



L'infusion qui réchauffe

1l d'eau, 5 cm de gingembre ou 2 à 3 cuillères à café de gingembre en poudre
(Facultatif : 2 cuillères à soupe de jus de citron et 2 cuillères à café de miel)

Hachez finement en tranches le gingembre.

Dans une casserole d'eau chaude, mettez le gingembre et continuez de chauffer à feu doux pendant 20 min.

La décoction est le meilleur moyen de tirer les bienfaits des racines de gingembre.

Retirez ensuite du feu et laissez infuser 15 min supplémentaires en couvrant avec un couvercle. Une fois l'infusion terminée, versez le jus de citron et le miel, puis mélangez. C'est prêt !

Le gingembre: puissant antioxydant et anti inflammatoire naturel, il combat la fatigue et favorise la digestion.

