

# TISANE AUX JEUNES POUSSSES DE RONCE



## Ingrédients pour 1 Litre

Ingrédient	Quantité
Jeune pousse de ronce	220 gr
eau	1 L
Bâtons de cannelle	2 pc
citron	6 tranches

## Préparation

1. Préparer les ingrédients : laver les jeunes pousses de ronce à grande eau. Égoutter légèrement pour les conserver humides. Réserver dans un linge humide (ou un sac en plastique).

---

---

2. Laisser 2 à 3 semaine les feuilles moisir et se couvrir d'une pellicule noirâtre.

---

---

3. Finition : lorsqu'elles sont complètement noires, les sortir. Laisser sécher à l'air libre.

---

---

4. Préparer la tisane : laisser infuser les feuilles dans de l'eau bouillante. Ajouter un peu de citron et de cannelle.

---

---