

06 64 87 29 90 https://isabellejamin.fr

## **INFUSION**

# Infusion digestion du soir





### Durée total réalisation : 10 mn

• Temps préparation : 10 mn

• Temps repos : mn • Temps cuisson : mn

#### Ingrédients (pour 1 grande tasse) :

- feuilles de menthe poivrée sèches ou fraiches
- feuilles de mélisse sèches ou fraiches

### Préparation de la recette :

Faire bouillir l'équivalent d'une grande tasse d'eau.

Laisser infuser quelques feuilles de chaque plante pendant 10 mn.