

PAR LAURENCE GROSJEAN, DIÉTÉTICIENNE

# EAU DE FLEUR D'ORANGER ET MÉLISSE

## Ingredients (Pour 4 personnes)

1 l d'eau  
15-20 g de feuilles de mélisse  
fraîches ou sèches bio  
1 c. à c. d'eau de fleur d'oranger

## Préparation:

Porter l'eau à ébullition, puis ajouter les feuilles de mélisse et laisser infuser 10 min. Filtrer.

Laisser refroidir complètement l'infusion, puis ajouter l'eau de fleur d'oranger.

Laisser reposer pendant une nuit au réfrigérateur. Boire frais.

