

## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Racine de valériane	12 gr
eau	800 ml
sucre	0 Quantité souhaitée (miel)

## Préparation

1. Préparer la tisane à la valériane : bouillir l'eau, couper la source de chaleur. Laisser infuser les racines lavées de valériane 10 minutes (pour obtenir la dose efficace de substance active). Filtrer. Ajouter du miel ou du sucre selon votre goût.