

EAU AROMATISÉE À LA TANAISIE



Ingrédients pour 1 Litre

Ingrédient	Quantité
eau	1 litre
Kiwi	1 (jaune ou vert)
citron	1 (bio)
Tanaisie	5 feuilles

Préparation

1. Dans une casserole, faire bouillir l'eau. Pendant ce temps, rincer les feuilles de tanaisie

2. Hors du feu, faire infuser les feuilles de tanaisie pendant +/- 10 min. Goûter entretemps afin de vérifier que le goût ne soit pas trop prononcé. Retirer les feuilles et laisser refroidir à température ambiante pendant 30 min.

3. Une fois l'infusion refroidie, éplucher et couper le kiwi en tranches. Rincer et couper le citron en tranches.

4. Mettre les fruits coupés en tranches et l'infusion dans un pichet ou pot de 1 litre. Laisser reposer 2 heures minimum ou une nuit entière.

5. Inspiration, proportions et étapes de réalisation : REYNIER L., Mon programme détox, Issy-les-Moulineaux, Editions Marie-Claire, 2016, p. 64-65.
