

Le bissap ou carcadet une fleur vitaminée



Les femmes cultivent le bissap (carcadet) sans ajout d'engrais ou pesticides.

En octobre/novembre elles cueillent les fleurs rouges de bissap (hibiscus, carcadet ou oseille rouge).

Séchées et conservées à l'ombre, les fleurs sont consommées durant toute l'année dans la cuisine, en confiture ou en jus pour le petit déjeuner énergétique des enfants avant l'école.

Le jus de bissap est une boisson riche en acide ascorbique avec des vertus énergisantes, diurétiques, hypotensives.

En infusion chaude, elle permet de lutter contre la toux et le mal de gorge.



Recette du jus de bissap

Ingrédients pour 1 litre de jus (se conserve 10 jours au réfrigérateur) :

- 1 tasse de fleur d'hibiscus sec (fleur de bissap)
- 1 tasse de sucre
- 1 cuillère à café d'arôme de vanille
- 1 cuillère à café d'arôme de fraise (ou autre selon les goûts)
- Un peu de feuilles de menthe
- 1,5 l d'eau

Préparation :

- 1: Laver les fleurs et les mettre dans une grande casserole d'eau
- 2: Porter à ébullition pendant 25 minutes
- 3: Retirer du feu, ajouter les feuilles de menthe et laissez tiédir
- 4: Verser le liquide dans une passoire pour séparer les fleurs du jus
- 5: Ajouter le sucre avec l'arôme choisi (vanille, fraise...), remuer
- 6: Mettre 3 h au réfrigérateur avant de consommer



Servi avec une dose de boisson alcoolisée à l'anis, c'est « le SAMAANE » l'apéritif de l'association !