

# Tisane Tonus

Je partage avec vous aujourd'hui une recette d'une infusion qui aide à regagner du tonus. Les journées peuvent être longues et on se sent parfois vidée. Alors je ne promets pas une solution miracle, juste un coup de pouce à l'organisme pour se charger de bonnes choses. Au pire, vous vous serez hydratés ☐

**Pour un bocal de tisane** : 60g d'Ortie piquante – 60g de Cassis – 40g de Cynorrhodon – 40g d'Hibiscus

Faites vos pesées et mélangez toutes les herbes. Conservez votre mélange dans un bocal hermétique ou une boîte en métal.

**Pour 1L de tisane** (à boire chaude ou fraîche tout au long de la journée) :

Faites frémir 1L d'eau minérale, ou filtrée (ou l'eau du robinet aussi) .

Dans un sachet à thé ou dans la passoire de votre théière (qui peut contenir 1L d'eau du coup) placez 1CS de votre mélange à tisane.

Laissez infuser 10min hors feu.

Boire 2 à 4 tasses par jour pas plus.

D'ici quelques jours, vous vous sentirez requinqués

Merci Delphine pour le tips ☐



vous n'avez pas d'herboristerie dans votre quartier ou à proximité, internet est votre ami ! Personnellement, j'ai testé cette boutique en ligne : france-herboresterie. Elle est très bien avec un envoi rapide et soigné.

---

## Citronnade bio



C'est l'été et il fait chaud ! Alors forcément, on envie de boire quelque chose de vraiment frais. Plutôt que de se ruer sur un soda, cette citronnade est vite préparée et ultra bonne !

**Ingrédients pour 1L** : 1 gros citron jaune bio – 1L d'eau minérale – 8cl de sirop d'agave bio.

Découpez votre citron ☐ en morceaux.

Placez-les dans un grand pichet (carafe).

Ajoutez le sirop d'agave.

Versez l'eau minérale dans votre pichet.

*(Petit twist : ajoutez quelques feuilles de coriandre (environ 10) et remuez)*

Remuez et placez au frais pendant au moins 2h.

Au moment de servir, ajoutez quelques glaçons ☐

Cheers ! ☐☐