

Tisane Tonus

Je partage avec vous aujourd'hui une recette d'une infusion qui aide à regagner du tonus. Les journées peuvent être longues et on se sent parfois vidée. Alors je ne promets pas une solution miracle, juste un coup de pouce à l'organisme pour se charger de bonnes choses. Au pire, vous vous serez hydratés ☐

Pour un bocal de tisane : 60g d'Ortie piquante – 60g de Cassis – 40g de Cynorrhodon – 40g d'Hibiscus

Faites vos pesées et mélangez toutes les herbes. Conservez votre mélange dans un bocal hermétique ou une boîte en métal.

Pour 1L de tisane (à boire chaude ou fraîche tout au long de la journée) :

Faites frémir 1L d'eau minérale, ou filtrée (ou l'eau du robinet aussi) .

Dans un sachet à thé ou dans la passoire de votre théière (qui peut contenir 1L d'eau du coup) placez 1CS de votre mélange à tisane.

Laissez infuser 10min hors feu.

Boire 2 à 4 tasses par jour pas plus.

D'ici quelques jours, vous vous sentirez requinqués

Merci Delphine pour le tips ☐



vous n'avez pas d'herboristerie dans votre quartier ou à proximité, internet est votre ami ! Personnellement, j'ai testé cette boutique en ligne : [france-herboresterie](http://france-herboresterie.com). Elle est très bien avec un envoi rapide et soigné.

Citronnade bio



C'est l'été et il fait chaud ! Alors forcément, on envie de boire quelque chose de vraiment frais. Plutôt que de se ruer sur un soda, cette citronnade est vite préparée et ultra bonne !

Ingrédients pour 1L : 1 gros citron jaune bio – 1L d'eau minérale – 8cl de sirop d'agave bio.

Découpez votre citron ☐ en morceaux.

Placez-les dans un grand pichet (carafe).

Ajoutez le sirop d'agave.

Versez l'eau minérale dans votre pichet.

(Petit twist : ajoutez quelques feuilles de coriandre (environ 10) et remuez)

Remuez et placez au frais pendant au moins 2h.

Au moment de servir, ajoutez quelques glaçons ☐

Cheers ! ☐☐