

Tisane du sommeil



15 minutes



25/tisane



Pour 1 tisane



Endormissement
Sommeil

Ingrédients



1 càc de tilleul



1 càc de miel



1 goutte d'huile essentielle d'orange



1 goutte d'huile essentielle de lavande



20cl d'eau

Étapes

Dans une tasse, verser 1 cuillère à café de tilleul

Porter l'eau à ébullition

Verser l'eau sur le tilleul

Laisser infuser 10 minutes et filtrer

Ajouter une cuillère à café de miel et 1 goutte de chaque huile