## Infusion citron-gingembre-miel-thym

## **Description**

Pour une personne, il vous faudra:

un citron jaune bio,

un morceau de gingembre de 4 cm,

du miel naturel et

quelques branches de thym frais

1 litre d'eau

Commencez par laver le citron. Coupez-le en rondelles fines et coupez chaque rondelle en deux.

Lavez le gingembre, ôtez les parties abimées et pelez-le (sauf s'il est bio). Râpez-le ou coupez-le en fines tranches.

Dans une casserole, déposez l'eau, le thym, le gingembre et les rondelles de citron ensemble puis portez le tout à ébullition. Lorsque ça bout, poursuivre 1 min à feu moyen puis retirer du feu. Laissez infuser 15 min avant de filtrer votre tisane.

Ajoutez enfin le miel et m $\tilde{A}$ ©langez. Attention  $\tilde{A}$  ne pas faire chauffer le miel, il perdrait toutes ses vertus bienfaisantes.

## Categorie

- 1. recettes de cuisine
- 2. SRHGx

## **Tags**

- 1. citron
- 2. gingembre
- 3. miel
- 4. recette
- 5. thym

date créée

23 novembre 2023

**Auteur** 

cblancke