



Isabelle Jamin - Cabinet Naturabelle

64, rue Jean Bernard
55000 BAR-LE-DUC
isabelle.jamin@jamest.fr
06 64 87 29 90
<https://isabellejamin.fr>

INFUSION

Infusion digestion du soir



Préparation de la recette :

Étape 1

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

Étape 2

Laisser infuser quelques feuilles de chaque plante pendant 10 mn.

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 fraîches
- feuilles de mélisse sèches ou fraîches