



## Mélanges de tisanes pour l'hiver

### Tisane qui réchauffe de l'intérieur

Ingrédients:

- 30 % de gingembre (*Zingiberis rhizoma*)
- 20 % de pelures de pomme (*Pericarpium piri mali fructi*)
- 10 % de coriandre (*Coriandri fructus*)
- 10 % de fenouil (*Foeniculi fructus*)
- 10 % de cannelle (*Cinnamomi cortex*)
- 10 % de cumin (*Carvi fructus*)
- 10 % de carcadé (*Hibisci fructus*)

Effets:

Normalise la régulation thermique du corps et «enflamme» les sucs digestifs. A boire de préférence après le repas ou par une froide soirée d'hiver.

### Tisane pour les sorties de l'Avent

Ingrédients:

- 30 % de feuilles de mélisse (*Melissae folium*)
- 20 % de fleurs d'oranger (*Aurantii flos*)
- 20 % de verveine (*Verbenae odoratae folium*)
- 20 % de fleurs de lavande (*Lavandulae flos*)
- 10 % de feuilles de framboisier (*Rubi idaei folium*)

Effets:

Calme, propriétés équilibrantes et effets relaxants sur le corps, l'âme et l'esprit. Pour affiner cette tisane de l'Avent, y ajouter un soupçon de sirop de mélisse d'or (monarde).



---

**Les recettes suivantes contiennent beaucoup de sucre et on ne peut donc pas en boire tous les jours.**

### **Thé Bengali**

Faire cuire un demi-litre d'eau additionné de 5 à 10 cc de sucre puis laisser refroidir. Porter à nouveau à ébullition, y jeter des feuilles de thé noir et laisser tirer une minute environ. Ajouter un demi-litre de lait (ou 150 g de lait condensé et 350 ml d'eau). Porter une troisième fois à ébullition avant de servir.

### **Thé à l'orange**

Verser un litre d'eau bouillante sur des feuilles de thé noir et des écorces fines d'orange et y ajouter 1,5 dl de jus d'orange. Laisser tirer trois minutes environ puis filtrer au travers d'une passoire – de préférence directement au-dessus des tasses ou des verres à thé. Ajouter des quartiers d'orange en petits morceaux et du sucre.

### **Thé aux pelures de pomme**

Eplucher 3 pommes et faire cuire les pelures dans un litre d'eau, puis laisser reposer un quart d'heure à couvert. Porter à nouveau à ébullition et verser sur 4 cc de thé noir. Filtrer et transvaser dans une autre théière après 3 minutes.

### **Thé au malt**

Laisser infuser 6 cc de thé noir, 2 cs d'extrait de malt et autant de sucre vanillé dans 1 l d'eau bouillante pendant 6 minutes. Sucrer à volonté et ajouter de la crème liquide selon les goûts.

### **Thé aux épices**

Faire bouillir un litre d'eau et y ajouter 6 cc de thé d'Assam, une pointe de couteau de cardamome, un peu d'anis, trois clous de girofle et un demi bâton de cannelle. Laisser tirer pendant 6 min.

### **Thé des reines**

Faire bouillir un litre d'eau et laisser infuser du thé noir additionné de quelques cuillères de pétales de rose pendant 5 minutes. Servir avec beaucoup de sucre et une larme de cognac.

---