AiL MA COCOTTE!

INFUSION GINGEMBRE MENTHE CITRON ET ORANGE

- Pelez le gingembre, coupez-le en fines rondelles et écrasez-le légèrement à l'aide d'un mortier ou le dos d'une cuillère.
- Rincez l'orange et le citron. Coupez-les en deux dans la longueur et coupez à nouveau chaque moitié en quatre quarts (réservez les moitiés que vous n'utiliserez pas au frais pour une autre infusion).
- Rincez les branches de menthe.
- Faites bouillir l'eau.
- Dans une théière, mettez tous les ingrédients et versez dessus l'eau frémissante.
- Laissez infuser 7 mn, filtrez et servez chaud.

💡 Pour bien conserver la menthe, et toutes les herbes aromatiques en général, rincez-la à l'eau claire et emballez-la dans une feuille de papier absorbant. Mettez-la dans une boîte hermétique au réfrigérateur, elle se conservera +/- une semaine.

Ingrédients pour 4 pers. :

1l d'**eau**
1 cm de **gingembre** frais
1 bouquet de **menthe** fraîche (ou une dizaine de branches)
1/2 **citron** bio
1/2 **orange** bio

Variantes :

Vous pouvez faire varier légèrement les quantités de tous les ingrédients.