



## *La stévia*

Je suis originaire d'Amérique du Sud.

Mes feuilles ont un pouvoir sucrant trente fois supérieur au sucre de betteraves, mais avec un apport en calories très faible.

Je suis particulièrement riche en sels minéraux et j'ai un léger goût de réglisse.

Je peux être mâchée comme un chewing-gum et ma saveur sucrée se conserve longtemps en bouche.

Lorsque mes feuilles sont sèches, retirez les tiges et réduisez-les en poudre avec un mortier ou un moulin. Je peux sucrer tisane, thé, café ou chocolat : une à deux feuilles par tasse ou une pincée de feuilles séchées (ce qui équivaut à une cuillère à thé de sucre).

Les préparations liquides chaudes, comme les desserts à base de lait, profitent également de mes pouvoirs sucrants. Pour cela, trempez directement une tige avec ses feuilles dans votre casserole de préparation.

Vous pouvez obtenir une base liquide pour édulcorer vos préparations en faisant bouillir une cuillère à soupe de feuilles broyées dans un litre d'eau durant 10 minutes. Pour des préparations ultérieures, laissez refroidir et gardez au frais.

### *Quelques recettes*

- **THE GLACE AUX FRAMBOISES**

Faites bouillir 1,5 litre d'eau et faites-y infuser 4 sachets de thé à la framboise.  
Ajoutez l'équivalent de deux cuillères à soupe de stévia séchée dans un infuseur.  
Laissez infuser une nuit (au moins 4 à 6 heures). Servez avec de la glace.

- **TISANE AU THYM ET STEVIA**

Faites chauffer 200 ml d'eau jusqu'au début d'ébullition et infusez, durant dix minutes, une cuillère à café de feuille de thym et une cuillère à café de feuille de stévia fraîche coupée.

- **CHOCO**

Faites fondre au bain marie 120 grammes de chocolat noir, deux cuillères à soupe de lait, 30 grammes de beurre, 1,2 gramme de feuilles de stévia séchées et réduites en poudre.  
Lorsque tout est fondu, ajoutez hors du feu deux jaunes d'œufs et mélangez vigoureusement.  
Incorporez ensuite deux blancs d'œufs battus en neige. Conservez au frais.

- **VINAIGRE AIGRE DOUX**

Prenez un litre de vinaigre de vin blanc et plongez une tige fraîche de stévia avec 15 à 20 feuilles pendant une à deux semaines.

- **SALADE ESTIVALE**

Préparez une laitue avec de petits oignons hachés et ajoutez dix feuilles de stévia fraîches. Assaisonnez d'une vinaigrette et c'est prêt !

- **SIROP DE MENTHE**

Versez 100 ml d'eau bouillante sur 6 feuilles de menthe et 4 feuilles de stévia. Laissez infuser 15 minutes puis mixez. Laissez macérer jusqu'à refroidissement et passez le mélange au tamis. Conservez au frais.

## *Une astuce*

Mes feuilles ont aussi des vertus cosmétiques (purifiantes et cicatrisantes). On peut aussi les utiliser en dentifrice, en gommage, en masque, pur ou mélangé avec de l'aloé vera ou de l'argile.

- **MASQUE DE VISAGE**

Faites infuser dix feuilles de stévia dans 50 ml d'eau pendant 10 minutes. Filtrez et utilisez cette eau pour diluer une cuillère à soupe d'argile verte. Appliquez en masque et laissez reposer 20 minutes.

