

- **Infusion Festive (façon Mojito)**

Menthe Bergamote, Menthe citron, Menthe douce + Citron vert
(Faire bouillir, laisser infuser 15 mn et réfrigérer 4H, Garder quelques citrons et feuilles de menthe pour la déco)

Bienfaits : Digestives, apaise estomac et stimule la bile, calmante, menthe bergamote = aphrodisiaque.

- **Infusion Parfumée**

Basilique + citron jaune

(Faire bouillir, laisser infuser 5 mn et réfrigérer 4H, Garder quelques citrons et feuilles de basilique pour la déco, miel pour sucrer ?)

Bienfaits : Antispasmodique, digestif, calmant, antioxydant.

- **Infusion Gourmande**

Fruits de saison (pêche, cerise, framboises, melon, etc)

(Placer le morceaux de fruits dans une marmite et infuser à froid 5H au frigo, presser les fruits qui ont infuser avant de les enlever puis ajouter quelques fruits frais pour servir. Possible d'ajouter un peu de sirop de grenadine ou pêche pour sucrer et quelques glaçons)

Bienfaits : En fonction des fruits utilisés.

- **Infusion Rafrâchissante**

Concombre + Citron

(Faire bouillir, laisser infuser 15 mn et réfrigérer 4H, Garder quelques citrons et feuilles de menthe pour la déco)

Bienfaits : Calmante, revitalisante.

- **Infusion Romantique**

Fleurs de sureau, pétales de rose, aspérule odorante (Récupérer celle de mon rosier Grand Huit)

(A faire sécher en amont pour le sureau : Faire bouillir, laisser infuser 10 mn, filtrer et réfrigérer 4H, Garder quelques pétales de rose pour la déco.)

Bienfaits :

Sureau : anti-inflammatoire, anti rhumatismale, stimule système nerveux.

Rose : Aide les voix pulmonaires

Aspérule : Sédatif, antispasmodique

- **Infusion Fortifiante**

Pour 1,5L d'infusion : 3 branchettes de romarin, 4 cuillère à soupe de miel, 1 cuillère de fleur d'oranger. Porter l'eau à ébullition, ajouter le romarin et laisser infuser 5 mn hors du feu, filtrer. Ajouter le miel et la fleur d'oranger. Servir frais.

(Déco, un brin de romarin)

Bienfaits :

Romarin : combat le stress, la fatigue, aide la mémoire et la concentration, détoxifiant et tonifiant pour le foie.

Miel : anti microbien, adoucit la gorge...

Fleur d'oranger : Apaisant, aide le sommeil.