

# Remède maison SIROP D'OIGNONS faire soi-même?

## SIROP D'OIGNONS

Les oignons contiennent des huiles essentielles, des flavonoïdes et de l'alicine (composé soufré). On attribue à ces composants un effet antioxydant, antibactérien et anti-inflammatoire. Le sirop d'oignons est un remède naturel utilisé en cas de rhume, de toux et de maux de gorge ou d'oreilles.

### INGRÉDIENTS

- 1 oignon de taille moyenne
- 3 cs de miel ou de sucre
- 1 bocal à conserves ou verre à vis

### INSTRUCTIONS

1. Épluchez l'oignon et hachez-le en petits dés.
2. Mélanger les morceaux d'oignons avec le miel ou le sucre. Laisser macérer le mélange à couvert durant la nuit au réfrigérateur.
3. À l'aide d'une passoire à thé, verser le jus dans un bocal à conserves ou un verre à vis.

### UTILISATION

En cas de symptômes, prendre 3–5 cuillères à café plusieurs fois par jour.

### CONSERVATION

Conserver au réfrigérateur pendant 2–3 jours. Au besoin, refaire le mélange.



#### TIPS:

- Pour améliorer le goût du sirop contre la toux maison on peut y ajouter un peu de thym.
- Le sirop contre la toux convient aussi très bien aux enfants à partir d'un an. Ne pas donner aux nourrissons, car ils ne peuvent pas encore consommer de miel.
- Les compresses d'oignons, sont également utiles contre les maux d'oreilles et de gorge.

ensemble.compétentes.engagées.  
**Nous, les  
femmes  
de l'espace  
rural.**  
paysannes.ch



DORIS MARTI