



# Tisane du Renouveau

## Ingrédients (pour 1 tasse) :

10 minutes

- 1 c. à café de romarin,
- 1 c. à café de verveine citronnée,
- ½ c. à café de gingembre,
- une pincée de zeste d'orange.

## Instructions:

1. Faites chauffer doucement 250 ml d'eau.
2. Placez tous les ingrédients dans une théière ou une casserole.
3. Versez l'eau chaude (environ 90 °C) sur les plantes et couvrez.
4. Laissez infuser 7 à 9 minutes pour libérer arômes et bienfaits.
5. Filtrez et ajoutez miel ou sirop d'érable selon votre goût.