

Tisanes

"Amies du foie"



5 minutes



40/tasse à thé



Pour 1 tasse à thé



Active le rôle
détox du foie

Ingrédients



250ml d'eau plate



1 càc de chardon-marie déshydraté



2 feuilles de menthe



1 càc de miel



1 goutte d'huile essentielle de romarin

Étapes

Faire bouillir l'eau.

Ajouter le chardon-marie et la menthe.

Couvrir et laisser infuser 5 minutes.

Filter et ajouter l'huile essentielle de romarin et le miel.

Astuces : Pour pouvez aussi utiliser des zestes de citron, de l'artichaut, du pissenlit, de l'ortie.