

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.
