

# Ateliers de macérât

Claire MAERTEN - Atelier Terra Maris

## L'hypocras



13 mars 2023

L'herbe folle à l'Abbaye de Beauport - Paimpol

Les recettes de vins épicés remontent aux égyptiens et à l'antiquité gréco-romaine. L'hypocras n'a pas été inventé par Hippocrate ! Mais il est probable que cette boisson à base de vin, d'épices et de miel, très prisée durant tout l'époque médiévale, a été ainsi baptisée en hommage au fameux médecin grec.

### *L'hypocras épicé*

#### Recette :

- Piler au mortier 2g de chacune des épices suivantes : graines de cardamome, clous de girofle et macis (coquille de la noix de muscade).
- Ajouter 1g de noix de muscade râpée, 1 pincée de poivre moulu.
- 3 c. à s. de gingembre frais râpé (45g) et mouiller avec un peu de vin.
- Ajouter 180g de sucre non raffiné blond + 3 c. à s. de miel liquide (on peut n'utiliser que du miel sans le sucre).
- Faire chauffer 3 litres de vin rouge, sans le bouillir : dès que ça fume on éteint !
- Mélanger vin + épices et mettre en bocaux, laisser macérer 1 semaine.
- Filtrer et mettre en bouteille puis attendre 1 mois avant de déguster chaud !

### *Vin apéritif au romarin*

Propriétés : romarin = stimule le foie

#### Recette :

- Faire macérer 15 jours, dans 1 litre de vin rouge, 40g de romarin (feuilles et fleurs) + 25ml d'alcool de fruits + 100g de sucre (on peut ajouter un peu de miel liquide).

Prendre 1 petit verre (25ml) 1 fois/jour pour surmonter la fatigue et le surmenage ou bien sûr en apéro !



### *Vin digestif à l'angélique*

Propriétés : angélique = stomachique et carminative

#### Recette :

- Faire macérer 4 jours, dans 1 litre de vin rouge, 30g de racines d'angélique + 1 poignée de fleurs de camomille.
- Filtrer et déguster ...

