

INFUSION GLACÉE À L'ORTIE ET PLANTES AROMATIQUES



Ingrédients pour 1 litre

Ingrédient	Quantité
Feuilles d'orties	5
Romarin	1 brin
Mélisse	4 feuilles
Feuilles de sauge	2
Citron Bio	1/2

Préparation

1. Mettre une poignée de feuilles d'ortie et de plantes aromatiques (environ 10 grammes au total) dans une théière.

2. Faire bouillir 1L d'eau; verser dans la théière.

3. Laisser infuser 5 minutes; filtrer, laisser refroidir. Dès que la préparation est tiède, la placer au frigo. Servir frais.
