

Tisane au gingembre et au citron

Tisane au gingembre et au citron, parfaite pour aider à digérer, elle diminue les nausées ! Recommandée pour les femmes enceintes.

Infos pratiques

- Quantité 1 tasse
- Temps de préparation 5 min
- Temps de cuisson 5 min
- Temps de repos/attente 10 min
- Degré de difficulté Très facile
- Coût Bon marché

Ingrédients

- 20 cl d'eau
- 4 à 5 rondelles de gingembre
- 2 cuillère à café de citron pressé

Étapes

1. Faites bouillir de l'eau.
2. Éplucher le gingembre
3. Dans une tasse, mettez les rondelles de gingembre, le jus de citron et enfin l'eau bouillante.
4. Laisser infuser au moins 10 minutes

Conseils

Cette infusion peut aussi servir pour calmer le mal de gorge grâce au pouvoir antibactérien du gingembre, il vous suffira d'ajouter du miel.

