



TISANE MAGIQUE



Tisane préventive et curative contre les infections hivernales (angines, bronchites.....)

Ingrédients

- Thym ramassé: actions antibactérienne et fluidifiant bronchique
- Gingembre frais rapé (max 2g) : action anti-inflammatoire
- Curcuma frais rapé (max 2g) : actions antioxydantes et anti-inflammatoires
- Miel (1 càc conseillée): si possible miel de lavande (pour ses propriétés désinfectantes)
- Citron vert : 1/2: actions antioxydantes, teneur très élevée en vitamine C
- En option:
 - Piment d'espelette pour ses propriétés désinfectantes
 - Poivre de sichuan pour ses propriétés antioxydantes, analgésiques et anti-inflammatoires

Etapes



- Dans une bouilloire ou casserole mettre environ 400 ml d'eau à frémir (environ 80 °).
- Une fois la température atteinte verser l'eau dans une tasse, mettre le thym dans une boule à thé et plonger dans l'eau.
- Couvrir et laisser infuser maximum 10 minutes
- Pendant ce temps mettre dans la tasse où vous allez boire la préparation suivante:
 - Presser 1/2 citron vert (environ ...cl): si pas de citron vert mettre un 1/2 citron jaune
 - Mettre la quantité de miel qui vous convient
 - Raper le curcuma frais avec une petite rape : utiliser un gant alimentaire sur la main qui tient le curcuma
 - Raper le gingembre frais à l'aide d'une petite rape
 - Ajouter le piment d'espelette si souhaité et / ou le poivre de sischuan
 - Si vous êtes très malade, rajouter du rhum blanc ou ambré
 - Mettre par dessus l'eau avec le thym infusé
 - Boire chaud

Prenez Gaïement soins de vous !

