



Sirop adoucissant au miel, thym et romarin

## Description

Ingrédients pour 4 pots

*default watermark*



- 250 ml d'eau
- 3 branches de romarin (bactéricide, aide à lutter contre les infections et notamment les infections bronchiques et les refroidissements)
- 3 branches de thym (anti-inflammatoire et antiseptique)
- jus d'un citron bio (bactéricide, vitamine C, conservateur)
- 8 c. à s. de miel bio (antiseptique, adoucissant, tonique)
- un morceau de gingembre râpé (bactéricide, antioxydant, anti-inflammatoire)
- 6 gouttes d'essence de citron (facultatif)

## Recette

On commence par préparer une simple infusion de plantes.

Faire bouillir l'eau, retirer la casserole du feu et plonger le thym, le romarin, et le gingembre râpé dans la casserole. Couvrir et attendre environ 15 minutes.

Retirer le couvercle en prenant soin de récupérer les quelques gouttelettes présentes sur le dessous du couvercle qui sont très riches en propriétés actives.

Filter le mélange, remettre l'eau infusée dans la casserole, mélanger l'essence de citron avec le miel avant de les incorporer à l'infusion. Remettre sur feu doux et réduire jusqu'à obtention d'un mélange sirupeux.

Transvaser dans un flacon.

Vous pourrez prendre 1 cuillère à soupe de ce sirop en cas de toux et ce jusqu'à 3 fois par jour.

### Categorie

1. SRHGx
2. to check

### Tags

1. BH 498
2. cuisine

### date créée

30 janvier 2021

### Auteur

srhgx

default watermark