# Tisane *du sommeil*

15 min
Préparation

25 kcal
/tisane

1
Tisane

## Les ingrédients

| | |
|---|---|
| Tilleul | 1 c.à.c |
| Miel | 1 c.à.c |
| Huile essentielle d'orange | 1 goutte |
| Huile essentielle de lavande | 1 goutte |
| Eau | 20 cl |

## La préparation

1. Dans une tasse, verser 1 cuillère à café de tilleul
2. Porter l'eau à ébullition
3. Verser l'eau sur le tilleul
4. Laisser infuser 10 minutes et filtrer
5. Ajouter une cuillère à café de miel et 1 goutte de chaque huile

Endormissement & sommeil