



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.

Plumes des Etoiles