

Sirop adoucissant au miel, thym et romarin

Description

default watermark

IngrÃ©dients pour 4 pots



- 250 ml dâ??eau
- 3 branches de romarin (bactÃ©ricide, aide Ã lutter contre les infections et notamment les infections bronchiques et les refroidissements)
- 3 branches de thym (anti-inflammatoire et antiseptique)
- jus dâ??un citron bio (bactÃ©ricide, vitamine C, conservateur)
- 8 c. Ã s. de miel bio (antiseptique, adoucissant, tonique)
- un morceau de gingembre rÃ¢pÃ© (bactÃ©ricide, antioxydant, anti-inflammatoire)
- 6 gouttes dâ??essence de citron (facultatif)

Recette

On commence par prÃ©parer une simple infusion de plantes.

Faire bouillir lâ??eau, retirer la casserole du feu et plonger le thym, le romarin, et le gingembre rÃ¢pÃ© dans la casserole. Couvrir et attendre environ 15 minutes.

Retirer le couvercle en prenant soin de rÃ©cupÃ©rer les quelques gouttelettes prÃ©sentes sur le dessous du couvercle qui sont trÃ¨s riches en propriÃ©tÃ©s actives.

Filtrer le mÃ©lange, remettre lâ??eau infusÃ©e dans la casserole, mÃ©langer lâ??essence de citron avec le miel avant de les incorporer Ã lâ??infusion. Remettre sur feu doux et rÃ©duire jusquâ??Ã obtention dâ??un mÃ©lange sirupeux.

Transvaser dans un flacon.
Vous pourrez prendre 1 cuillÃ¨re Ã soupe de ce sirop en cas de toux et ce jusquâ??Ã 3 fois par jour.

Categorie

1. SRHGx
2. to check

default watermark

Tags

1. BH 498
2. cuisine

date crÃ©Ã©e
30 janvier 2021
Auteur
srhgx