

# Oxymel : la recette ancestrale pour vos vinaigrettes et boissons

---

## Les fondamentaux

- Ratio de base : 3 volumes de miel pour 1 volume de vinaigre de cidre.
- Ingrédient clé : Utilisez uniquement du vinaigre de cidre de pomme biologique non pasteurisé (contenant la 'mère') pour préserver les enzymes.
- Protection : Si votre couvercle est métallique, insérez un morceau de papier sulfurisé ou de cire entre le bocal et le couvercle pour éviter la corrosion acide.

## Préparation des plantes

- Plantes fraîches : Remplissez le bocal à moitié ou aux trois quarts avant d'ajouter le mélange.
- Plantes séchées : Remplissez le bocal au tiers uniquement, car elles s'expandent au contact du liquide.
- Traçabilité : Étiquetez systématiquement chaque préparation avec le nom des ingrédients et la date de début de macération.

## Le processus de macération

- Mélange : Versez le mélange miel-vinaigre sur les plantes jusqu'à recouvrir totalement le végétal.
- Durée : Laissez macérer pendant 2 à 4 semaines.
- Entretien : Placez le bocal dans un endroit frais et sombre en le secouant quotidiennement.

## Filtrage et conservation

- Filtrage : Utilisez une étamine fine ou une passoire à mailles très serrées en pressant bien le marc pour extraire tout le liquide.
- Stockage : Transférez l'oxymel dans une bouteille en verre stérilisée.
- Conservation : Gardez idéalement au réfrigérateur pour une durée optimale allant jusqu'à 6 mois.

## Utilisation en cuisine

- Vinaigrettes : Remplacez le vinaigre balsamique par votre oxymel pour apporter une touche sucrée-acidulée.

- Boissons : Diluez une petite quantité dans de l'eau pétillante pour réaliser un tonique rafraîchissant.