

Infusion Gingembre-Citron : Recette Revitalisante

Ingrédients nécessaires

- 3 à 4 cm de gingembre frais
- 1 citron jaune ou vert (de préférence bio)
- 500 ml d'eau filtrée
- Optionnel : 1 cuillère à café de miel ou de sirop d'agave
- Optionnel : quelques feuilles de menthe fraîche

Matériel requis

- Casserole ou bouilloire
- Couteau d'office ou économe
- Râpe fine (optionnel pour plus d'intensité)
- Presse-agrume
- Passoire fine

Étapes de préparation

- Lavez soigneusement le gingembre et le citron.
- Coupez le gingembre en fines rondelles ou râpez-le pour une infusion plus corsée.
- Faites chauffer l'eau dans une casserole jusqu'à frémissement (ne pas faire bouillir à gros bouillons pour préserver les nutriments).
- Ajoutez le gingembre dans l'eau chaude et laissez infuser à couvert pendant 5 à 10 minutes.
- Pressez le jus du citron et ajoutez-le à l'infusion hors du feu.
- Filtrez le mélange à l'aide d'une passoire fine directement dans votre tasse.
- Ajoutez le miel ou l'édulcorant de votre choix si nécessaire.

Conseils et bienfaits

- Consommez cette infusion le matin à jeun pour un effet détoxifiant.
- Le gingembre aide à la digestion et renforce le système immunitaire.
- Le citron apporte une dose de vitamine C et aide à l'alcalinisation du corps.
- Vous pouvez conserver l'infusion au réfrigérateur pendant 24h pour une version glacée.
- Ne jetez pas les morceaux de gingembre infusés, ils peuvent être réutilisés dans un smoothie.