

Sirop de citron, miel, gingembre et thym pour les petits maux de l'hiver

Description

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

Grâce à ses propriétés antibactériennes, **le miel** est souverain pour **calmer un mal de gorge**. Ses antioxydants vous aideront à lutter efficacement contre le rhume de l'hiver.

Le **citron** est un agrume aux propriétés antibactériennes et antivirales et il **stimule le système immunitaire** 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**.

Grâce au gingérol qu'il contient, le **gingembre** est reconnu pour ses **propriétés anti inflammatoires**.

Les 4 ingrédients réunis feront un petit remède traditionnel de grand-mère qui aidera à passer le cap naturellement!

1 Ingrédients pour 1 pot :

- 2 à 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. à soupe de miel (ou plus)
- 1 branche ou plus de thym et thym citron

2 Préparation :

- Rincez les citrons sous l'eau, coupez-les en rondelles, puis en quartiers s'ils sont gros.
- Plutchez le gingembre et coupez-le en lamelles. Pour plucher facilement le gingembre, aidez-vous d'une petite cuillère et raclez la peau du rhizome qui partira toute seule.
-
- Dans un pot nettoyé et rincé, disposez jusqu'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 à l'utiliser.

Vous pourrez vous servir de ce sirop pour sucrer vos grogs, thés ou tisanes, ou directement la cuillère en cas de toux.

Variante

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

N.B.

Le **curcuma** aide également à **maintenir la santé des poumons et des voies respiratoires supérieures.**

Categorie

1. SRHGx

Tags

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

date créée

23 novembre 2023

Auteur

cblancke

default watermark