

Recette tisane Bien être

Ingrédients à mettre :



1 Rondelle d'orange ou Fleurs d'oranger

Calme l'agitation mentale et l'anxiété, aide la digestion et aide au sommeil.



½ Bâton de Cannelle ou saupoudrer de cannelle en poudre

Délicieuse, digestive et stimulante, elle redonne de la vigueur.



1 Cuillère à café de Thym

Stimulant nerveux, antiseptique, le thym convient bien aux infusions du matin ou aux rhumes.

Préparation :

Dans une tasse mettre 1 cuillère à café de thym, ½ bâton de cannelle, 1 rondelle d'orange ou de la fleur d'oranger.

Ensuite, porter à ébullition 20 cl d'eau, avant de l'ajouter à la préparation.

Laisser infuser 10 minutes et filtrer. Vous pouvez ensuite ajouter une cuillère à café de miel.

**La petite tisane des habitants,
La marelle prend soin de vous.**

4 fois dans l'année, toujours un Vendredi 14h
marelle St Auban

*Moment de partage convivial pour votre bien être au quotidien,
ensemble nous pouvons échanger autour de la nature, de trucs et
astuces, de la confection de produit de santé, ménager, tisanes, etc...*

*Un lieu d'information, chaleureux, ouvert à tous (magazines et livres à
disposition, actualité locale, présence de professionnels, écriture de
votre journal, sorties etc....) toujours accompagné de la petite tisane
concoctée et dégustée ensemble*

*ta vie
est belle*
GOURMANDE & RESPONSABLE