

PAR LAURENCE GROSJEAN, DIÉTÉTICIENNE

EAU DE FLEUR D'ORANGER ET MÉLISSE

Ingrédients (Pour 4 personnes)

1 I 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 complétement l'infusion, puis ajouter l'eau de fleur d'oranger.

Laisser reposer pendant une nuit au réfrigérateur. Boire frais.