INFUSION MENTHE, CITRON, GINGEMBRE & MIEL

Ingrédients :

- Eau 250 mL
- 1/2 citron jaune (≈ 30 mL de jus)
- Miel 1 càc
- Feuilles de menthe
- Gingembre frais 1 cm

Astuces :

- Privilégier un miel de qualité chez le producteur (les miels du supermarché sont souvent des sirops de sucre).
- Bien laver les feuilles de menthe pour enlever les saletés et insectes.
- Opter pour du citron vert (il est + amer que le jaune).
- Ne pas abuser du gingembre, le goût prendrait trop le dessus.

Préparation : 5 minutes | Cuisson : 5 minutes
Temps d'infusion : 5 à 10 minutes | Pour 1 personne

1. Éplucher le gingembre et le découper en **fines rondelles** (dans le sens de la largeur).
2. Couper le citron jaune en 2 et le **presser** pour récupérer le jus.
3. Bien **laver** les feuilles de menthe .
4. Dans une **casserole** : **déposer** le gingembre, le jus de citron, les feuilles de menthe et le miel . **Verser** l'eau, mélanger et sur **feu fort**, **porter à ébullition** (l'eau doit être bien chaude).
5. **Hors du feu**, laisser **infuser 5 à 10 minutes** (selon vos goûts), **filtrer** la boisson (pour retirer les feuilles de menthe et le gingembre) et servir.
6. **Facultatif** : en **décoration**, ajouter une rondelle de citron et/ou des feuilles de menthe.

@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire
www.recettes100faim.fr