



- Faites bouillir l'eau.
- Hachez grossièrement les branches de persil. Mettez-les dans une théière avec le gingembre confit.
- Versez l'eau frémissante et laissez infuser pendant 7 mn.
- Filtrez dans une carafe et laissez refroidir.
- Ajoutez le jus de citron, les rondelles de citron et le persil réservé pour la déco.
- Mettez au réfrigérateur pendant 2h00 et servez frais.



Le persil regorge de qualités nutritionnelles. Il est riche en antioxydants, en vitamines et en minéraux. Pour bien le conserver, et toutes les herbes aromatiques en général, nettoyez-la à l'eau claire et emballez-le dans une feuille de papier absorbant, encore humide. Mettez-le dans une boîte hermétique en verre au réfrigérateur, il se conservera +/- une semaine.

Super facile  
5 mn de préparation  
10 mn de cuisson  
Bon marché  
Sans gluten  
Veggie  
Vegan  
Détox

Ingrédients pour 4 pers. :

1 litre d'eau  
8 branches de persil +  
quelques branches  
pour la déco  
Le jus d'1/2 citron bio  
1/2 citron bio coupé en  
rondelles  
1 morceau de  
gingembre confit

Variantes :

Ne mettez que du  
persil et du jus de  
citron.

