

<https://quebecnature.info/Faire-du-sirop-de-bouleau.html>



# Faire du sirop de bouleau

- Loisirs nature - Vie naturelle - Cuisine naturelle ou sauvage -



Publication date: dimanche 17 novembre 2013

---

Copyright © Nature Québec - Tous droits réservés

---

**En Europe occidentale, l'eau de bouleau est récoltée depuis au moins le XII siècle.**

La récolte a lieu au printemps lors de la montée de sève, avant l'apparition des feuilles. La cueillette de l'eau de bouleau se fait généralement après celle de l'érable.

On demande à l'arbre la permission de prendre un peu de son eau puis on perce un trou dans le tronc et la sève s'écoule goutte à goutte dans une chaudière (un seau). Il faut protéger l'eau des pollutions extérieures par un couvercle. Selon la taille de l'arbre, selon les années, un arbre peut produire de un à plusieurs litres d'eau par jour. Il faut la récolter tous les jours car elle ne se conserve pas plus de 36 heures.

La sève récoltée près du sol, à 50 cm, est dite minérale et apportera plus de bienfaits que si elle est récoltée plus haute.

Le prélèvement fini, on doit reboucher le trou avec une cheville de bois de diamètre un peu supérieur taillée dans une branche de l'arbre lui-même.

Pour la conserver on peut la pasteuriser, la congeler.

On peut également la faire chauffer pour produire du sirop de bouleau.

Il faut 100 litres d'eau pour obtenir par évaporation un litre de sirop.

**Les croyances populaires prêtent à l'eau de bouleau de multiples vertus.**

Elle est censée avoir des vertus diurétique, dépurative, amaigrissantes, stimulante, antiparasitaire, elle stimulerait le métabolisme, combattrait la rétention d'eau et la cellulite.

Elle soulagerait les douleurs de l'arthrose. Beaucoup la consomment en cure à raison de 25 cl par jour pendant trois semaines, le matin à jeun.

Mise en glaçon, elle peut être utilisée pour masser la peau.

Elle aurait comme vertu de Vivifier, adoucir, raffermir, nourrir et tonifier la peau.

**Sur les vidéos, vous verrez deux méthodes de collecte.**



**Comment faire du sirop de bouleau ?**

[www.accrosdelaforet.com](http://www.accrosdelaforet.com)

Shikuan à€” La 5e saison et le sirop de bouleau

Le temps des sucres... version boréale

Saviez-vous qu'il existe cinq saisons ? Préparez-vous, car Shikuan arrive à grands pas. Sortez les chaudières et chalumeaux, dès que les érables ont fini de couler, ce sera le temps de la récolte de la sève de bouleau. Chez les peuples autochtones comme chez les Montagnais du Lac-Saint-Jean, le pré-printemps (Shikuan) s'insère dans le cycle annuel des saisons entre le début et la fin du dégel. C'est la saison où les activités traditionnelles sont soumises aux grâces de la nature et c'est également la saison du sirop de bouleau.

Depuis des siècles, les peuples autochtones du monde entier récoltent la sève de bouleau à des fins médicinales et thérapeutiques. Selon plusieurs, la sève de bouleau constitue la cure de printemps de prédilection pour ceux qui souhaitent éliminer les toxines accumulées pendant l'hiver. Pour faire une cure, il est recommandé de boire 250 ml de sève de bouleau pendant 21 jours.

Transformer la sève en sirop

L'Alaska est le principal producteur de sirop de bouleau. Après la Deuxième Guerre mondiale, l'Alaska a subi une pénurie de sucre et pour pallier à ce problème, les Alaskiens ont utilisé les connaissances des autochtones, qui depuis des millénaires utilisaient la sève comme source de sucre. Faute d'érables, ils se sont tournés vers le bouleau. Depuis les années 1980, un sirop de bouleau haut de gamme a fait son apparition dans les cuisines des grands restaurants, et depuis, le marché se l'arrache. Tant et si bien que ce nectar sucré peut atteindre une valeur de près de 100 \$ le litre.

Le sirop de bouleau au Québec

Depuis 1994, Réjean Beaumont, chargé du suivi scientifique d'un projet de recherche de la Forêt modèle du Lac-Saint-Jean (FMLSJ) sur le sirop de bouleau, cherchait des partenaires pour étudier la récolte et la transformation de la sève de bouleau. « Tout le monde croyait que c'était une idée folle et avec la FMLSJ, j'ai trouvé des gens aussi fous que moi pour étudier la récolte de la sève de bouleau. »

Voici les quelques constats tirés de la recherche effectuée de 2008 à 2010. « Généralement, les coulées vont débiter vers le début ou la mi-avril pour une période d'environ 20 jours. Plus le diamètre est grand et plus le rendement en sève sera élevé », explique-t-il. « Le bouleau contient beaucoup de fructose, lui donnant un léger goût de mélasse. On retrouve aussi du saccharose, présent dans le sirop d'érable, ce qui fait que le goût ressemble un peu à un mélange de mélasse et de sirop d'érable. »

Selon son emplacement, un arbre peut donner jusqu'à 20 litres de sève par jour, mais la moyenne est plutôt de quelques litres par arbre. La sève de bouleau est environ trois fois moins sucrée que la sève d'érable, faisant en sorte qu'il faut entre 120 et 160 litres de sève pour faire un litre de sirop. Ce ratio explique le prix de revente du nectar sucré qui se détaille à 15 \$ / 100 ml. Même si les rendements sont loin de ce que l'on peut observer en Alaska, de plus en plus de producteurs québécois se mettent au sirop de bouleau.

« On a eu une bonne récolte pour la saison 2011. La quantité de sève était moins grande que l'an dernier, mais elle était plus sucrée de 33% », témoigne Jérôme Paquet, copropriétaire de l'Arboré, une entreprise de St-Félicien qui a vu le jour en 2008.

De son côté, Gérald Legal, propriétaire de Gourmet sauvage, a commercialisé 1700 litres de sirop de bouleau en 2011, provenant d'une dizaine de producteurs un peu partout au Québec. « Le sirop de bouleau, c'est plus qu'un aliment. On peut l'utiliser dans une vinaigrette, dans la sauce BBQ, dans la crème glacée ou dans une marinade », a-t-il commenté.

Pour plus d'informations sur le sirop de bouleau, consultez les rapports de la Forêt modèle du Lac-Saint-Jean au [www.fmlsj.ca](http://www.fmlsj.ca).



### **Eau De Bouleau**

Les arbres se réveillent au printemps et « s'hydratent ». L'eau de bouleau est l'eau qui monte par leurs racines. Boire 1 ou 2 verres de cette eau par jour vous donne une cure dépurative et revitalisante. Le début de la période propice serait après la nouvelle lune de mars... à vérifier.

Voici un lien avec des info santé : <https://docs.google.com/document/d/...>

*PS:*

*Vu 3017 fois sur l'ancien site*