Sirop de citron, miel, gingembre et thym pour les petits maux de lâ??hiver

Description

https://www.lespetitsplatsduprince.com/post/2019/10/16/sirop-de-citron-miel-et-gingembre-pour-les-petits-maux-de-lhiver

GrÃ¢ce Ã ses propriÃ©tÃ©s antibactÃ©riennes, **le miel** est souverain pour **calmer un mal de gorge**. Ses antioxydants vous aideront Ã lutter efficacement contre le rhume de lâ??hiver.

Le **citron** est un agrume aux propriÃ©tÃ©s antibactÃ©riennes et antivirales et il **stimule le systÃ¨me immunitaireâ?¦parfait en cas de refroidissement.**

Le **thym** est un anti-infectieux, capable de lutter contre les affections respiratoires. Il est connu **pour calmer les quintes de toux**

default watermark

GrÃ¢ce au gingÃ©rol quâ??il contient, le **gingembre** est reconnu pour ses **propriÃ©tÃ©s anti inflammatoires.**

Les 4 Ã©lÃ©ments rÃ©unis feront un petit remÃ¨de traditionnel de grand-mÃ¨re qui aidera Ã passer le cap naturellementâ?¦

1 â?? IngrÃ©dients pour 1 pot :

- 2 Ã 3 citrons bios (en fonction de leur taille et de votre pot)
- 1 morceau de gingembre frais (6 cm)
- (Curcuma frais : si vous le souhaitez)
- 3 c. Ã soupe de miel (ou plus)
- 1 branche ou plus de thym et thym citron

2 â?? PrÃ©paration :

- Rincez les citrons sous lâ??eau, coupez-les en rondelles, puis en quartiers sâ??ils sont gros.
- Ã?pluchez le gingembre et coupez-le en lamelles. Pour Ã©plucher facilement le gingembre, aidez-vous dâ??une petite cuillÃ¨re et raclez la peau du rhizome qui partira toute seule.
-
- Dans un pot nettoyÃ© et rincÃ©, dÃ©posez jusquâ??en haut du pot, en alternant, des rondelles de citrons, de gingembre, le miel, puis la branche de thym.
-
- Fermez le pot et laissez-le minimum 1 semaine au frigo avant de commencer Ã lâ??utiliser.

Vous pourrez vous servir de ce sirop pour sucrer vos grogs, thÃ©s ou tisanes, ou directement Ã la cuillÃ¨re en cas de toux.

Variante

http://www.miel-thym.com/sirop-au-miel-de-thym

N.B.

Le **curcuma** aide Ã©galement Ã **maintenir la santÃ© des poumons et des voies respiratoires supÃ©rieures.**

Categorie

1. SRHGx

Tags

1. citron
2. gingembre
3. miel
4. recette
5. sirop
6. thym

default watermark

date crÃ©Ã©e
23 novembre 2023
Auteur
cblancke