

PAR LAURENCE GROSJEAN, DIÉTÉTICIENNE

EAU DE FLEUR D'ORANGER ET MÉLISSE

Ingrédients (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.

