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 dâ??eau

default watermark

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

Lavez le gingembre, Ã´tez les parties abimÃ©es et pelez-le (sauf sâ??il est bio). RÃ¢pez-le ou coupez-le en fines tranches.

Dans une casserole, dÃ©posez lâ??eau, le thym, le gingembre et les rondelles de citron ensemble puis portez le tout Ã Ã©bullition. Lorsque Ã§a bout, poursuivre 1 min Ã feu moyen puis retirer du feu. Laissez infuser 15 min avant de filtrer votre tisane.

Ajoutez enfin le miel et mÃ©langez. Attention Ã 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 crÃ©Ã©e
23 novembre 2023
Auteur
cblancke