

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, retirez les parties abîmées et pelez-le (sauf s'il est bio). Râpez-le ou coupez-le en fines tranches.

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

Ajoutez enfin le miel et mélangez. Attention à ne pas faire chauffer le miel, il perdrait toutes ses vertus bienfaitantes.

Categorie

- recettes de cuisine
- SRHGx

Tags

- citron
- gingembre
- miel
- recette
- thym

date créée

23 novembre 2023

Auteur

cblancke