme froide et est excellente pour hydrater l'organisme et lutter contre la chaleur l'été ou dans les régions très chaudes.



Recette Agua de jamaica :

Un sachet de 40 g de fleurs d'hibiscus équivaux pour une préparation de 5 litres environ pour une boisson bien corsée.

Dans de l'eau qui boue, mettre le bissap rouge et laisser cuire à feu très doux pendant 10 minutes, option d'ajouter vos herbes épices préférées : menthe, gingembre, étoile d'anis, citron vert, orange...

Couvrir et laisser refroidir. Filtrer ensuite et sucrer selon votre désir avec option sirop d'agave bio. Laisser refroidir et mettre dans le frigidaire une heure avant de servir frais. Préparer cette boisson de préférence la veille ou quatre heure avant consommation.



Recette infusion fleur d'hibiscus :

L'hibiscus se boit aussi chaude pour une belle tisane rouge avant dormir ou se réchauffer en hiver.

*Pour une tasse de 33 cl, utiliser 2-3 fleurs
Pour un litre, utiliser 7-8 fleurs*

Faire bouillir de l'eau et verser délicatement sur une tasse avec les fleurs. Laisser infuser 5 à 10 minutes, suivant l'intensité désirée et dégustez avec une petite cuillère à café de sirop d'agave bio.