monMARTIN
Experts Prévention Santé



1 tasse

15 min

Difficulté : ● ○ ○ ○



INFUSION GINGEMBRE-CITRON-MIEL

Ingrédients (pour 1 tasse) :

- 250 ml d'eau
- ½ citron
- 1 à 2 cm de gingembre frais (commencez par 1 cm, puis ajustez selon votre goût)
- 1 cuillère à café à 1 cuillère à soupe de miel (acacia, lavande, thym, montagne...), selon votre goût

La recette pas-à-pas :

1 - **Préparez le gingembre :**
Lavez soigneusement le gingembre. S'il est bio, vous pouvez conserver sa peau.
Coupez-le en fines lamelles pour une infusion douce ou râpez-le pour obtenir un goût plus intense.

2 - **Faites infuser le gingembre :**
Portez l'eau à ébullition dans une petite casserole.
Ajoutez le gingembre, baissez le feu et laissez frémir pendant 5 à 8 minutes.

3 - **Préparez le citron :**
Pendant ce temps, pressez le demi-citron et réservez son jus.

4 - **Filtrez et ajoutez les ingrédients :**
Retirez la casserole du feu et filtrez l'infusion dans une tasse.
Laissez-la refroidir quelques minutes, puis ajoutez le jus de citron et le miel. Mélangez bien.

5 - **Personnalisez votre infusion :**
Pour une jolie présentation, ajoutez une rondelle de citron bio.

Le saviez-vous ?

Le citron est riche en vitamine C, qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

Le gingembre apporte une saveur légèrement piquante et est traditionnellement utilisé pour faciliter la digestion.
Quant au miel, il est apprécié pour ses propriétés adoucissantes et peut aider à apaiser une gorge irritée.

Une infusion réconfortante pour prendre soin de soi pendant l'hiver !

Allez hop, en cuisine ! C'est l'heure de réconcilier santé et gourmandise 😊