

Boissons spéciales hiver

Pour 1 litre

1 l d'eau

4 citrons verts ou jaunes

5 cm de gingembre

2 cuillères à soupe de miel

Préparation :

Presser les citrons, puis râper le gingembre

Mélanger soigneusement l'eau, le jus des citrons, le jus de gingembre et le miel.

Le gingembre donne son tonique, le miel sa douceur, et les citrons la vitamine C.

Tisane aux épices

Pour 1 litre

1 l d'eau

4 anis étoilés

2 bâtonnets de cannelle

1 cuillère à café de graines de fenugrec

2 cm de gingembre

Préparation :

Faire bouillir l'eau et ajouter les épices en décoction pendant 10 minutes.

Filter et boire chaud ou tiède.

Vanille Anisée

Pour une personne

1 cuillère à café d'anis

1/2 cuillère à café d'extrait de vanille

Un peu de lait de coco

Préparation :

Dans une grande tasse, versez 300 ml d'eau bouillante sur l'anis et la vanille.

Laisser infuser 3 minutes. Filtrez et ajoutez du lait de coco avant de servir.

L'anis est un excellent remède contre l'asthme et les bronchites ainsi que les troubles digestifs.

Camomille

Pour une personne

1 cuillère à café de fleurs de camomille séchées
1 cuillère à soupe de jus de pomme
Un peu de lait de coco

Préparation :

Dans une grande tasse, versez 300 ml d'eau bouillante sur la camomille et le jus de pomme. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez, ajoutez du lait de coco et servez.

La camomille réduit l'anxiété et aide à combattre les allergies.

Lait d'or

Pour 1 tasse :

200 ml de lait végétal
½ cuillère à café de curcuma en poudre
1 pincée de cannelle
1 pincée de gingembre râpé
1 pincée de poivre noir
1 cuillère de miel

Préparation du lait d'or :

Dans une casserole, faites chauffer à feu moyen le lait avec le curcuma, la cannelle, le gingembre et le poivre. Fouettez le mélange jusqu'à ébullition.

Laissez reposer à feu doux pendant une dizaine de minutes.

Filtrez la préparation en la versant dans une tasse.

Ajoutez une cuillère de miel et mélangez.

5 Servez votre lait d'or dans un verre. Vous pouvez décorer votre boisson en saupoudrant un peu de cannelle.

Véritable source d'énergie, le lait d'or vous permettra de lutter contre la fatigue.